



TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

K16

# KINH TỪ TÂM VÀ PHƯỚC ĐỨC



THÍCH NHẬT TỪ

biên soạn



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO



## TỬ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm: Thích Nhật Từ

Phó chủ nhiệm: Thích Quảng Tâm

*Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, xin vui lòng liên hệ:*

### **ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM

ĐT: 0958.430222 - (08) 38394121 - (08) 38335914

Website: <http://www.buddhismtoday.com>

Website: <http://www.tusachphathoc.com>

**Tủ Sách Đạo Phật Ngày Nay**

**THÍCH NHẬT TỪ**

biên soạn

**KINH**  
**TỪ TÂM VÀ PHƯỚC ĐỨC**



**NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO**



# MỤC LỤC

## **Phần dẫn nhập**

1. Nguyên hương .....	vii
2. Ca ngợi Phật và quán tưởng .....	ix
3. Đảnh lễ Tam bảo .....	x
4. Tán hương .....	x
5. Phát nguyện trì kinh .....	xi
6. Tán dương giáo pháp .....	xi

## **Phần chánh kinh**

1. Kinh Từ Tâm .....	1
2. Kinh Phước Đức .....	7
3. Kinh người áo trắng .....	11

## **Phần hồi hướng**

1. Bát-nhã Tâm Kinh .....	21
2-A. Niệm Phật A Di Đà và thánh chúng .....	23
2-B. Sám Quy y .....	24
3-A. Sáu Quy nguyện .....	26
3-B. Sám tu là cội phúc .....	28
4. Hồi hướng công đức .....	31
5. Lời nguyện cuối .....	32
6. Đảnh lễ Ba ngôi báu .....	33

## 1. NGUYỄN HƯƠNG

*(Chú lễ quì ngay thẳng, dâng ba nén hương lên ngang trán và xướng bài Nguyễn Hương. Đại chúng cùng chấp tay thành kính mặc niệm và quán tưởng theo lời Nguyễn)*

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O

Xin cho khói trầm hương

Kết thành mây năm sắc

Dâng lên khắp mười phương

Cúng dường vô lượng Phật

Vô lượng các Bồ-tát

Cùng các Thánh Hiền Tăng

Nơi pháp giới dung thông

Kết đài sen rực rỡ

Nguyện làm người đồng hành

Trên con đường giác ngộ

Xin mọi loài chúng sanh

Từ bỏ cõi u mê

Theo đường giới định huệ

Quay về trong tỉnh thức

Tu hành Ba-la-mật.

O

Giờ này chúng con dâng hết lòng thành hướng về Ba Ngôi Báu, phát nguyện thọ trì Pháp Bảo. Nguyện cho chánh pháp được lan truyền khắp chốn, kẻ mù được thấy, kẻ điếc được nghe, người đau khổ được an vui, tự tại. O

Lại nguyện người người từ bỏ tham giận, si mê; tưới tâm từ bi, hạnh phúc; làm lành lánh dữ, thương yêu đùm bọc lẫn nhau; thế giới dứt nghiệp binh đao; muôn loài an vui giải thoát. O

Chúng con nguyện đời đời kiếp kiếp thường làm bà con Phật pháp, quyến thuộc từ bi, hộ trì Tam Bảo ở mãi thế gian, sống trọn đời trong an vui tự tại. Từ nay, sạch hết não phiền, thoát vòng mê muội. Nguyện cùng pháp giới chúng sanh đều chứng thành quả Phật. O

Giới định huệ hương

Giải thoát tri kiến quý khôn lường

Ngào ngạt khắp muôn phương

Ba nén tâm hương

Chúng con nguyện cúng dường. O

Nam-mô Hương Cúng Dường Bồ-tát. (3 lần)

OOO

(Chủ lễ xá 3 xá rồi cắm nhang vào lư hương)



## 2. CA NGỌI PHẬT VÀ QUÁN TƯỞNG

(Đại chúng đứng chấp tay, hướng về Phật, cùng tụng)

Đấng Pháp Vương vô thượng,  
 Ba cõi chẳng ai bằng,  
 Thầy dạy khắp trời người,  
 Cha lành chung bốn loài.  
 Nay con nguyện quy y,  
 Diệt trừ vô lượng tội,  
 Dâng lên lời tán thán,  
 Ưc kiếp vẫn không cùng. (1 xá) O

Phật, chúng sanh: tánh thường rỗng lặng,  
 Đạo cảm thông không thể nghĩ bàn.  
 Lưới đế châu ví đạo tràng,  
 Mười phương Phật bảo, hào quang sáng ngời.  
 Trước bảo tọa thân con ảnh hiện,  
 Cúi đầu xin thệ nguyện quy y. (1 xá) O



### 5. PHÁT NGUYỆN TRÌ KINH

Lạy đấng Thầy ba cõi,  
 Quy mạng Phật mười phương.  
 Con nay phát nguyện lớn,  
 Thọ trì tạng Pháp Bảo,  
 Trên đền bốn ơn nặng,  
 Dưới cứu khổ ba đường.  
 Nguyện cho người thấy nghe  
 Đều phát tâm bồ-đề,  
 Sống an vui giải thoát.                      O  
 Nam-mô Bốn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật.  
 (3 lần) OOO

### 6. TÁN DƯƠNG GIÁO PHÁP

Pháp Phật cao siêu, vi diệu thay!  
 Trăm ngàn muôn kiếp khó cơ may,  
 Thực hành con quyết khi nghe gặp,  
 Nguyện hiểu nghĩa mầu của Như Lai.  
 Nam-mô Khai Pháp Tạng Bồ-tát.  
 (3 lần) OOO



( 1 )

## KINH TỪ TÂM

Tôi nghe rằng có một thời,  
Tại thành Xá-vệ, ở nơi Kỳ Hoàn.  
Thế Tôn cho gọi chúng tăng,  
Các thầy cung kính thưa vâng đáp lời.  
Thế Tôn thuyết giảng pháp lành  
Khuyên người tu tập nên hành từ tâm. O  
Là người nên tập ân cần  
Thương yêu trải khắp kẻ gần người xa.  
Tấm lòng nhân ái bao la,  
Thật là thuần khiết, thật là cao thâm.  
Hướng về tất cả chúng sanh,  
Tâm từ tu tập quên mình mà thương. O  
Không vì ái luyến vẫn vương,  
Không vì mong đợi chút đường lợi danh,  
Không vì ân nghĩa riêng tình,  
Cũng đừng cân nhắc với mình lạ quen.  
Thương người quen, lẽ tất nhiên,  
Cũng thương những kẻ chưa quen bao giờ

Xoá đi ngăn cách thờ ơ,  
Xóa đi ngàn ngại hững hờ bấy lâu. O  
Tình thương lan tỏa đến đâu,  
Giúp xây nơi ấy nhịp cầu cảm thông.  
Người từ tâm đủ bao dung,  
Đủ lòng độ lượng, đủ lòng thương yêu.  
Với người mưu hại đủ điều,  
Bất nhân ác cảm gây nhiều thương đau  
Người từ tâm trước như sau: O  
Trải lòng ra mãi, thương nhau tình người.  
Với người oán ghét bao đời,  
Nguồn thương yêu ấy làm vơi tị hiềm.  
Chuyện không hay, chẳng trách phiền,  
Để cho vơi bớt nghiệp duyên với người.  
Người từ tâm trước muôn loài,  
Đem lòng thương xót cảnh đời không may.  
Thương người sống kiếp đọa đày,  
Làm thân cầm thú nghiệp gây chẳng lành. O  
Hoặc loài ngựa quý vô hình,  
Hoặc trong địa ngục tội tình vương mang.  
Tâm từ như ánh trăng ngàn,  
Dịu dàng soi thấu mọi đàng trầm luân.

Ở đâu có chúng hữu tình  
 Thì ngay nơi ấy từ tâm hướng về. O  
 Như tàng lá mát rộng che,  
 Chúng sanh vô lượng tâm từ vô biên.  
 Tâm từ như suối triền miên,  
 Thấm vào mạch sống mọi miền an vui.  
 Tâm từ làm gốc vun bồi,  
 Cho người cao thượng cho đời vinh hoa. O  
 Thấy người khổ nạn khó qua,  
 Lòng mình đau xót như là khổ chung.  
 Thấy người hạnh phúc thành công,  
 Lòng mình sung sướng như cùng vui theo.  
 Thấy người làm lỗi ít nhiều,  
 Lòng mình tha thứ mền triu càng hơn.  
 Người từ tâm sống vẹn toàn,  
 Thương yêu bình đẳng, sắt son bền lòng.  
 Cho dù không ước không mong,  
 Phước lành tự đến do công đức thành: O  
 Một là ngủ được an lành,  
 Bởi lòng mình đã chân thành thương yêu,  
 Bởi không lừa lọc dặt thù,  
 Bởi không toan tính lắm điều chua ngoa.  
 Tâm tình không gợn xấu xa,

Tham lam, sân hận, cùng là si mê.  
Đầu hôm đến lúc tinh mơ,  
Khổ ưu tắt lịm, thới thơ giấc nồng. O  
Hai là rời bước khỏi giường,  
Lòng mình một mực bình thường yên vui.  
Khi đi đứng, lúc nằm ngồi  
Không còn tiếc nhớ đua đòi ước ao.  
Từ tâm hóa giải đẹp sao,  
Muộn phiền sân hận tan vào hư không.  
Lòng mình luôn giữ trắng trong,  
Nguồn an lạc trải tựa đồng bao la.  
Ba là từ ái lan xa, O  
Làm cho cảm ứng chan hòa cùng nhau.  
Ai ai cũng thấy mến yêu,  
Đem lòng ngưỡng mộ người nêu tâm từ.  
Bốn là loài chẳng phải người, O  
Một khi cảm nhận biết người từ tâm,  
Cũng dành cho những tình thân,  
Hộ trì người được những thành tựu vui.  
Năm là thiên chúng cõi trời, O  
Nhờ công tu tập nên người từ tâm.  
Thấy người nào tính ai lân,  
Nay theo gia hộ để cùng tiến tu.



Sáu là hiểm nạn đang chờ, O  
 Dầu sôi lửa bỏng mịt mờ kiếm cung,  
 Cùng bao nhiêu thứ độc trùng  
 Không sao xâm phạm đến vùng trú thân.

Bảy do huân tập từ tâm, O  
 Thác sanh Phạm Chúng, làm dân cõi trời,  
 Được nhiều phước báo tuyệt vời,  
 Và tâm từ được trau dồi thêm lên.

Tám là đầy đủ thiện duyên, O  
 Người từ tâm biết thương xuyên chuyên cần.

Làm cho đức hạnh được thuần,  
 Thành vườn ruộng tốt gieo trồng đại bi.

Được nhuần vô ngã, vô si,  
 Con đường giải thoát bước đi thêm gần.

Khéo an trú, khéo tác thành,  
 Thân tâm an ổn, vững vàng, lắng sâu. O

Tâm từ khi được khéo tu,  
 Làm cho trói buộc được mau tháo dần.

Không còn dấu vết tham sân,  
 Niết-bàn hiển lộ thênh thang giữa đời.

Thế Tôn thuyết giảng mấy lời,  
 Mọi người vui nhận tin rồi làm theo. O  
 Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật.

(3 lần, xá 3 xá) OOO

## 6 KINH TỪ TÂM & PHƯỚC ĐỨC



( 2 )

## KINH PHƯỚC ĐỨC

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

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

Khi ấy, Đức Thế Tôn tán thán vị thiên nhân và lần lượt chỉ dạy mười phương pháp nuôi lớn phước đức như sau: O

1. Phương pháp thứ nhất là  
"Lánh xa kẻ xấu ác,  
Luôn thân cận người hiền,

Tôn kính bậc đáng kính,  
Là phước đức lớn nhất." O

2. Phương pháp thứ hai là  
"Sống trong môi trường tốt,  
Được tạo tác nhân lành,  
Được đi trên đường chánh,  
Là phước đức lớn nhất." O

3. Phương pháp thứ ba là  
"Có học có nghề hay,  
Biết hành trì giới luật,  
Biết nói lời ái ngữ,  
Là phước đức lớn nhất." O

4. Phương pháp thứ tư là  
"Được cung phụng mẹ cha,  
Yêu thương gia đình mình,  
Được hành nghề thích hợp,  
Là phước đức lớn nhất." O

5. Phương pháp thứ năm là  
"Sống ngay thẳng bổ thí,  
Giúp quyền thuộc thân bằng,  
Hành xử không tỳ vết,  
Là phước đức lớn nhất." O

6. Phương pháp thứ sáu là  
 "Tránh không làm điều ác,  
 Không say sưa nghiện ngập  
 Tinh cần làm việc lành,  
 Là phước đức lớn nhất." O
7. Phương pháp thứ bảy là  
 "Biết khiêm cung lễ độ  
 Biết đủ và nhớ ơn,  
 Không bỏ dịp học đạo,  
 Là phước đức lớn nhất." O
8. Phương pháp thứ tám là  
 "Biết kiên trì, phục thiện,  
 Thân cận giới xuất gia,  
 Dự pháp đàm học hỏi,  
 Là phước đức lớn nhất." O
9. Phương pháp thứ chín là  
 "Sống tinh cần tỉnh thức,  
 Học chân lý nhiệm mầu,  
 Thực chứng được Niết-bàn,  
 Là phước đức lớn nhất." O

10. Phương pháp thứ mười là  
"Hành xử trong nhân gian,  
Tâm không hề lay chuyển,  
Phiền não hết, an nhiên,  
Là phước đức lớn nhất." O

Để chấm dứt bài pháp ngắn gọn nhưng sâu xa và thiết thực này, Đức Phật đã khuyến khích đại chúng bằng bài kệ sau đây:

"Ai sống được như thế  
Đi đâu cũng an toàn,  
Tới đâu cũng vững mạnh,  
Phước đức của tự thân."

Sau khi nghe Đức Phật tuyên dương mười cách thức tạo phước đức, toàn thể đại chúng đều vui mừng chưa từng có và phát nguyện làm theo. O

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật.

(3 lần, xá 3 xá) OOO

( 3 )

## KINH NGƯỜI ÁO TRẮNG

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

O  
- Nay Xá-lợi-phất, ông có biết rằng nếu một vị đệ tử áo trắng có đạo hạnh, biết hộ

trì năm giới pháp và tu tập bốn tâm cao thượng thì có thể đạt tới rất dễ dàng và không khó khăn gì khả năng an trú hạnh phúc ngay trong hiện tại, và biết chắc chắn rằng mình sẽ không còn đọa lạc vào địa ngục, ngạ quỷ, bàng sanh và các nẻo ác khác trong tương lai ?

Một người như thế là đã đắc quả Vào Dòng, không sợ còn bị rơi vào đường ác, chắc chắn đang đi về nẻo chánh giác. Người ấy chỉ cần qua lại tối đa là bảy lần nữa trong các cõi trời và người là có thể đạt tới sự hoàn toàn giải thoát, diệt khổ. O

\*\*\*

- Nay Xá-lợi-phất, vị đệ tử áo trắng hộ trì năm giới pháp và tu tập bốn tâm cao thượng như thế nào ?

1- Vị đệ tử áo trắng xa lìa sự giết hại, chấm dứt sự giết hại, buông bỏ khí giới, biết hổ, biết thẹn, tập từ, tập bi, bảo hộ cho mọi loài sinh vật, kê cả các loài côn trùng. Vị ấy trừ tận gốc tâm niệm giết hại. Đó là giới pháp thứ nhất mà người đệ tử áo trắng giữ gìn. O



2- Vị đệ tử áo trắng xa lìa sự không cho mà lấy, chấm dứt sự không cho mà lấy, thường ưa bố thí, tìm niềm vui trong sự bố thí và bố thí mà không cần đền đáp. Vị này không bị tâm trạng tham lam che lấp, luôn luôn bảo hộ sự liêm khiết của mình và diệt trừ tận gốc sự không cho mà lấy. Đó là giới pháp thứ hai mà người đệ tử áo trắng giữ gìn. O

3- Vị đệ tử áo trắng xa lìa ngoại tình, chấm dứt ngoại tình, bảo vệ cho bất cứ ai, dù người ấy nằm trong sự bảo hộ của cha, mẹ, hoặc cả cha và mẹ, hoặc chị em, hoặc anh em, hoặc cha mẹ bên sui gia, hoặc gia đình sui gia, hoặc bởi người đồng tính, hoặc là vợ con hay chồng con kẻ khác, kể cả kẻ bị cuồng dâm khủng bố, hoặc kẻ bán phần buôn hương. Vị này diệt trừ tận gốc tâm niệm ngoại tình. Đó là giới pháp thứ ba mà người đệ tử áo trắng giữ gìn. O

4- Vị đệ tử áo trắng xa lìa nói dối, chấm dứt sự nói dối, chỉ nói sự thật, tìm niềm vui trong sự nói lên sự thật, an trú nơi sự thật không lúc nào dối dời, có thể được tin cậy hoàn toàn và không bao giờ dám

miệt thị kẻ khác. Vị ấy diệt trừ tận gốc sự nói dối. Đó là giới pháp thứ tư mà người đệ tử áo trắng giữ gìn. O

5- Vị đệ tử áo trắng xa lìa rượu, chấm dứt sự uống rượu, diệt trừ tận gốc thói quen uống rượu, cũng như các chất kích thích nguy hại cho sức khỏe và tâm trí. Đó là giới pháp thứ năm mà người đệ tử áo trắng giữ gìn. O

\*\*\*

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

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

\*\*\*

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

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

\*\*\*

- Nay Xá-lợi-phất, vị đệ tử thực hành quán niệm về Tăng đoàn. Vị ấy quán niệm như sau: Thánh chúng của Như Lai đang đi về nẻo thiện, đang đi trên đường chánh, đang hướng theo giáo pháp, đang thực tập theo giáo pháp và sống đúng tinh thần giáo pháp. Trong Thánh chúng ấy có các bậc A-la-hán đã thành và đang thành, các bậc A-na-hàm đã thành và đang thành, các bậc Tu-đà-hàm đã thành và đang thành, các bậc Tu-đà-hoàn đã thành và đang thành, tức là có đủ bốn đôi và tám bậc. Thánh chúng của Như Lai đã thành tựu được giới, được định, được trí tuệ, được giải thoát, được tri kiến giải thoát. Thánh chúng này đáng được tôn kính, đáng được quý trọng, đáng được phụng sự, đáng được cúng dường, và đó là ruộng phước tốt đẹp cho cuộc đời.

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

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

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

\*\*\*

- Nay Xá-lợi-phất, ông nên ghi nhớ rằng một người đệ tử áo trắng nếu thực tập được như thế là đã chấm dứt được sự sa đọa vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và các đường dữ khác, đã chứng đạt được quả vị Tu-đà-hoàn, không còn thối đọa vào các ác pháp. Người ấy chắc chắn đang đi về nẻo chánh giác và chỉ cần qua lại tối đa bảy lần nữa trong các cõi trời và người là có thể

đạt tới biên giới của sự hoàn toàn giải thoát diệt khổ.”

\*\*\*

Bấy giờ, Đức Thế Tôn tuyên lại ý trên bằng bài kệ sau đây: O

Bậc trí sống tại gia  
Thấy sợ cảnh địa ngục  
Nên thọ trì chánh pháp  
Dứt trừ mọi nẻo ác.  
Học hiểu mà hành trì:  
Không giết hại chúng sanh,  
Chân thật không nói dối,  
Không lấy của không cho,  
Trung kiên với bạn đời,  
Thối ngoại tình lìa bỏ.  
Nhất quyết không uống rượu,  
Đề tâm chẳng loạn cuồng. O  
Thường thực tập niệm Phật,  
Thường thực tập niệm Pháp,  
Niệm Tăng và niệm Giới,  
Tâm an lạc thanh thoi.  
Muốn thực tập bố thí,  
Đề vun trồng phước đức

Người ấy hành chánh pháp  
 Giải thoát và Giác Ngộ. O  
 Xá-lợi-phất lắng nghe  
 Ta nói về điếm này  
 Hãy nhìn đàn bò kia  
 Và thử quan sát chúng  
 Có con vàng, con trắng  
 Có con đỏ, con đen  
 Màu nâu có đốm vàng  
 Hoặc màu chim bồ câu  
 Dù chúng màu sắc gì  
 Hoặc chúng từ đâu đến  
 Giá trị thật của chúng  
 Là ở sức chuyên chở  
 Những con nào mạnh khỏe  
 Kéo xe mạnh và nhanh  
 Chuyên chở được nhiều chuyến  
 Là những con hữu dụng.  
 Trong cõi nhân gian này  
 Có các hàng Phạm chí  
 Sát-đế-lợi, cư sĩ  
 Thương gia và công nhân  
 Những ai trì tịnh giới  
 Thực chúng được giải thoát

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

Nghe Đức Phật nói xong, tôn giả Xá-lợi-phất, các vị Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni, cư sĩ Cấp Cô Độc và năm trăm cư sĩ khác đều vui vẻ và phát nguyện làm theo.

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật.

(3 lần, xá 3 xá) OOO



## 1. BÁT-NHÃ TÂM KINH

Quán Tự Tại thực hành trí tuệ,  
Bát-nhã ba-la-mật sáng ngời,  
Bấy giờ Bồ-tát quán soi,  
Thấy rằng năm uẩn ba đời đều không. O  
Vượt tất cả các vòng khổ ách,  
Hãy nghe này, Xá-lợi-phất ông!  
Sắc nào có khác gì không,  
Không nào khác sắc, sắc không vốn đồng. O  
Cả thọ, tưởng, thức, hành cũng thế,  
Tánh chân không các pháp viên thành  
Thảy đều chẳng diệt, chẳng sanh,  
Chẳng như, chẳng sạch, chẳng tăng giảm gì. O

Trong chân không chẳng hề có sắc,  
Chẳng thọ, tưởng, hành, thức trong không.  
Mắt, tai, mũi, lưỡi, ý, thân,  
Sắc, thanh, vị, xúc, pháp, hương không còn. O  
Không nhãn thức đến không ý thức,  
Không vô minh hoặc hết-vô-minh,  
Không điều già chết chúng sanh,

Hết già, hết chết thực tình cũng không.  
Không trí huệ cũng không chứng đắc,  
Bởi có gì là chỗ đắc đầu.  
Bấy lâu Bồ-tát dựa vào,  
Trí ba-la-mật, thắm sâu thực hành,  
Mọi chướng ngại quanh mình tan biến,  
Mọi việc đều chẳng khiến hoảng kinh,  
Xa lìa mộng tưởng đảo điên,  
Niết-bàn rốt ráo an nhiên thanh nhàn. O  
Bát-nhã ấy rõ ràng trí tuệ,  
Mà ba đời chư Phật nương qua,  
Bồ-đề vô thượng chứng ra,  
Nên xem Bát-nhã ba-la-mật là: O  
Lời thần chú sâu xa bậc nhất,  
Lời chú thần rất mực quang minh,  
Chú thần cao cả anh linh,  
Là lời thần chú thật tình cao siêu.  
Trừ dứt được mọi điều đau khổ,  
Đúng như vậy muôn thưở không sai.  
Ngài liền tuyên nói chú này,  
Để người trì niệm sáng bày chơn tâm: O  
Ga-tê Ga-tê Pa-ra-ga-tê Pa-ra-san-ga-tê  
Bô-dhi Sva-ha. (3 lần) OOO

## 2-A) NIỆM PHẬT A-DI-ĐÀ VÀ THÁNH CHÚNG

*(Hoặc đọc bài 2-b)*

A-di-đà Phật sắc thân vàng,  
 Tướng tốt không gì thể sánh ngang.  
 Mắt biếc lẳng trong trùm bốn biển,  
 Tu-di rục rờ ngập hào quang.  
 Trong ánh quang minh vô số Phật,  
 Ứng thân Bồ-tát hiện vô vàn.  
 Bốn mươi tám nguyện vì sanh chúng,  
 Chín loại noi đường, bèn giác sang. O  
 Nam-mô Tây Phương Cực Lạc Thế  
 Giới Đại Từ Đại Bi Tiếp Dẫn Đạo Sư A-  
 di-đà Phật. O  
 Nam-mô A-di-đà Phật. (18 lần) O  
 Nam-mô Quán Thế Âm Bồ-tát (3 lần) O  
 Nam-mô Đại Thế Chí Bồ-tát (3 lần) O  
 Nam-mô Địa Tạng Vương Bồ-tát (3 lần) O  
 Nam-mô Thanh Tịnh Đại Hải Chúng  
 Bồ-tát. (3 lần) OOO

2-B) SÁM QUY Y

*Phật* là đấng giác ngộ mình,  
Độ người thoát khỏi tử sinh bao đời,  
Từ bi, trí tuệ rạng ngời,  
Là thầy ba cõi trời người xưa nay. O  
*Pháp* là phương thuốc diệu thay,  
Chữa lành bệnh khổ bao loài chúng sanh,  
Nhu vàng trắng sáng lung linh,  
Soi đường ra khỏi u minh mê mờ. O  
*Tăng* là những bậc chân tu,  
Biết đời huyễn mộng, giả từ ra đi,  
Thấm nhuần trí tuệ, từ bi,  
Độ đời thoát khỏi tham ... si khổ sầu. O  
Con nay giác ngộ quay đầu,  
Quy y Tăng, Phật, Pháp mẫu Như Lai,  
Cho con hạnh phúc hôm nay,  
Cho đời an lạc tại ngay dương trần. O  
Con nguyện từ bỏ sát sanh,  
Tôn trọng sự sống, tâm lành rải ban.  
Thương yêu người, vật, môi sinh,  
Cho đời hạnh phúc như mình lạc an. O  
Con nguyện từ bỏ trộm gian,

Mánh mung, cướp của, tham lam xin chừa.  
 Sống chân thật, chẳng lọc lừa,  
 Giữ tròn đạo nghĩa, cho vừa nhân sinh. O  
 Con nguyện *từ bỏ ngoại tình*,  
 Một chồng một vợ, trung trinh tấm lòng.  
 Thương yêu, tôn trọng, cảm thông,  
 Ngọt bùi chia sẻ, thủy chung trọn đời. O  
 Con nguyện *từ bỏ nói sai*,  
 Thêm thắt, chửi tục, móc moi hai đầu.  
 Nói như chánh pháp cao sâu,  
 Im như bậc thánh nhiệm mầu thấy nghe. O  
 Con nguyện *từ bỏ rượu chè*,  
 Say sưa, nghiện ngập, thần mê, trí mờ,  
 Để không bệnh hoạn, thần thờ,  
 Để cho tâm trí lặng tờ sáng trong. O  
 Từ nay, con nguyện với lòng:  
 Giữ gìn năm giới quyết không phạm vào,  
 Để cho con sống thanh cao,  
 Để đời an lạc, dạt dào tình thương. O  
 Con nguyện noi đấng Pháp Vương,  
 Học tu chánh pháp, thoát vòng tử sanh.  
 Tham thiền, niệm Phật chân thành,  
 Tu tâm dưỡng tánh, dứt phần ác duyên.

Nguyện cho sáu cõi ba miền  
Thoát vòng tục lụy, an nhiên Niết-bàn. 000

3-A) SÁM QUY NGUYỆN

Trầm hương xông ngát điện,  
Sen nở Phật hiện thân,  
Pháp giới thành thanh tịnh,  
Chúng sanh lắng nghiệp trần. O

Đệ tử tâm thành,  
Hướng về Tam Bảo.  
Phật là thầy chỉ đạo,  
Bậc tỉnh thức vẹn toàn,  
Tướng tốt đoan trang,  
Trí và bi viên mãn.

Pháp là con đường sáng, O  
Dẫn người thoát cõi mê,

Đưa con trở về,  
Sống cuộc đời tỉnh thức. O

Tăng là hàng giới đức,  
Cùng đi trên đường vui,  
Tu tập giải thoát,

Làm an lạc cuộc đời. O

Đệ tử nương nhờ Tam Bảo,  
 Trên con đường học đạo,  
 Biết Tam Bảo của tự tâm,  
 Nguyện xin chuyên cần,  
 Làm sáng lòng ba viên ngọc quý. O

Nguyện theo hơi thở,  
 Nở nụ cười tươi.

Nguyện học hỏi cuộc đời,  
 Bằng con mắt quán chiếu.

Nguyện xin tìm hiểu,  
 Nỗi khổ của muôn loài. O

Tập từ bi, Hành hỷ xả.

Sáng cho người thêm niềm vui,  
 Chiều giúp người bớt khổ. O

Đệ tử sống cuộc đời thiếu dục,  
 Nếp sống lành mạnh an hòa,  
 Cho thân thể kiện khương.

Nguyện rũ bỏ âu lo,

Học tha thứ bao dung,

Cho tâm tư nhẹ nhõm. O

Đệ tử nguyện xin ơn sâu đền báo,

Ơn cha mẹ, ơn thầy,

Ơn bè bạn, chúng sanh,

Nguyện tu học tinh chuyên,  
Cho cây bi trí nở hoa.  
Mong một ngày kia,  
Có khả năng cứu độ mọi loài,  
Vượt cả ngoài cõi khổ.  
Xin nguyện Phật, Pháp, Tăng  
Gia hộ cho đệ tử chúng con,  
Viên thành đại nguyện.      000

### 3-B) SÁM TU LÀ CỘI PHƯỚC

Chữ tu công đức vô lường,  
Ba đời chư Phật thường thường độ sanh.  
Ai ơi, gắng chí tu hành!  
Để sau đến bậc Vô sanh mà nhờ.  
Người đời sớm phải tri cơ,  
Gương lu vì bụi, trăng mờ vì mây.  
Chớ che nhờ đức cao dày,  
Dẫu tu cho mấy chẳng tày tu tâm.  
Đường mê xin chớ bước lầm,  
Nào phiền cũng bởi thân tâm của mình. O  
Chớ nên hại vật sát sanh,  
Tu nhân tích đức mới thành phẩm cao.



Cuộc đời khác thể chiêm bao,  
 Thấy đều giả huyễn, hơi nào mà mong.  
 Nhớ xưa Vương Khải, Thạch Sùng,  
 Công danh phú quý cũng chung một thời,  
 Của đời trả lại cho đời,  
 Giàu sang mà khỏi luân hồi đặng chẳng?  
 Đồi thay máy tạo không ngăn,  
 Bức tranh vân cầu mấy tầng xa xa. O  
 Khuyên đừng trách lẫn trời già,  
 Trời không hiện hữu, chánh tà do tâm.  
 Một khi thiện ác gieo nhân,  
 Quả kia phải trở chậm nhanh mấy hồi.  
 Người đời nghĩ đó mà coi,  
 Giờ không toan liệu sau rồi làm sao.  
 Khuyên đừng nại chút công lao,  
 Nhắm chừng bờ giác tìm vào tận nơi.  
 Tâm mình vốn đã sẵn rồi,  
 Ở trong mình có há ngoài đâu xa. O  
 Trừ nghiệp chướng, giải oan gia,  
 Tham thiên, niệm Phật ấy là công phu.  
 Tháng ngày thấm thoát phù du,  
 Bóng qua cửa sổ dễ hầu trở lui.  
 Thiện căn trước đã đèn bồi,  
 Đèn khêu mới sáng, ngọc đời mới xinh.

Tránh vòng sáu đục bảy tình,  
Ấy là khỏi lưới vô minh vương nhâm. O  
Rõ ràng phước tội tại tâm,  
Mình làm mình chịu chẳng lầm chẳng sai.  
Máu tham tràn khắp xưa nay,  
Lợi danh biết mấy cho vừa lòng ai.  
Chớ ham chen lẫn đua đòi,  
Cũng đừng ỷ sức cậy tài mà ngông.  
Vượn còn biết mền trắng trong,  
Người sa vào chốn bụi hồng làm chi ?  
Hãy theo chính pháp mà đi,  
Xét cho thấu đáo vô vi đạo thường. O  
Tu hành sớm tối lo lường,  
Đừng ham những cảnh vô thường thế gian.  
Cho hay hoa nở cũng tàn,  
Pháo càng kêu lớn càng tan xác nhiều.  
Chi bằng tìm chốn tiêu diêu,  
Tu tâm dưỡng tánh, tránh điều thị phi.  
Không rời chánh niệm hào li,  
Sớm trừ vọng tưởng, dứt kỳ tử sinh.  
Để cho tâm trí quang minh,  
Quyết tâm độ tận chúng sinh muôn loài.000

## 4. HỒI HƯƠNG CÔNG ĐỨC

(Người không tu Tịnh Độ có thể tụng lược 4 câu in nghiêng)

Tụng kinh là hạnh tốt lành,  
Vô biên phước đức sẵn dành chúng sanh.

Nguyện cho tất cả hàm linh,  
Thấy đều tỏ ngộ phẩm kinh diệu huyền. O

Nguyện tiêu ba chướng não phiền,  
Được nguồn trí tuệ, phá xiềng vô minh.

Nguyện trừ tội chướng điêu linh,  
Hạnh lành Bồ-tát thường tinh tấn làm. O

*“Nguyện sanh cõi Tịnh siêu phàm,  
Hoa sen chín phẩm là hàng mẹ cha.*

*Hoa nở thấy Phật hiện ra,  
Vô sanh chứng ngộ, bạn ta: Thánh hiền.”*O

Nguyện đem công đức hiện tiền,  
Hương về khắp cả các miền gần xa.

Con và cha mẹ, ông bà,  
Chúng sanh giác ngộ, chan hòa pháp thân.

(3 xá) OOO

### 5. LỜI NGUYỆN CUỐI

(*Chủ lễ quỳ chấp tay, tha thiết nguyện; đại chúng mặc niệm*)

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O  
Nguyện đem công đức này hồi hướng về:

Trời giác ngộ muôn nơi sáng tỏ,

Bánh xe pháp vận chuyển không dừng.

Mong hoa Đàm lại nở giữa mùa xuân,

Nguyện cây Giác trở hoa đầu tháng hạ. O

Tái hiện đạo tràng *Pháp Hoa, Bát-nhã,*

Dựng nên pháp hội *Phương Đẳng, A-hàm.*

Vẻ vang dòng họ Thế Tôn,

Rạng rỡ tông môn Ca-diếp.

Nghìn thu vàng son Tổ nghiệp,

Muôn thưở rạng rỡ tông phong. O

Tăng ni, đạo lực thậm thâm,

Phật tử, tín tâm kiên cố.

Nguyện nhà nhà hạnh phúc, an Khang,

Cầu đất nước hòa bình, hưng thịnh.

Năm châu an định, bốn biển thanh bình,

Tình với vô tình đều thành Phật đạo. O

(Đại chúng cùng niệm)

Nam-mô Thường Trụ Tam Bảo.

(3 xá) OOO

## 6. ĐẪNH LỄ BA NGÔI BÁU

*(Đại chúng đứng dậy, chấp tay trang nghiêm, cùng tụng và lạy)*

Con xin nương tựa Phật,  
 Bậc Phước Trí Viên Thành,  
 Cầu tất cả chúng sanh  
 Giác ngộ, phát tâm lành. (1 lạy) O

Con xin nương tựa Pháp,  
 Nguồn tuệ giác, từ bi,  
 Cầu tất cả chúng sanh  
 Hiểu đạo, tỏ nguồn tâm. (1 lạy) O

Con xin nương tựa Tăng,  
 Đoàn thể sống an vui,  
 Cầu tất cả chúng sanh  
 Hòa hợp, thương mến nhau. (1 lạy) O



# KINH TỪ TÂM & PHƯỚC ĐỨC

**Thích Nhật Từ**  
biên soạn

---

Chịu trách nhiệm xuất bản:  
Nguyễn Công Oánh

Biên tập:  
Đỗ Thị Quỳnh  
Kỹ thuật vi tính:  
Thích Quảng Tâm  
Bìa:  
Ngọc Ánh

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO  
Số 4, lô 11, Trần Duy Hưng, Hà Nội  
ĐT: 045566701 – Fax: 045566702