

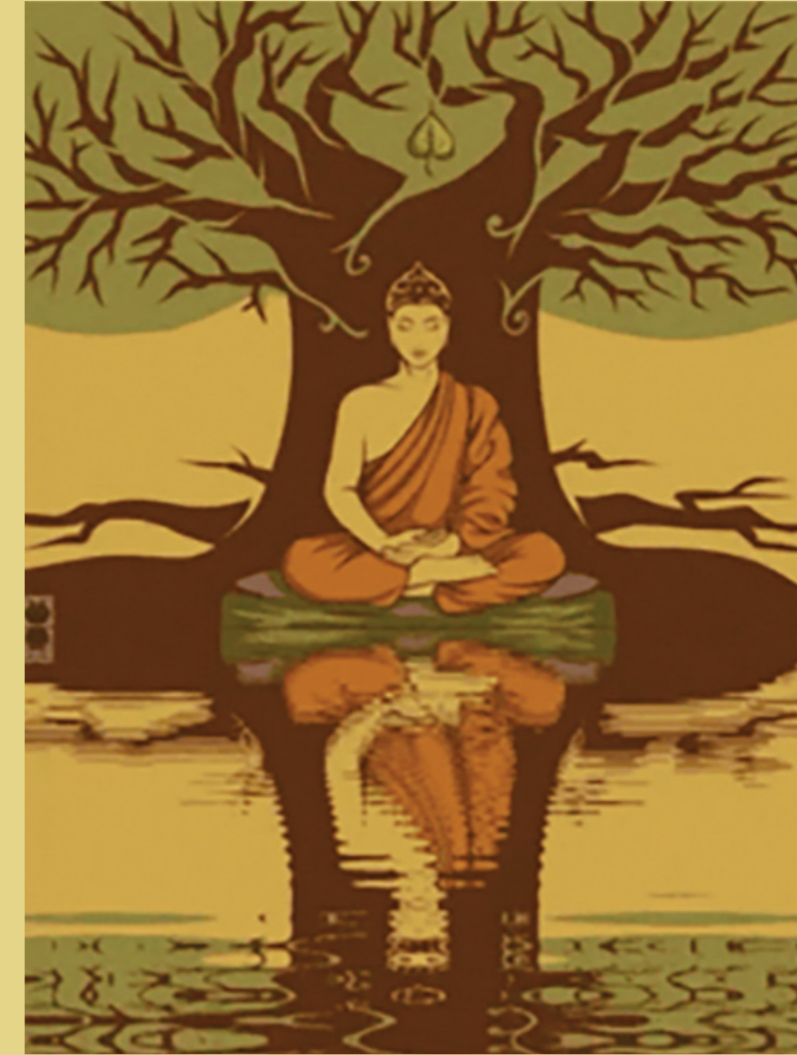
*Thích Trí Siêu*

*Sổ Tay Quán Chiếu Hằng Ngày*

June 2023 - V2

Vietnamese & English

DAILY CONTEMPLATION HANDBOOK



**Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật**

## Foreword

The teachings of the Buddha are as vast as the ocean, and thus impossible to learn within one lifetime, but in daily practice, students can learn and apply just some basics.

Buddhist practitioners must collect merits for the journey toward the path of liberation. Such values are necessary for one to avoid many obstacles and sufferings. Reciting the “Mangala Sutta” will remind us how to live a peaceful life.

Besides the merits, one must also have compassion for all sentient beings, for they have been our mothers and fathers for many lifetimes. As such, chanting the “Metta Sutta” helps develop this compassion.

All the Suttas and meditation techniques in this booklet have been assembled to be able to memorize and contemplate daily. They are like mental programs that help in the transformation of one’s Alaya consciousness.

May this booklet be a Dharma companion in your daily practice.

June 2022

*Thích Trí Siêu*

## Lời giới thiệu

Phật Pháp mênh mông như đại hải, học suốt đời suốt kiếp cũng không hết, nhưng về phần tu tập thì chúng ta nên thực hành những giáo lý căn bản và thiết thực.

Người tu cần phải tích tụ phước đức để làm hành trang trên đường đạo. Vì nếu thiếu phước thì dễ gặp hoạn nạn khổ đau. Tụng kinh Phước Đức sẽ nhắc nhở ta nên làm những gì để có cuộc sống an lành.

Người tu cũng cần phải có lòng từ bi đối với chúng sinh, bởi vì chúng sinh đã từng là cha mẹ, anh em người thân của chúng ta trong nhiều kiếp. Do đó tụng kinh Từ Bi là để phát triển lòng từ.

Những bài quán trong đây được ghi lại để chúng ta học thuộc lòng và quán chiếu hàng ngày. Đây là những program (chương trình tâm ý) để tu sửa, chuyển hóa gốc rễ phiền não trong A Lại Da Thức.

Rất mong quyển sổ tay nhỏ này sẽ là bạn đồng hành của bạn trong đời sống hàng ngày.

Tháng 6 năm 2022

Thích Trí Siêu

Ý Thanh Tinh  
Tinh Vãng Lãng  
Thân Buông Xả



KINH PHƯỚC ĐỨC

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

Lánh xa kẻ xấu ác  
Thân cận thiện tri thức  
Tôn kính bậc đáng kính  
Là phước đức lớn nhất

Sống trong môi trường tốt  
Nhân lành trước đã tạo  
Hướng tâm theo đường chánh  
Là phước đức lớn nhất

Có học, có nghề hay  
Khéo hành trì giới luật  
Biết nói lời ái ngữ  
Là phước đức lớn nhất

Hiếu thảo với mẹ cha  
Nuôi dưỡng vợ và con  
Được hành nghề thích hợp  
Là phước đức lớn nhất

Sống ngay thẳng bổ thí,  
Giúp quyến thuộc, thân bằng  
Hành xử không tỳ vết  
Là phước đức lớn nhất

Tránh không làm điều ác  
Không say sưa nghiện ngập  
Tỉnh giác không phóng dật  
Là phước đức lớn nhất

Biết khiêm cung lễ độ  
Tri túc và biết ơn  
Đúng thời nghe chánh pháp  
Là phước đức lớn nhất

Nhẫn nại và hòa nhã  
Yết kiến bậc sa môn  
Dự pháp đàm học hỏi  
Là phước đức lớn nhất

Sống thanh tịnh, tỉnh thức  
Thấy được lý Thánh đế  
Thực chứng được Niết Bàn  
Là phước đức lớn nhất

**Chung dụng trong nhân gian  
Tâm không hề lay chuyển  
Phiền não hết, an nhiên,  
Là phước đức lớn nhất**

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

Many deities and men longing for happiness have pondered on blessings.  
Please tell me what the highest blessings are.

Not to associate with the foolish, but to associate with the wise, and to honor those worthy of honor — this is the highest blessing.

To reside in a suitable locality, to have performed meritorious actions in the past, and to set oneself in the right direction — this is the highest blessing.

Vast learning, skill in handicrafts, well grounded in discipline, and pleasant speech — this is the highest blessing.

To support one's father and mother; to cherish one's wife and children, and to be engaged in peaceful occupations — this is the highest blessing.

Liberality, righteous conduct, rendering assistance to relatives, and performance of blameless deeds — this is the highest blessing.

To cease and abstain from evil, to abstain from intoxicating drinks, and diligent in performing righteous acts — this is the highest blessing.

Reverence, humility, contentment, gratitude, and the timely hearing of the Dhamma, the teaching of the Buddha — this is the highest blessing.

Patience, obedience, meeting the Samanas (holy men), and timely discussions on the Dhamma — this is the highest blessing.

Self-control, chastity, comprehension of the Noble Truths, and the realization of Nibbana — this is the highest blessing.

The mind that is not touched by the vicissitudes of life, the mind that is free from sorrow, stainless, and secure — this is the highest blessing.

Those who have fulfilled the conditions (for such blessings) are victorious everywhere, and attain happiness everywhere — To them these are the highest blessings.

**MANGALA SUTTA** *Translated by Piyadassi Thera*

**KINH**

**TỬ**

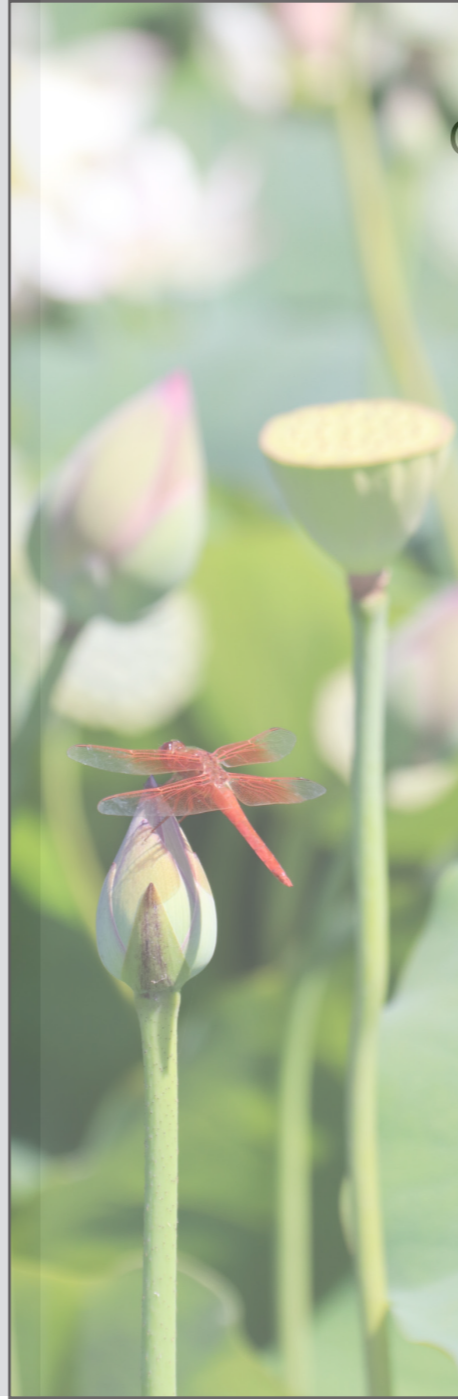
**BI**

Ai khôn ngoan muốn tìm hạnh phúc  
Và ước mong sống với an lành  
Phải tài năng ngay thẳng công minh  
Nghe lời phải dụi hiền khiêm tốn.

Ưa thanh bần dễ dàng chịu đựng  
Ít bận rộn vui đời giản dị  
Chế ngự giác quan và thận trọng  
Không liều lĩnh chẳng mê tỵ lụy.

Không chạy theo điều quấy nhỏ nhoi  
Mà thánh hiền có thể chê bai  
Đem an vui đến cho muôn loài  
Cầu chúng sinh thảy đều an lạc.

Không bỏ sót một hữu tình nào  
Kẻ ốm yếu hoặc người khỏe mạnh  
Giống lớn to hoặc loại dài cao  
Thân trung bình hoặc ngắn, nhỏ, thô.



Có hình tướng hay không hình tướng  
Ở gần ta hoặc ở nơi xa  
Đã sanh rồi hoặc sắp sanh ra  
Cầu cho tất cả đều an lạc.

Với ai và bất luận ở đâu  
Không lừa dối chẳng nên khinh dễ  
Lúc cảm hờn hoặc khi giận dữ  
Đừng mưu toan gây khổ cho nhau.



THÍCH THIỆN CHÂU | DỊCH GIẢ

Như mẹ hiền thương yêu con một  
Dám hy sinh bảo vệ cho con  
Với muôn loài ân cần không khác  
Lòng ái từ như bể như non.

Tung rải từ tâm khắp vũ trụ  
Mở rộng lòng thương không giới hạn  
Tầng trên, phía dưới và khoảng giữa  
Không vướng mắc, oán thù, ghét bỏ.

Khi đi, khi đứng, hoặc nằm ngồi  
Hễ lúc nào tinh thần tỉnh táo  
Phát triển luôn dòng chánh niệm này  
Là lối sống đẹp cao nhất đời.

**Đừng để lạc vào nơi mê tối  
Đủ giới đức, trí tuệ cao vời  
Và dứt bỏ lòng tham dục lạc  
Được như thể thoát khỏi luân hồi.**

This is what should be done, by one who is skilled in goodness,  
And who knows the path of peace:  
Let them be able and upright,  
Straightforward and gentle in speech, humble and not conceited,

Contented and easily satisfied,  
Unburdened with duties and frugal in their ways.  
Peaceful and calm, and wise and skillful,  
Not proud or demanding in nature.

Let them not do the slightest thing  
That the wise would later reprove.  
Wishing: In gladness and in safety,  
May all beings be at ease!

Whatever living beings there may be;  
Whether they are weak or strong,  
Omitting none,  
The great or the mighty,  
Medium, short or small,

The seen and the unseen,  
Those living near and far away,  
Those born and to-be-born,  
May all beings be at ease!

# METTA

# SUTTA

Translated by Amaravati Sangha

Let none deceive another,  
Or despise any being in any state.  
Let none through anger or ill-will,  
Wish harm upon another.

Even as a mother protects with her life  
Her child - her only child,  
So with a boundless heart  
Should one cherish all living beings.

Radiating kindness over the entire world  
Spreading upwards to the skies,  
And downwards to the depths;  
Outwards and unbounded,  
Free from hatred and ill-will.

Whether standing or walking, seated or lying down  
Free from drowsiness,  
One should sustain this recollection.  
This is said to be the sublime abiding.

By not holding to wrong views,  
The pure-hearted one, having clarity of vision,  
Being freed from all sense desires,  
Is not born again into this world.





**M**ay all beings have happiness and the cause of happiness

**M**ay all beings be free from suffering, and the cause of suffering

**M**ay all beings rejoice in the well-being of others.

**M**ay all beings be equanimous, free from greed and hatred when things don't go their ways.

## The Four Immeasurables

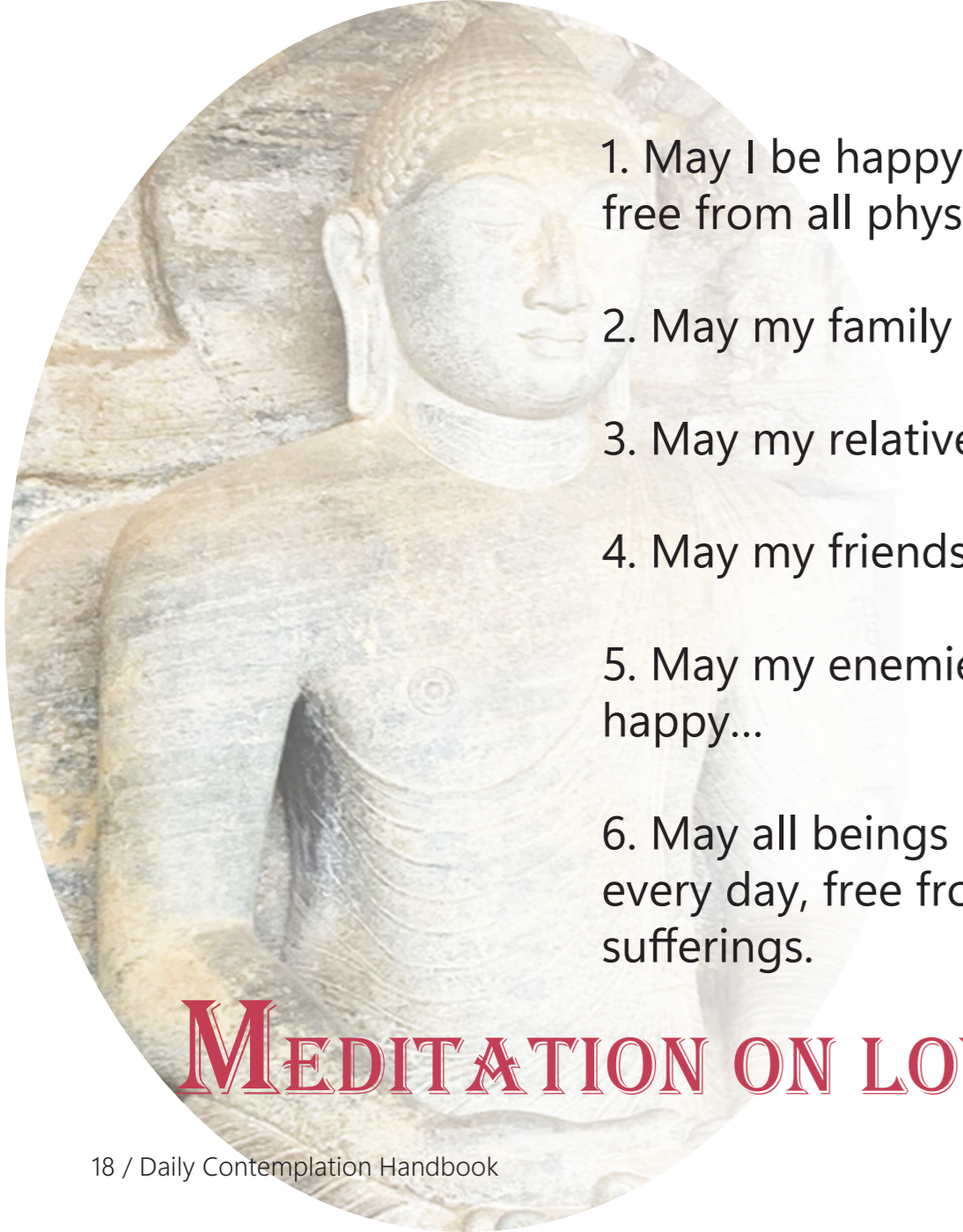
**N**guyện cho chúng sinh được an vui hạnh phúc và hay tạo nhân lành

**N**guyện cho chúng sinh thoát ly mọi đau khổ phiền não và không tạo nhân ác.

**N**guyện cho chúng sinh biết tùy hỷ với mọi việc lành

**N**guyện cho chúng sinh có tâm xả, không buồn giận khi sự vật không theo ý mình.

## BỐN VÔ LƯỢNG TÂM



1. May I be happy and healthy each and everyday, free from all physical and mental sufferings.
2. May my family be happy and healthy ...
3. May my relatives be happy and healthy ...
4. May my friends be happy and healthy ...
5. May my enemies or who have hurt me be happy...
6. May all beings be happy and healthy each and every day, free from all physical and mental sufferings.

## MEDITATION ON LOVING KINDNESS



## QUÁN TÂM TỪ

1. Cầu mong cho tôi được mạnh khỏe, bình an, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, giận hờn, lo sợ, hằng ngày an vui, xa lìa khổ nạn.
2. Cầu mong cho người thân của tôi (cha mẹ, anh em,...) được mạnh khỏe, bình an, thân không tật bệnh, tâm không phiền não,...
3. Cầu mong cho những người quen (tên...) được mạnh khỏe, bình an,...
4. Cầu mong cho người xa lạ (tên...) được mạnh khỏe, bình an,...
5. Cầu mong cho kẻ thù và oan gia của tôi ... được mạnh khỏe, bình an,...
6. Cầu mong cho tất cả chúng sinh được mạnh khỏe, bình an, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, giận hờn, lo sợ, hằng ngày an vui, xa lìa khổ nạn.

1. Even though I've tried my best to help and cheer others, yet they continue to suffer and be unhappy, then I have to accept and understand that it is their karma.

2. I know I cannot change others' attitudes or karma if they do not want to change themselves.

3. I no longer expect things to go my way, because I understand everything happens according to the law of cause and effect.

4. May I learn to accept everything that happens with equanimity, without like or dislike, sorrow, anger or fear.

## MEDITATION

## ON LETTING GO

## QUÁN TÂM XẢ

1. Tôi cố gắng giúp đỡ và làm vui lòng người khác, nhưng nếu họ vẫn không vui và đau khổ thì tôi biết chấp nhận vì hiểu đó là nghiệp quả của họ.

2. Tôi biết tôi không thể thay đổi tính tình hay nghiệp quả của người khác nếu họ không muốn.

3. Tôi không còn muốn sự vật phải theo ý tôi, vì biết sự vật xảy ra theo luật nhân duyên và nhân quả.

4. Cầu mong cho tôi biết chấp nhận mọi sự việc xảy ra với tâm bình thản không ưa ghét, buồn giận, lo sợ.

1. If I have caused any pain or suffering to anyone whether by thought, speech or action, may I be forgiven for my ignorance.

2. I open my heart and forgive those who have caused me pain and suffering due to their ignorance.

3. I forgive myself for all mistakes I have committed, and vow to change for the better.

4. May we all learn to forgive one another and not nurture any hatred.

MEDITATION

ON

FORGIVENESS

## Quán Tha Thứ

1. Nếu tôi đã từng làm ai đau khổ và tổn thương bằng tư tưởng, lời nói hay hành động thì tôi xin tất cả hãy từ bi tha thứ cho sự si mê lầm lạc của tôi.

2. Tôi xin mở lòng từ bi tha thứ cho những người, vì si mê lầm lạc, đã từng làm tôi đau khổ và tổn thương.

3. Tôi xin tha thứ cho những điều lầm lẫn vụng dại của tôi và nguyện cố gắng sửa đổi.

4. Cầu xin cho tất cả mọi người biết tha thứ cho nhau và không ôm ấp hận thù.

I am happy and grateful because:

1. I am alive
2. I am healthy
3. I have all my six senses
4. I have freedom
5. I have material comforts
6. I have love for myself and others
7. I have knowledge & wisdom

*Meditation*

*On*

**HAPPINESS**

1. Ta đang còn sống
2. Ta có sức khỏe
3. Ta có đủ sáu căn
4. Ta có tự do
5. Ta có tiện nghi vật chất
6. Ta có tình thương
7. Ta có sự hiểu biết

**QUÁN HẠNH PHÚC**

1. Life is but a dream: when facing situations contrary to our expectations, stay calm and do not react with attachment or aversion.

2. This physical body is an illusion, it is not the real Me: don't be afraid and keep calm when it goes through illness and death.

3. All things exist like a mirage: whether praise or dispraise, right or wrong ... treat them like breezing winds or passing clouds



1. Cuộc đời ảo mộng: đối cảnh trái ý, vừa lòng, không ưa ghét, lấy bỏ, giữ tâm vắng lặng.

2. Thân người ảo tưởng, không phải là ta: đối với bệnh chết, giữ tâm thanh tịnh.

3. Các pháp ảo ảnh: khen chê, thị phi, như gió thoảng mây bay.

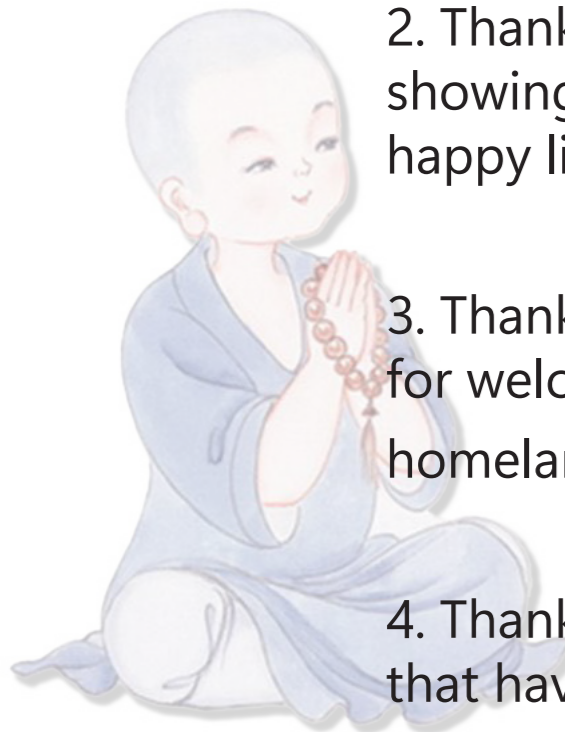
# The **4** Gratitudes

1. Thank you to my parents for giving me life, loving and nurturing me.

2. Thank you to my Spiritual Teachers for showing me the way to a liberated and happy life.

3. Thank you to the country where I live, for welcoming me, and giving me a homeland.

4. Thank you to everyone and all beings that have contributed to my existence.



Gratitude  
Lòng biết ơn

Quán

Bôn

Đn

1. Xin cảm ơn cha mẹ đã cho tôi sự sống, thương yêu và nuôi dưỡng tôi khôn lớn.

2. Xin cảm ơn thầy tổ đã chỉ dạy cho tôi biết đạo để sống đời giải thoát, hạnh phúc.

3. Xin cảm ơn quốc gia nơi tôi đang sống, đã đón nhận và cho tôi một quê hương.

4. Xin cảm ơn tất cả mọi người và mọi loài đã đóng góp vào cuộc sống của tôi.

## *Life is transitory*

Life is a transient realm.

The body is a temporary coat.

Houses, cars, spouses, children

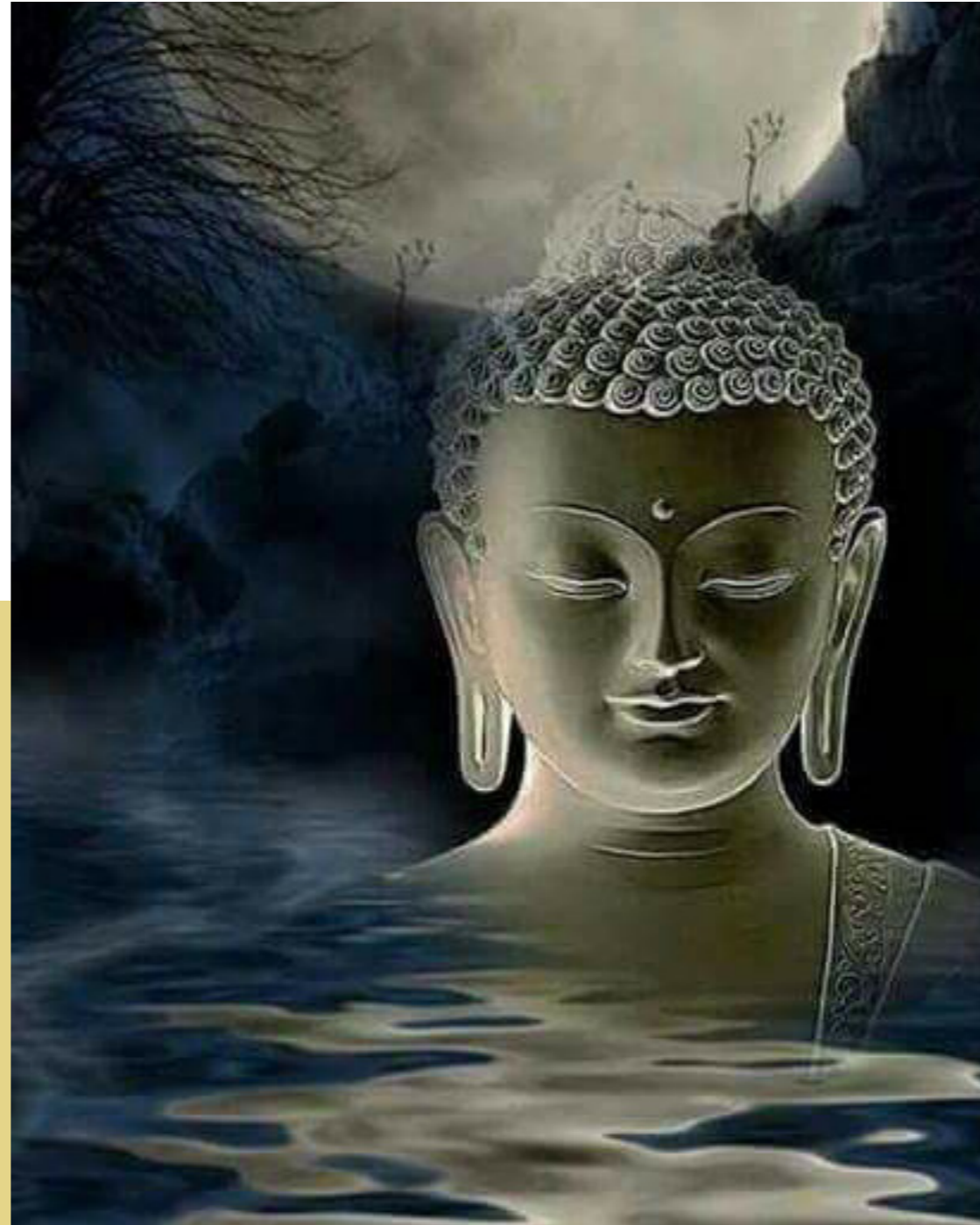
and materials goods; all are ephemeral.

If the mind is constantly aware of this,

Then use them wisely to accumulate merits.

When it's time to depart,

Leave peacefully with no regrets.



## *Cuộc Đời Là Cõi Tạm*

*C*uộc đời là cõi tạm

Thân người áo khoác tạm

Nhà ở, xe đi tạm

Tiền của, vật chất tạm

Vợ chồng con cái tạm

Tất cả chỉ là tạm.

Tâm hằng biết như thế

An nhiên xài đồ tạm

Để tích tụ phước đức

Đến ngày cần ra đi

An nhiên xả đồ tạm.



**Phật A Di Đà** ngự trên đầu con,  
Quan Âm, Thế Chí bồ tát hai bên.  
Xung quanh vô số bồ tát, thánh chúng,  
Hào quang các ngài tỏa khắp hư không,  
Chiếu xuống đỉnh đầu thấm nhuần thân con,  
Tẩy trừ tất cả nghiệp chướng tội lỗi  
Thân con trở thành ánh sáng thanh tịnh.

**Con là người ánh sáng (3x)**

**Om Benza Sato Hum**



## Quán Tâm Từ 2

**Ánh** sáng nơi con tỏa đến người thân,  
Tẩy trừ nghiệp chướng tội lỗi cho họ  
Khiến được an vui, xa lìa khổ nạn.

**Om Benza Sato Hum**

Ánh sáng tỏa đến thân bằng quyến thuộc  
Tẩy trừ nghiệp chướng tội lỗi cho họ  
Khiến được an vui, xa lìa khổ nạn.

**Om Benza Sato Hum**

Ánh sáng tỏa đến kẻ thù oan gia  
Tẩy trừ nghiệp chướng tội lỗi cho họ  
Khiến được an vui, xa lìa khổ nạn.

**Om Benza Sato Hum**

Ánh sáng tỏa khắp chúng sinh địa cầu  
Tẩy trừ nghiệp chướng tội lỗi cho họ  
Khiến được an vui, xa lìa khổ nạn.

Thoát ly thiên tai, chiến tranh, bệnh dịch

**Om Benza Sato Hum (108x)**

**Om Mani Padme Hum (108x).**



**Om Benza Sato Hum**



**Om Mani Padme Hum**

**Quán**

**Phật**

Trên không trung phía trước  
Có đức Phật Dược Sư  
Ngự trên tòa sen báu  
Thân ngài màu xanh lơ  
Trong sáng tợ lưu ly  
Hào quang chiếu khắp nơi  
Rọi xuống đỉnh đầu con  
Tẩy trừ mọi bệnh tật  
Và nghiệp chướng nơi con.

Namo bhagavate bhaisajyaguru vaidurya prabha rajaya  
tathagataya arhate samyak sambuddhaya tadyatha:

**Om bhaisajye bhaisajye bhaisajya samudgate svaha. (3,7,21,108x)**

Nguyện con và chúng sinh: nghiệp chướng cùng bệnh tật, hết thảy đều tiêu trừ.

**Namo Dược Sư Lưu Ly Quang Vương Phật.**

**Dược**

**Sư**



1. Today, I will keep my mind free of GREED (Not wanting more than what I really need)
2. Today, I will keep my mind free of ANGER (Not getting upset when things don't go my way)
3. Today, I will keep my mind free of IGNORANCE (Not being distracted by worldly things)
4. Today, I will keep my mind free of CONCEIT (Not praising myself and putting others down)
5. Today, I will keep my mind free of ENVY (Not comparing myself to others)
6. Today, I will keep my mind free of ATTACHEMENT (Not clinging to my loved-ones)
7. Today, I will keep my mind free of HATRED (Toward anyone)
8. Today, I will keep my mind free of CRAVING (Not chasing after worldly possessions)

## 8 Điều tu tập hằng ngày

1. Ngày hôm nay con nguyện giữ tâm không THAM (không muốn có nhiều hơn cái mình cần)
2. Ngày hôm nay con nguyện giữ tâm không SÂN (không bực tức khi bị trái ý)
3. Ngày hôm nay con nguyện giữ tâm không SI (không phóng tâm ưa ghét theo trần cảnh)
4. Ngày hôm nay con nguyện giữ tâm không NGÃ MẠN (không khen mình chê người)
5. Ngày hôm nay con nguyện giữ tâm không GANH TÌ (không so sánh hơn thua với kẻ khác)
6. Ngày hôm nay con nguyện giữ tâm không ÁI LUYẾN (không bám víu dính mắc người thân)
7. Ngày hôm nay con nguyện giữ tâm không THÙ GHÉT (bất cứ ai)
8. Ngày hôm nay con nguyện giữ tâm không MONG CẦU (không thèm khát vật chất thế gian).

# Dedication

May these merits and virtues  
Benefit all sentient beings  
Eliminate our negative karmas  
Liberate us from all sufferings  
Increase our Compassion  
Brighten our Wisdom  
Make us understand the true Dharma  
And terminate the cycle of Samsara

*Hồi*

*Hương*

Nguyện đem công đức này  
Hương về khắp tất cả  
Đệ tử và chúng sinh  
Nghiệp chướng thầy tiêu trừ  
Thoát ly mọi khổ nạn  
Lòng từ bi tăng trưởng  
Trí huệ thật sáng ngời  
Thấu hiểu được chánh pháp  
Chấm dứt luân hồi khổ.

Con xin hồi hướng  
Công đức tu hành  
Về khắp tất cả  
Con và chúng sinh  
Nghiệp chướng tiêu trừ  
Căn lành tăng trưởng.  
Khi mạng gần chung  
Biết trước giờ chết

*Hồi Hướng*

*Tịnh Độ*

Thân không bệnh khổ  
Tâm không sợ hãi  
Phật và thánh chúng  
Cùng đến tiếp dẫn  
Con về Cực Lạc  
Sen nở thấy Phật  
Được nghe thuyết pháp  
Sớm mau giác ngộ  
Cứu độ chúng sinh.

*Thích Trí Siêu*

*Thích Trí Siêu*



*Sở Tay Quán Chiếu Hằng Ngày*

