

NGHI THỨC THỌ TRAI

Nghệ thuật Chánh niệm trong Bữa ăn của Người Phật tử



Trích lược nghi thức thọ Bát quan trai – Hướng dẫn thực hành tĩnh tâm và nuôi dưỡng lòng từ bi.

Hành Trình Nuôi Dưỡng Thân Tâm



KHỞI TÂM & CÚNG DƯỜNG (Trước Khi Ăn)

Kết ấn Cam Lồ, dâng kính
mười phương chư Phật và
xuất sanh bố thí muôn loài.



TĨNH THỨC & THỌ THỰC (Trong Khi Ăn)

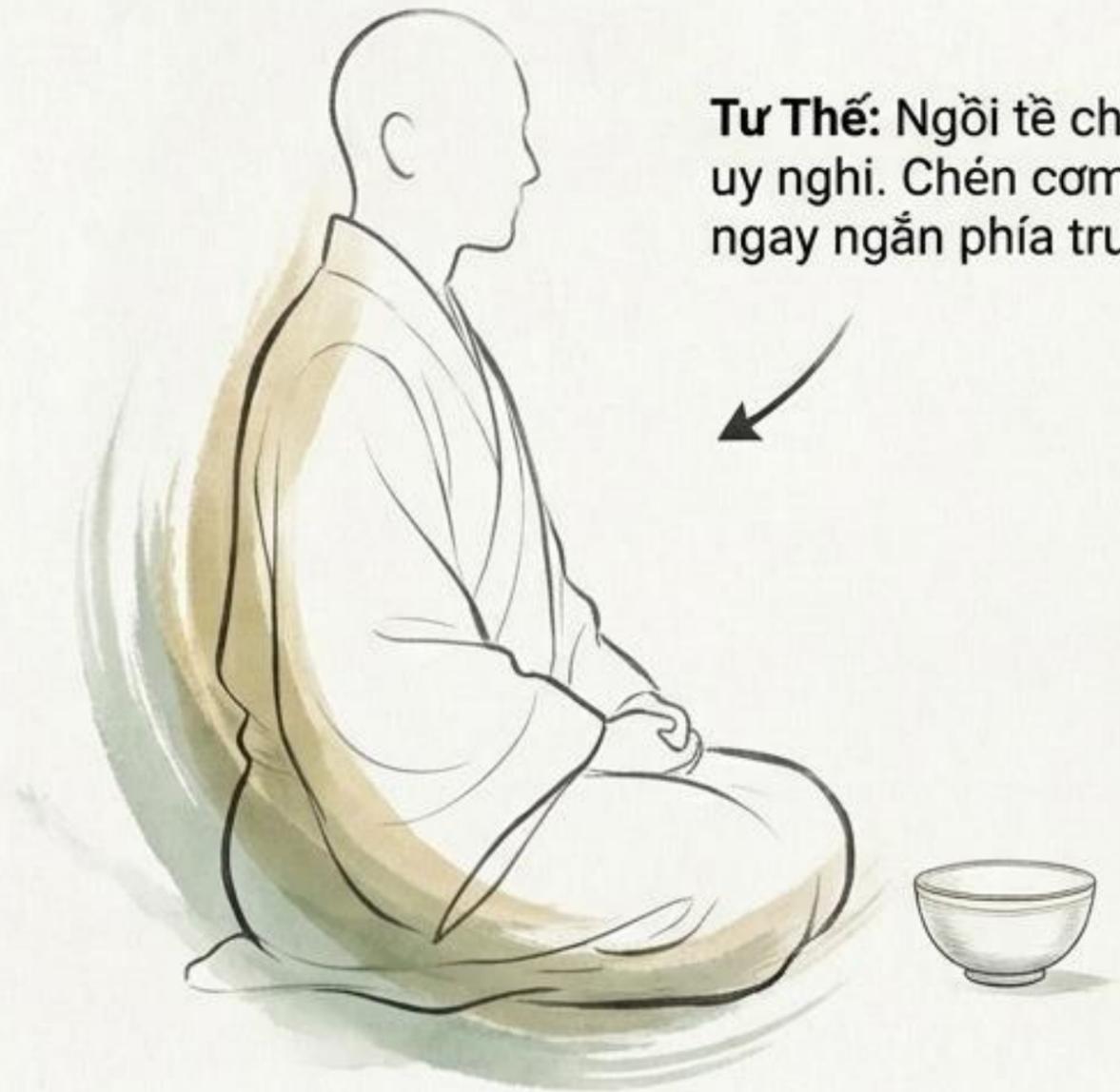
Bưng bát ngang trán, thọ ba miếng
cơm đầu (Tam Để) và thực hành
năm phép quán tưởng (Ngũ Quán).



THANH TỊNH & HỒI HƯƠNG (Sau Khi Ăn)

Xỉa răng tước dương chi,
uống nước chánh niệm
và phát nguyện độ sanh.

Tư Thế Trang Nghiêm & Ấn Pháp Cam Lồ



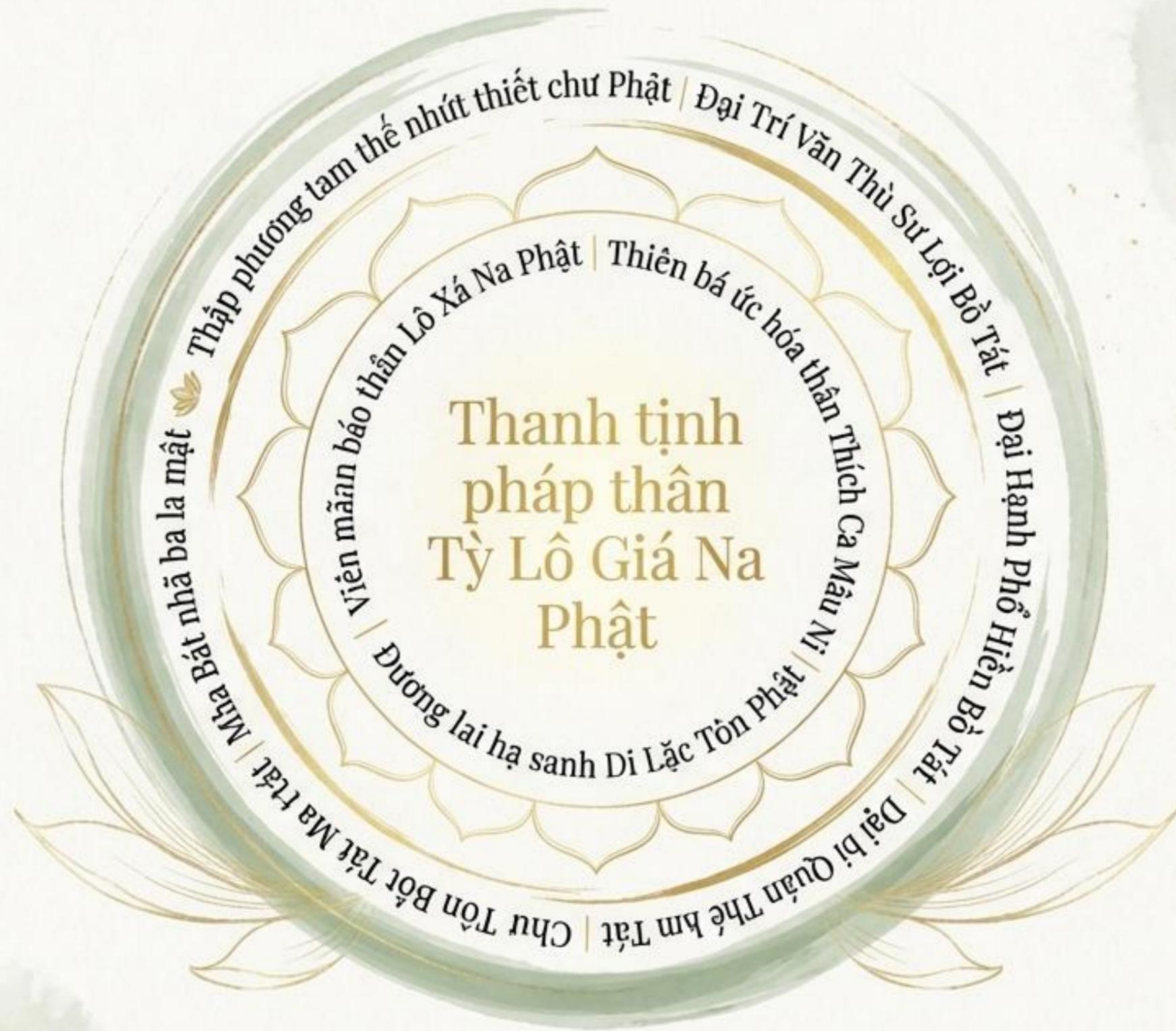
Tư Thế: Ngồi tề chỉnh, uy nghi. Chén cơm đặt ngay ngắn phía trước.



Tay Trái (Nâng chén):
Co ngón giữa và ngón áp.
Ba ngón còn lại (cái, trỏ, út)
dựng thẳng để nâng chén cơm.

Tay Phải (Ấn Cam Lồ):
Ngón cái đè lên ngón áp.
Bàn tay để dựa ngang
phía trong miệng chén.

Dâng Kính Mười Phương Pháp Giới



Tam đức, lục vị, cúng Phật cấp Tăng pháp giới hữu tình... đương nguyện chúng sanh thiên duyệt vi thực, pháp hỷ sung mãn.
(Nuôi dưỡng chúng sanh bằng niềm vui thiên định và pháp mầu).

Xuất Sanh: Lòng Bi Mẫn Xuyên Không Gian



Step 1 Hành động

Lấy chén nhỏ múc chút nước, gấp 7 hạt cơm để vào. Tay phải kiết ấn Cam Lò đặt cách chén một tấc.

Step 2 Quán tưởng

Bắt ấn viết bóng hai chữ “Án lam” vào không trung. Khảy móng tay trên chén 3 lần.

Step 3 Mật Chú & Ý Nghĩa

Biến 7 hạt cơm phủ khắp mười phương, ban phát cho Đại bàng kim sí điểu, La sát và quỷ thần.

Chân ngôn: Án, mục lực lăng tóa ha.
(Tụng 7 lần).

Chấp Trì Ứng Khí (Nâng Bát Cơm)

Kỹ Thuật Nâng Bát

- **Phía sau:** Mỗi tay có 2 ngón đỡ phía sau chén.
- **Phía trước:** 6 ngón còn lại bung giữ phía trước chén.
- **Vị trí:** Nâng bát cơm cao ngang trán một cách trang nghiêm.



Tâm Niệm (Mental Vow)

Chấp trì ứng khí đương nguyện chúng sanh, thành tựu pháp thí thọ thiên như cúng.

(Nguyện chúng sanh thành tựu pháp bố thí, xứng đáng nhận cúng dường).

Chân Ngôn: Án, chỉ rị, chỉ rị phạ nhựt ra hồng phẩn tra. (Tụng 3 lần).

Tam Đê: Ba Hạt Giống Tâm Hồn Đầu Tiên



Miếng Thứ Nhất (Chấm dứt vô minh)

Tâm niệm: Nguyện đoạn dứt thiết ác.

Ý nghĩa: Cắn miếng cơm đầu tiên, phát nguyện dứt bỏ mọi mầm mống tội lỗi và điều ác.

Miếng Thứ Hai (Gieo mầm thiện lành)

Tâm niệm: Nguyện tu dứt thiết thiện.

Ý nghĩa: Cắn miếng thứ hai, thề nguyện tu tập, vun bồi tất cả mọi hạnh lành.

Miếng Thứ Ba (Trải rộng từ bi)

Tâm niệm: Thệ độ nhưt thể chúng sanh.

Ý nghĩa: Cắn miếng thứ ba, mở rộng tâm lượng, nguyện cứu độ tất cả muôn loài thoát khổ.

Ngũ Quán: Trọng Tâm Của Sự Tỉnh Thức

Biết ơn: *Nhút kế công đã
thiếu, lượng bỏ lại xư.*

Nhớ nghĩ công lao cực nhọc
của người làm ra hạt gạo và
thức ăn này.

Tự Tỉnh: *Nhị thôn kỷ đức
hạnh toàn khuyết ứng cúng.*

Tự xét lại đức hạnh của bản thân
có xứng đáng thọ nhận sự cúng
dường này hay không.

Chánh Niệm: *Tam phòng tâm
ly quá, tham đẳng vi tông.*

Giữ tâm không vương mắc tham,
sân, si; buông bỏ lòng tham đắm
với thức ăn ngon.

Đạo Nghiệp: *Ngũ vị thành đạo
nghiệp, phương thọ thử thực.*

Thọ nhận thức ăn chỉ vì mục đích
duy nhất là có sức khỏe để
thành tựu con đường tu tập.

Trị Liệu: *Tứ chánh sự lương
dược, vị liệu hình khô.*

Xem thức ăn thuần túy là linh
dược để chữa trị căn bệnh khô
gãy của xác thân.



Tước Dương Chi: Thanh Lọc Thân Tâm

Hành động

Xỉa răng và làm sạch miệng sau khi dùng bữa xong.

Tâm Niệm (Visualization)

"Tước dương chi thời, dương nguyện chúng sanh thân tâm đều tịnh, phệ chư phiền não." (Nguyện cho chúng sanh thân tâm đều thanh tịnh, căn nát mọi phiền não trói buộc).

Chân Ngôn (Purification Mantra)

*Án, a mộ đà di ma lệ, nhĩ phạ ca ra,
tăng du đà nễ, bát đầu na, câu ma
ra, nhĩ phạ ca ra tăng thân đà da, đà
ra đà ra, tố di ma lệ, tá phạ ha.*

(Tụng 3 lần để tịnh hóa hoàn toàn).

Ẩm Thủy: Nhìn Thấy Vũ Trụ Trong Giọt Nước

1. Triết Lý Từ Bi

“Phật quán nhưt bát thủy, bát vạn tứ thiên trùng.”
(Phật nhìn vào một bát nước, thấy có đến tám vạn bốn ngàn sinh linh cư ngụ).

2. Lời Răn Dạy

“Nhược bát trì thử chú, như thực chúng sanh nhục.”
(Nếu uống nước mà không trì chú bảo vệ, chẳng khác nào đang ăn thịt chúng sanh). Sự cẩn trọng tuyệt đối với mạng sống dù là nhỏ bé nhất.

3. Chân Ngôn Bảo Vệ

Án phạ tất ba ra, ma ni tá ha.
(Tụng 3 lần khi uống nước).

Hồi Hương Báo Ân & Phục Nguyên

1. Đại Nguyên (Hồi Hương)

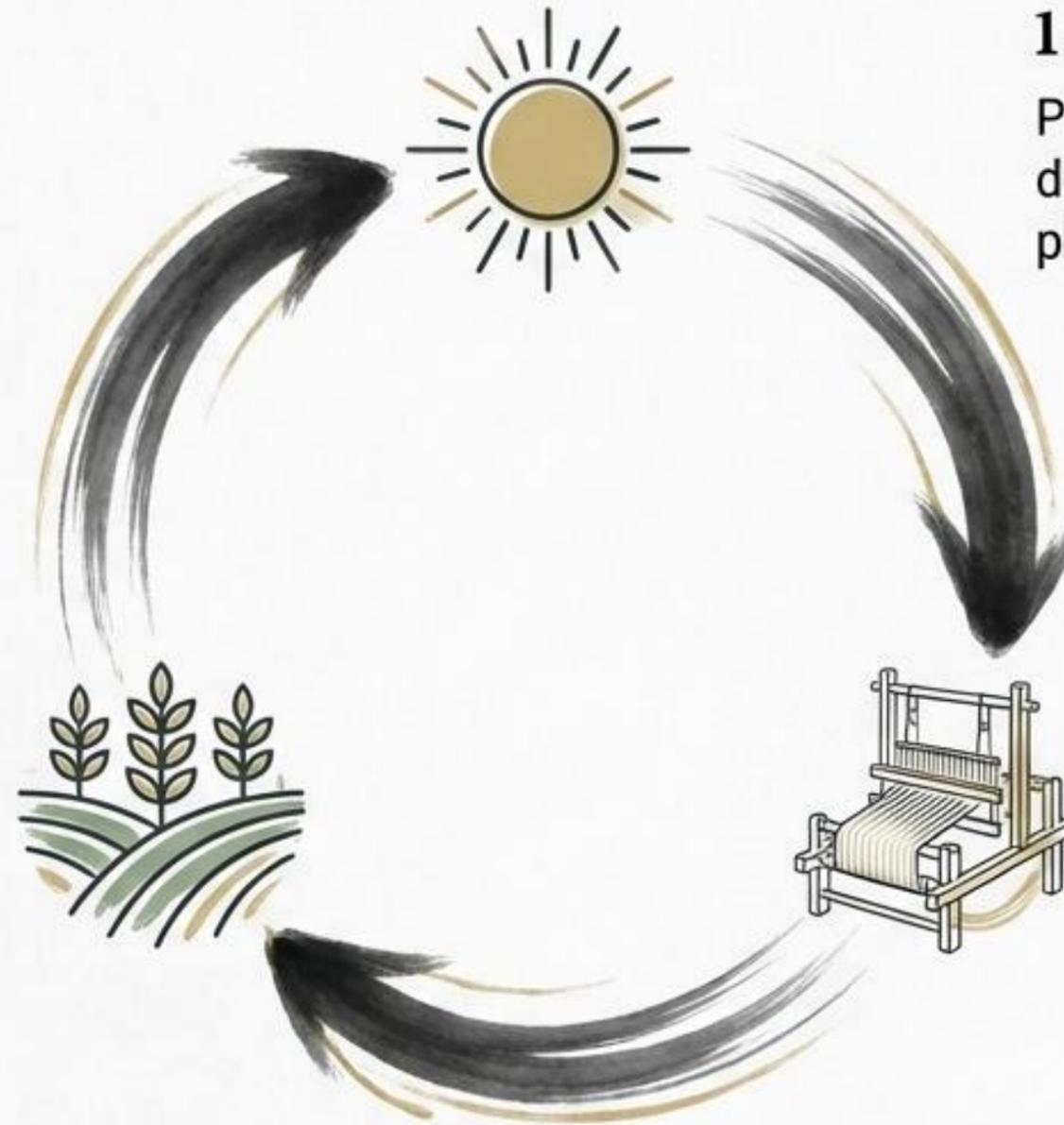
Phổ nguyện phước huệ song tu, âm siêu dương thới. Hồi hương công đức này để pháp giới chúng sanh tề thành Phật đạo.

2. Vòng Tròn Biết Ơn (Phục Nguyên)

"Thân phi nhút lũ, thường tư chức nữ chi lao; nhứt thực tam xang, mỗi niệm nông phu chi khổ."
(Mặc áo nhớ công người dệt, ăn cơm xót xa nỗi khổ nông phu).

3. Luật Nhân Quả (Trai Kệ)

"Sở vị bố thí giả, tất hoạch kỳ lợi ích..."
"Sở vị bố thí giả, tất hoạch kỳ lợi ích..."
Lời nhắc nhở: Người hoan hỷ bố thí, tương lai ắt gặt hái được an lạc và lợi ích sâu dày.
(Mật chú: Án chiếc lệ, chủ lệ chuẩn đề ta bà ha - 7 lần).



Hoàn Mãn



NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

Bữa ăn không chỉ để nuôi dưỡng xác thân, mà là một pháp tu trọn vẹn để tịnh hóa tâm hồn, phát triển chánh niệm và trải rộng lòng từ bi đến muôn loài.