

PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY
THERAVĀDA

SỔ TAY TU TẬP
CHÙA PHÚC MINH

Chùa Phúc Minh

***Địa chỉ: Thôn La Nguyễn, xã Minh Quang,
huyện Vũ Thư, tỉnh Thái Bình***

MỤC LỤC

1. Thời khóa tu tập: 3
2. Ngày xin giới: 4
3. Nội quy tu tập: 5
4. Nội quy sinh hoạt: 6
5. Ứng xử phù hợp: 9
7. Thọ trì Bát Quan Trai giới: 11
8. Lịch tụng kinh chùa Phúc Minh: 18

Sau đây là các phần nội quy tu tập và sinh hoạt tại chùa Phúc Minh. Quý hành giả vui lòng tuân thủ nghiêm túc và tôn trọng các quy định sau trong suốt thời gian tu tập tại chùa. Hành giả nào vi phạm các quy định sau sẽ phải chấm dứt khóa thiền tại chùa khi được yêu cầu.

*Trân trọng,
Ban quản lý chùa Phúc Minh.*

1. THỜI KHÓA TU TẬP:

Hành giả tu tập tại chùa Phúc Minh theo thời khóa sau:

3h45'	Thức giấc
4h-5h	Ngồi thiền chung
5h-5h15'	Tụng kinh sáng
5h15'-5h30'	Lao tác, giờ cá nhân
6h-6h30'	Thọ trai
6h30'-7h30'	Lao tác, giờ cá nhân
7h30'-10h	Ngồi thiền chung
10h-10h30'	Giờ cá nhân
10h45'-11h30'	Thọ trai
11h30'-13h	Giờ cá nhân, nghỉ ngơi
13h30'-17h	Ngồi thiền chung
17h-18h	Trình pháp
18h-18h20'	Tụng kinh chiều
19h-21h	Ngồi thiền chung
21h-22h	Giờ cá nhân, nghỉ ngơi

Lưu ý: Vào mùa hè, giờ thức giấc, giờ tụng kinh và giờ thọ trai buổi sáng sẽ sớm hơn 15 phút.

Trình pháp:

- Lịch trình pháp là các ngày: *thứ 2, thứ 3, thứ 5, thứ 7* trong tuần. Nếu trùng vào ngày 15, ngày 30 âm lịch (hoặc 29 âm lịch vào tháng thiếu) thì không trình pháp.

2. NGÀY XIN GIỚI:

- Hành giả xin giới vào các ngày 8, 15, 23, 30 âm lịch. Vào tháng thiếu thì xin giới vào ngày 29 âm lịch thay vì ngày 30 âm lịch.

- Các cư sĩ hành giả tu tập tại chùa sẽ giữ 8 giới: không sát sinh/ không trộm cắp/ không tà dâm/ không nói dối/ không sử dụng chất say-gây nghiện/ không ăn phi thời/ không nghe hoặc tự mình đàn-ca-múa-hát/ không nằm ngồi nơi quá cao và

xinh đẹp/ không trang điểm, dồi phần thơm, xúc nước hoa.

- Phần hướng dẫn đọc Pali thọ Bát Quan Trai giới vui lòng mở trang 11.
- *Bậc xuất gia* giữ giới theo tông phái của mình. Với hệ phái Theravāda, sadi & các tu nữ giữ 10 giới, các vị tỳ khưu thực hành giới bốn Patimokhā.

3. NỘI QUY TU TẬP:

- Hành thiền theo *đúng thời khoá*.
- Cố gắng *duy trì chánh niệm* trên đề mục;
- *Tôn trọng và thực hành theo chỉ dẫn* hành thiền của đại đức;

Lưu ý: Vui lòng không thực hành một truyền thống hành thiền khác tại chùa. Nếu bạn muốn thực hành những truyền thống khác, bạn vui lòng tìm đến những trú xứ khác mà có vị thầy có đủ năng lực và kinh

nghiệm về truyền thống tu tập mà bạn muốn thực tập.

- Không truyền bá những tư tưởng và phương pháp tu tập khác tại chùa.
- *Giữ im lặng* trong suốt thời gian tu tập tại chùa.
- *Không sử dụng điện thoại* trong khoá thiền.
- *Không mở* các thiết bị phát nhạc, loa đài.

4. NỘI QUY SINH HOẠT:

Cốc liêu & quy định chung:

- Thường xuyên vệ sinh, dọn dẹp cốc liêu và khu vực xung quanh 1-2 lần/tuần. Tham gia dọn dẹp tổng vệ sinh vào 4h chiều các ngày giới.
- Trước khi trả phòng thì phải dọn phòng sạch sẽ, giặt và phơi chăn ga gối nếu đã ở một thời gian lâu.

- Sử dụng tiết kiệm điện, nước, bột giặt,...
- Chủ động hỗ trợ các công việc lao tác của chùa như quét dọn, sắp xếp các đồ đạc khi được yêu cầu.
- Không tự ý đi ra ngoài chùa khi chưa xin phép sự đồng ý của sư Thanh Minh.
- Không được mang tài sản của chung của chùa ra ngoài chùa hoặc tự ý phân phối tài sản chung trong chùa khi chưa được sự đồng ý của sư Thanh Minh hoặc ban quản lý chùa.
- Vui lòng tuân thủ các quy định về pháp luật của nhà nước.

Thiền đường:

- Sử dụng và sắp xếp chỗ ngồi thiền cùng các dụng cụ tại chỗ ngồi ngay ngắn.
- Khi cần rời khỏi vị trí ngồi thiền thì di chuyển nhẹ nhàng, không gây tiếng

động lớn ảnh hưởng đến các thiền sinh khác.

- Không được nói chuyện tại khu vực thiền đường.

Nhà ăn:

- Lấy vật thực vừa đủ dùng.
- Rửa bát, đĩa sau khi đã ăn xong và hỗ trợ dọn dẹp nếu cần thiết.

Thư viện:

- Giữ im lặng khi ở trong thư viện;
- Mượn sách thư viện thì cần đăng kí với người quản lý thư viện;
- Mỗi lần mượn chỉ mượn tối đa 5 quyển;
- Nhớ trả sách lại cho thư viện trước khi rời khỏi chùa.
- Giữ gìn sách, vui lòng không gập các trang sách để đánh dấu trang.

5. ỨNG XỬ PHÙ HỢP:

5.1 Với chư Tăng Ni:

- Cung kính, tôn trọng chư Tăng Ni và các vị hành giả đang thực hành pháp tại chùa. Chắp tay đánh lễ khi gặp các vị chư Tăng Ni; xưng hô phải đạo, tôn kính.
- Đánh lễ 3 lần trước và sau khi trình pháp với đại đức.
- Không đội mũ, nhét tay vào túi áo/túi quần khi nói chuyện với chư Tăng Ni.
- Không ngồi cao hơn, ngồi ngang hàng, ngồi chung ghế với chư Tăng Ni khi hỏi đạo, đàm pháp,...
- Không nên đi trước hay đi ngang hàng với chư Tăng Ni.
- Khi cần hỏi pháp, thì cần tác bạch thỉnh mời quý sư trước.
- Không duỗi chân, ngồi ôm bó gối khi trong khi đang nghe sư thuyết pháp.

- Tránh việc gặp gỡ với các vị Tăng-Ni khác giới 1 mình ở nơi kín đáo, ít người qua lại.

5.2 Quy tắc chung:

- Tôn trọng và biết ơn với sự chỉ dẫn về tu tập của đại đức;
- Tôn trọng và biết ơn đối với những vị cư sĩ phục vụ tự nguyện và các thí chủ đã cúng dường chỗ ở, vật thực,... những vật dụng thiết yếu cho mình.
- Luôn giữ sự hoà nhã, tâm từ đối với mọi người xung quanh.
- Nếu có mâu thuẫn với các hành giả ở gần, cần kham nhẫn, không làm lớn chuyện. Nếu không thể tự giải quyết trong hoà bình thì có thể nhờ các vị sư hoặc các vị cư sĩ lâu năm tại chùa can thiệp.
- Không tụ tập, nói chuyện với hành giả khác nếu không có việc cần thiết.

- Hạn chế tiếp xúc với các hành giả khác giới.

5.3 Cách ăn mặc:

- Mặc pháp phục nếu có. Nếu không có pháp phục, hoặc pháp phục được thiết kế không phù hợp thì chỉ nên mặc quần áo bình thường có thiết kế đơn giản, trang trọng, lịch sự, kín đáo.
- Không nên mặc y phục diêm dúa. Không mặc đồ bó sát, không mặc quần áo có tà quá ngắn hoặc bị cắt quá hở tại chùa.
- Không trang điểm, sử dụng trang sức, xúc nước hoa khi tu tập tại chùa.

7. THỌ TRÌ BÁT QUAN TRAI GIỚI:

7.1 *Thỉnh truyền giới sư:*

Ahaṃ Bhaṇṭe, tisaraṇeṇa saha,
aṭṭhaṅgasamannāgataṃ uposathasīlaṃ

dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā,
sīlaṃ detha me, Bhante.

Dutiyampi/Tatīyampi,...

**Phiên âm: A-hăng bàn-tê/ tí-sá-rá-nê-
ná sá-há/ Át-thăng-gá-xá-mán-na-gá-
tăng/ Ú-pổ-sá-thá-si-lăng/ đăm-măng
gia-cha-mí/ a-núc-gá-hăng cát-toa/ si-
lăng đê-thá/ mê-ban-tê.**

Đú-tí-giam-pí/Tá-tí-giam-pí,...

*Ý nghĩa: Kính bạch Ngài Trưởng Lão, con xin
thọ trì phép quy y Tam Bảo và bát giới
uposathasīla.*

7.1 Quy y Tam Bảo:

**Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa.**

*Ná-mô/ Tát-xá/ Bá-gá-góa-tô/ Á-rá-há-tô/
Xám-ma-xám-bút-thát-xa.*

*Con đem hết lòng thành kính đảnh lễ Đức
Thế Tôn, bậc A-La-Hán, Chánh Đẳng Chánh
Giác.*

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Bút-thăng/ xá-rá-năng/ gách-cha-mí.

Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Đàm-măng/ xá-rá-năng/ gách-cha-mí.

Con đem hết lòng thành kính xin quy y

Pháp.

Samghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Xăng-găng/ xá-rá-năng/ gách-cha-mí.

Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng.

Dutiyampi/Tatīyampi,...

Đú-tí-giam-pí/Tá-tí-giam-pí,...

Đại đức: Tisaraṇagamanam

paripuṇṇam.

(Pháp quy y Tam Bảo tròn đủ chỉ có bấy

nhiều)

Phật tử: **Āma, Bhante.**

A-má bàn-tê (Dạ, xin vâng)

7.2 Thọ Bát Quan Trai giới:

1. *Pāṇātipātā*

veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Pa-na-tí-pa-ta/ guê-rá-má-ni-xích-kha-pá-đăng/ xá-ma-đĩ-gia-mí.

Con xin thọ trì điều giới, có tác ý tránh xa sự sát sinh.

2. *Adinnādānā*

veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Á-đin-na-đa-na/ guê-rá-má-ni-xích-kha-pá-đăng/ xá-ma-đĩ-gia-mí.

Con xin thọ trì điều giới, có tác ý tránh xa sự trộm cắp.

3. *Abrahmacariyā*

veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi

Áp-rá-má-chá-rí-gia/ guê-rá-má-ni-xích-kha-pá-đăng/ xá-ma-đĩ-gia-mí.

Con xin thọ trì điều giới, có tác ý tránh xa sự tà dâm.

4. Musāvādā

veramaṇisikkhāpadam samādiyāmi.

Mú-xa-goa-đa/ guê-rá-má-ni-xích-kha-pá-đăng/ xá-ma-đí-gia-mí.

Con xin thọ trì điều giới, có tác ý tránh xa sự nói dối.

5. Surāmerayamajjappamādatṭhānā

veramaṇisikkhāpadam samādiyāmi.

Xú-ra mê-rá-giá/ mách-chấp-pá-ma-đát-tha-na/ guê-rá-má-ni-xích-kha-pá-đăng xá-ma-đí-gia-mí.

Con xin thọ trì điều giới, có tác ý tránh xa sự uống rượu và các chất say là nhân sinh sự dẽ duôi.

6. Vikālabhojanā

veramaṇisikkhāpadam samādiyāmi.

Gúy-ca-lá-bổ-chá-na/ guê-rá-má-ni-xích-kha-pá-đăng xá-ma-đí-gia-mí.

Con xin thọ trì điều giới, có tác ý tránh xa sự ăn phi thời.

**7. *Nacca gīta vādita visukadassana
mālāgandha vilepana dhāraṇa maṇḍana
vibhūsanatthānā***

Veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Nách-chá/ gi-tá/ goa-đĩ-tá/ gúy-sú-cá-đát-
sá-na/ ma-la-gan-đá/ guy-lê-pá-ná/ đả-rá-
ná/ mán-đá-ná/ gúy-bu-sá-ná-tha-na/ guê-
rá-má-ni-xích-kha-pá-đăng xá-ma-đĩ-gia-
mí.

Con xin thọ trì điều giới, có tác ý tránh xe sự
múa-hát-thổi đàn kèn, xem ca hát, nghe đàn
kèn, thoa vật thơm, dôi phấn và đeo tràng
hoa.

8. *Uccāsayana mahāsayanā*

veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Úc-cha-sá-giá-na má-ha-sá-giá-na/ guê-rá-
má-ni-xích-kha-pá-đăng xá-ma-đĩ-gia-mí.

Con xin thọ trì điều giới, có tác ý tránh xa chỗ
nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.

7.3 Hồi hương & chia phước:

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā-vahaṃ hotu. (I-đăng mê/ pun-nhăng/ a-xá-goắc-khá-gia/ goa-hăng-hố-tu)

Phước lành này của con, nguyện đoạn trừ các lậu hoặc - trầm luân.

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu (I-đăng mê/ pun-nhăng/ ní-p-ba-nát-sá/ pách-chá-dô/ hô-tú)

Phước lành này của con, nguyện là duyên thành tựu được Niết bàn.

Sādhu! Sādhu!

Lành thay! Lành thay!

8. LỊCH TỤNG KINH CHÙA PHÚC MINH:

Kinh tụng buổi sáng
Tr10: Kệ Khải hoàn
Tr18: Quán tưởng Tứ vật dụng
Tr64: Niệm Ân Đức Tam Bảo
Tr162: Kinh Pháp Sa-môn thường quán
Tr164: Kinh Thiền Tâm từ

Kinh tụng buổi chiều
Tr22: Đại thi lễ kệ
Tr36: Kệ mở đầu hộ kinh
Tr54: Hộ kinh Khandha
Tr164: Kinh thiền Tâm từ
<i>Tụng thêm 1 bài kinh trong danh sách ở bên tương ứng theo ngày hôm đó, ngày được tính theo lịch âm.</i>

Ngày	Trang	Tên kinh (Tiếng Việt)
1	36	Kinh Phước Lành
2	42	Kinh Châu báu
3	50	Kinh Lòng từ
4	58-60	Kinh Khổng tước Kinh Chim cú
5	62	Kinh Đầu Lá cờ
6	68	Kinh Āṭānāṭiya
7	74	Kinh Angulimāla Kinh bệnh số 1
8	78	Kinh bệnh số 2
9	80	Kinh bệnh số 3
10	84	Hộ kinh Giác chi
11	86	Kinh Ban mai
12	92-94	Đại Niệm xứ - Sơ thuyết Hơi thở
13	94-96	Quán thân - Phần oai nghi Phần tỉnh giác
14	98-100	Quán 32 thể trước Quán đại giới
15	175	Ngày giới: 24 Duyên hệ

Ngày	Trang	Tên kinh (Tiếng Việt)
16	102	Quán 9 loại tử thi
17	106	Quán thọ
18	108	Quán tâm
19	110	Quán 5 triển cái
20	114	Quán 5 uẩn
21	116	Quán 12 xứ
22	118	Quán 7 Giác chi
23	122	Phần Sự thật <i>Khổ Thánh Đế</i> diễn giải
24	129	<i>Khổ Tập Thánh Đế</i> diễn giải
25	131	<i>Khổ Diệt Thánh Đế</i> diễn giải
26	135	<i>Đạo Thánh Đế</i> diễn giải
27	140	Duyên khởi phân tích theo Kinh
28	148	Kinh Chuyển Pháp Luân
29	156	Kinh Vô Ngã Tướng
30	175	Ngày giới: 24 Duyên hệ