



**THIÊN SƯ THÍCH NHẤT HẠNH**  
(1926-2022)

# Thi kệ thực tập chánh niệm

Biên soạn: Sư Ông Làng Mai

---

*Những bài thi kệ này cần được học thuộc lòng để thực tập hàng ngày. Mỗi câu của bài thi kệ đi theo một hơi thở, câu đầu đi với hơi thở vào, câu hai đi với hơi thở ra, v.v... Mục đích của sự thực tập là duy trì chánh niệm để an trú trong giờ phút hiện tại. Ví dụ khi đánh răng, ta nên thực tập bài thi kệ “Đánh răng và súc miệng, cho sạch nghiệp nói năng, miệng thơm lời chánh ngữ, hoa nở tự vườn tâm” trong suốt thời gian đánh răng. Ta đứng yên một chỗ để thực tập mà không đi qua đi lại, không nói chuyện, hoặc suy nghĩ tới việc gì khác. Đó là thực tập uy nghi và chánh niệm.*

## **THỨC DẬY**

Thức dậy mỉm miệng cười  
Hăm bốn giờ tinh khôi  
Xin nguyện sống trọn vẹn  
Mắt thương nhìn cuộc đời

## **QUƠ DÉP**

Đặt chân trên mặt đất

Là thể hiện thần thông  
 Từng bước chân tinh thức  
 Làm hiển lộ pháp thân

## **XUỐNG GIỜNG**

Sáng, trưa, chiều và tối  
 Mọi loài hãy giữ gìn  
 Nếu dưới chân lối đạp  
 Xin nguyện chóng siêu sinh

*Nam mô Bồ Tát Siêu Lạc Địa*

## **BẬT ĐÈN**

Thất niệm là bóng đêm  
 Chánh niệm là ánh sáng  
 Đưa tinh thức trở về  
 Cho thế gian tỏ rạng

## **XÉP MÈN**

Xếp mền cho niềm vui  
 Sống ngăn nắp cuộc đời  
 Thân và tâm thúc liễm  
 Phiền não phải rụng rời

## **MỞ CỬA SỞ**

Mở cửa nhìn pháp thân  
 Đời màu nhiệm không cùng

Lòng dẫn lòng tỉnh thức  
 Dòng nước tâm trong ngàn

### **VẠN NƯỚC**

Nước từ nguồn suối cao  
 Nước từ lòng đất sâu  
 Nước màu nhiệm tuôn chảy  
 Ơn nước luôn tràn đầy

### **ĐÁNH RĂNG**

Đánh răng và súc miệng  
 Cho sạch nghiệp nói năng  
 Miệng thơm lời chánh ngữ  
 Hoa nở tự vườn tâm

### **SÚC MIỆNG**

Súc miệng lòng cũng sạch  
 Vũ trụ ngát hoa hương  
 Ba nghiệp thường thanh tịnh  
 Cùng Bụt chơi Tây phương

### **RỬA MẶT**

Rửa mặt là rửa tâm  
 Sạch hết mọi cấu trần  
 Để cho nguồn an lạc  
 Đi vào cả châu thân

## **VÀO NHÀ CẦU**

Không nhớ cũng không sạch  
Không bớt cũng không thêm  
Trí tuệ Ba La Mật  
Không có pháp nào trên

## **ĐI TIỂU**

Đi tiểu trong bản môn  
Đổi trao nào kỳ diệu  
Ta và người không hai  
Không dư mà không thiếu

## **RỬA TAY**

Mức nước để rửa tay  
Xin nguyện cho mọi người  
Có đôi bàn tay khéo  
Gìn giữ trái đất này

## **TẮM**

Không sinh cũng không diệt  
Không trước cũng không sau  
Trao truyền và tiếp thọ  
Pháp giới tính nhiệm màu

## **CẠO TÓC**

Cạo sạch mái tóc  
Nguyện cho mọi người

Dứt hết phiền não  
Độ thoát cho đời

## **RỬA CHÂN**

Sự an lạc  
của ngón chân  
Niềm an lạc  
của thân tâm

## **SOI GƯƠNG**

Chánh niệm là đài gương  
Gương soi hình tứ đại  
Đẹp nhất là tình thương  
Và cái nhìn rộng rãi

## **MẶC ÁO**

Mặc áo trong tích môn  
Trang nghiêm y chánh báo  
Tịnh độ trong tâm tay  
Nước non cùng sáng tạo

## **MẶC ÁO NHẬT BÌNH**

Mang áo của người tu  
Tâm tư thường khỏe nhẹ  
Nguyện sống đời thanh thoi  
Đem vui cho trần thế

## **KHOÁC ÁO CA SA**

*(nâng ngang trán)*

Đẹp thay áo giải thoát  
 Áo rộng phước nhiệm màu  
 Con cúi đầu tiếp nhận  
 Đời đời nguyện mang theo

## **LÊN XUỐNG CẦU THANG**

Lên hay xuống cầu thang  
 Bước chân thường nhẹ nhàng  
 Nếu nghe tiếng lộp cộp  
 Là biết lòng chưa an

## **KỆ CHUÔNG (1)**

Ba nghiệp lắng thanh tịnh  
 Gửi lòng theo tiếng chuông  
 Nguyện người nghe tỉnh thức  
 Vượt thoát nẻo đau buồn

## **KỆ CHUÔNG (2)**

Nguyện tiếng chuông này vang pháp giới  
 Xa xôi tăm tối cũng đều nghe  
 Những ai lạc bước mau dừng lại  
 Tỉnh giác hôn mê thấy nẻo về

*Nam mô đức bổn sư Bụt Thích Ca Mâu Ni*

### **KỆ CHUÔNG (3)**

Nguyện tiếng chuông này vang pháp giới  
 Khắp nơi u tối mọi loài nghe  
 Siêu nhiên vượt thoát vòng sinh tử  
 Giác ngộ tâm tư một hướng về

*Nam mô đức bốn sự Bụt Thích Ca Mâu Ni*

### **NGHE CHUÔNG (1)**

Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe  
 Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm

### **NGHE CHUÔNG (2)**

Nghe chuông phiền não tan mây khói  
 Ý lặng, thân an, miệng mỉm cười  
 Hơi thở nương chuông về chánh niệm  
 Vườn tâm hoa tuệ nở muôn nơi

*Nam mô đức bốn sự Bụt Thích Ca Mâu Ni*

### **NGHE CHUÔNG (3)**

Nghe tiếng chuông  
 Lòng nhẹ buông  
 Tâm tĩnh lặng  
 Hết sầu thương  
 Tập buông thả  
 Thôi vấn vương  
 Lắng nghe thấu



Tận nguồn cơn  
Học nhìn lại  
Hiểu và thương

### **XÉP GIÀY DÉP**

Đặt dép giày ngay ngắn  
Xin nguyện cho mọi người  
Đôi chân thường chánh niệm  
Vào ra luôn thanh thoi

### **VÀO THIỀN ĐƯỜNG**

Vào thiền đường  
Thấy chân tâm  
Một ngòi xuống  
Dứt trầm luân

### **ĐỐT LÒ**

Đốt lò trong bản môn  
Gửi mây về mùa Hạ  
Cất mặt trời để dành  
Cho những ngày Đông giá

### **ĐỐT NÉN**

Thắp lên một ngọn đèn  
Cúng dường vô lượng Bụt  
Một tâm niệm an lành  
Làm rạng ngời mặt đất

## **QUÁN TƯỢNG TRƯỚC KHI LỄ BỤT**

Trong thể tính chân như  
 Không chủ thể đối tượng  
 Đệ tử kính lạy Bụt  
 Trong tượng cảm nhiệm màu  
 Biểu hiện khắp mười phương  
 Như Để châu ảnh chiếu  
 Nơi nào cũng có Bụt  
 Và có con kính lạy

## **XƯNG TÁN BỤT**

Phật bảo sáng vô cùng  
 Đã từng vô lượng kiếp thành công  
 Đoan nghiêm thiên tọa giữa non sông  
 Sáng rực đỉnh Linh Phong  
 Trên trán phóng hào quang rực rỡ  
 Chiếu soi sáu nẻo hôn mê  
 Long Hoa hội lớn nguyện tương phùng  
 Tiếp nối Pháp chánh tông  
 Xin quy y thường trú Phật đà gia!

## **XƯNG TÁN PHÁP**

Pháp bảo đẹp vô cùng  
 Lời vàng do chính Bụt tuyên dương  
 Chư thiên trời nhạc tán hoa hương  
 Pháp màu nhiệm tỏ tường

Ghi chép rõ ràng thành ba Tạng  
 Lưu truyền hậu thế mười phương  
 Chúng con nay thấy được con đường  
 Nguyện hết sức tuyên dương  
 Xin quy y thường trú Đạt ma gia!

### **XƯNG TÁN TẶNG**

Tặng bảo quý vô cùng  
 Phước điền hạt tốt đã đơm bông  
 Ba y một bát bước thong dong  
 Giới định tuệ dung thông  
 An trú đêm ngày trong chánh niệm  
 Thiền cơ chứng đạt nên công  
 Chúng con tất cả nguyện một lòng  
 Trở lại với tặng thân  
 Xin quy y thường trú Tặng già gia!

### **NGÒI THIỀN SÁNG**

Pháp thân tỏa sáng buổi ban mai  
 Tĩnh tọa lòng an miệng mỉm cười  
 Ngày mới nguyện đi trong tỉnh thức  
 Mặt trời trí tuệ rạng muôn nơi  
 Ngưỡng mong đại chúng tinh tiến nhiếp  
 tâm thiền tập

*Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần)*

## **NGÒI THIÊN TỐI**

Vững thân ngồi dưới cội bồ đề  
 Ba nghiệp lắng rồi hết thị phi  
 Thu nhiếp thân tâm vào chánh niệm  
 Rõ soi diện mục thoát bờ mê  
 Ngưỡng mong đại chúng tinh tiến nhiếp  
 tâm thiền tập

*Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần)*

## **NGÒI XUỐNG**

Ngồi đây ngồi cội Bồ Đề  
 Vững thân chánh niệm không hề lãng xao

## **ĐIỀU THÂN**

Trong tư thế kiết già  
 Đóa hoa nhân phẩm nở  
 Ưu Đàm Hoa muôn thuở  
 Vẫn tỏa ngát hương thơm

## **ĐIỀU CHỈNH HƠI THỞ**

Thở vào tâm tĩnh lặng  
 Thở ra miệng mỉm cười  
 An trú trong hiện tại  
 Giờ phút đẹp tuyệt vời

## **THỞ (1)**

Quay về nương tựa

Hải đảo tự thân  
 Chánh niệm là Bụt  
 Soi sáng xa gần  
 Hơi thở là Pháp  
 Bảo hộ thân tâm  
 Năm uẩn là Tăng  
 Phối hợp tinh cần  
 Thở vào thở ra  
 Là hoa tươi mát  
 Là núi vững vàng  
 Nước tĩnh lặng chiều  
 Không gian thanh thang

## **THỞ (2)**

Thở vào biết thở vào  
 Thở ra biết thở ra  
 Hơi thở vào đã sâu  
 Hơi thở ra đã chậm  
 Thở vào tôi thấy khỏe  
 Thở ra tôi thấy nhẹ  
 Thở vào tâm tĩnh lặng  
 Thở ra miệng mỉm cười  
 An trú trong hiện tại  
 Giây phút đẹp tuyệt vời

**THỜ (3)**

Đã về

Đã tới

Bây giờ

Ở đây

Vững chãi

Thành thoi

Quay về

Nương tựa

Nay tôi đã về

Nay tôi đã tới

An trú bây giờ

An trú ở đây

Vững chãi như núi xanh

Thành thoi dường mây trắng

Cửa vô sinh mở rồi

Trạm nhiên và bất động

**NGÒI THIÊN (1)**

Ngòi thiên trong tích môn

Nơi nào không thành đạo?

Sinh tử trải bao lần

Phút giây nào độc đáo

**NGÒI THIÊN (2)**

Ngòi thiên trong bản môn

Giây nào cũng thành đạo  
 Cội nào cũng bồ đề  
 Tòa nào cũng Đa bảo

## **TÊ CHÂN ĐỔI CÁCH NGỒI**

Khổ thọ và lạc thọ  
 Như mây trời theo gió  
 Hơi thở là giây neo  
 Thuyền về nơi bến cũ

## **THIÊN HÀNH**

Ý về muôn vạn nẻo  
 Thiên lộ tâm an nhiên  
 Từng bước gió mát dậy  
 Từng bước nở hoa sen

## **CHẤP TAY CHÀO**

Sen búp xin tặng người  
 Một vị Bụt tương lai

## **NÂNG BÌNH BÁT (1)**

Bình bát của Như Lai  
 Nay được nâng trên tay  
 Nguyện hết lòng thực tập  
 Pháp tam luân không tịch

## **NÂNG BÌNH BÁT (2)**

Bình bát của Như Lai

Dùng làm ửng lượng khí  
 Xin giữ để nuôi thân  
 Và nuôi lớn chánh trí

### **NÂNG BÁT KHÔNG**

Tay nâng chiếc bát không  
 Tôi biết rằng trưa nay  
 Tôi có đủ may mắn  
 Để có bát cơm đầy

### **NÂNG BÁT ĐẦY**

Tay nâng bát cơm đầy  
 Tôi thấy rõ vạn vật  
 Đang dang tay góp mặt  
 Để cùng nuôi dưỡng tôi

### **CHÚ NGUYỆN**

Pháp Bụt thật phi thường  
 Bảy hạt đầy mười phương  
 Cúng dường khắp pháp giới  
 Từ bi không biên cương

*Án độ lợi ích tóa ha (3 lần)*

### **XUẤT SANH**

Đại bàng Garuda  
 Quỷ thần nơi khoáng dã  
 Mẹ con quỷ La Sát



Cam lồ đều no đủ  
*Án mục để tóa ha (3 lần)*

## **QUÁN NIỆM TRƯỚC KHI ĂN**

Bụt dạy ta khi ăn  
 Nên duy trì chánh niệm  
 Đại chúng khi nghe chuông  
 Xin thực hành năm quán:

1. Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời, của muôn loài và công phu lao tác.
2. Xin nguyện ăn trong chánh niệm và với lòng biết ơn để xứng đáng thọ nhận thức ăn này.
3. Xin nhớ nhận diện và chuyển hóa những tật xấu, nhất là tật ăn uống không có chừng mực.
4. Chỉ xin ăn những thức có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh.
5. Vì muốn nuôi dưỡng tình huynh đệ, xây dựng tăng thân, và chí nguyện độ đời nên thọ nhận thức ăn này.

## **TRƯỚC KHI ĂN**

Vạn vật tranh sống  
 Trên quả đất này

Nguyện cho tất cả  
Có bát cơm đầy

## **BỐN ĐŨA ĐẦU**

Đũa thứ nhất, học hiền tặng niềm vui  
Đũa thứ hai, học làm vợ nổi khổ  
Đũa thứ ba, học giữ lòng hoan hỷ  
Đũa thứ tư, học thực tập thả buông

## **ĂN CƠM (1)**

Ăn cơm nơi tích môn  
Nuôi sống cả tổ tiên  
Mở đường cho con cháu  
Cùng tìm hướng đi lên

## **ĂN CƠM (2)**

Ăn cơm nơi tích môn  
Nhai đều như nhịp thở  
Nhiệm màu ta nuôi nhau  
Từ bi nguyên cứu độ

## **NHÌN BÁT CƠM ĐÃ SẠCH THỨC ĂN**

Bát cơm đã vợ  
Bụng đã no rồi  
Bốn ợn xin nhớ  
Nguyện sẽ đền bồi

## **NÂNG CHÉN TRÀ LÊN**

Chén trà trong hai tay  
 Chánh niệm nâng tròn đầy  
 Thân và tâm an trú  
 Nơi này và ở đây

## **RỬA BÁT (1)**

Rửa bát trong tích môn  
 Ta rửa bát ngàn đời  
 Bát dơ rồi bát sạch  
 Đều trên đường rong chơi

## **RỬA BÁT (2)**

Rửa bát trong tích môn  
 Ta nhìn ta mỉm cười  
 Ta làm chi đó vậy  
 Kia nụ hồng đang tươi

## **RỬA BÁT (3)**

Rửa bát nơi tích môn  
 Chồng lên ba vạn cái  
 Nhìn qua cửa bản môn  
 Bát rửa hoài không ngại

## **QUÉT TƯỚC**

Siêng năng quét đất Bụt  
 Cây tuệ nẩy mầm xanh

**QUÉT LÁ (1)**

Quét lá nơi bản môn  
 Lá nào cũng thị hiện  
 Chơi đi trốn đi tìm  
 Chẳng đi mà chẳng đến

**QUÉT LÁ (2)**

Quét lá nơi bản môn  
 Ta cùng Người thị hiện  
 Đi về phía mặt trời  
 Hẹn nhau cùng lên tiếng

**TƯỚI CÂY TRONG CHẬU**

Đừng thấy mình riêng lẻ cây ơ  
 Nước này tuôn chảy từ mạch đất trời  
 Nước này là đại địa  
 Ta có nhau tự muôn đời

**DỌN THIỀN ĐƯỜNG**

Nơi thiền đường im mát  
 Quét dọn không thấy mệt

**CẮT HOA**

Xin cắt một cành hoa  
 Tặng phẩm của đất trời  
 Hoa là vị Bồ Tát  
 Làm đẹp cho cuộc đời

**CẨM HOA**

Trang nghiêm Tịnh Độ  
 Nơi cõi ta bà  
 Đất tâm thanh tịnh  
 Hiện lộ ngàn hoa

**THAY NƯỚC BÌNH HOA**

Nước giữ hoa tươi  
 Hoa nở cho người  
 Hoa thở tôi thở  
 Hoa cười tôi cười

**TẮM BỤT**

Hôm nay được tắm cho Như Lai  
 Trí tuệ quang minh công đức lớn  
 Chúng sanh ba cõi đang chìm đắm  
 Được thấy trần gian hiện pháp thân

**CHÙI CẦU TIÊU**

Đẹp thay sự quét dọn  
 Tịnh nghiệp ngày thêm lớn

**ĐỒ RÁC (1)**

Một thùng rác bẩn  
 Một bông hồng thơm  
 Muôn vật chuyển hóa  
 Thường trong vô thường

**ĐỒ RÁC (2)**

Đồ rác chôn bản môn  
 Nhìn cái nhìn bất nhị  
 Gửi gắm về tương lai  
 Bông hoa đầu thế kỷ

**LÀM VƯỜN**

Đất đưa ta ra đời  
 Rồi đất ôm ấp ta  
 Sinh diệt trong hơi thở  
 Sinh diệt như hằng sa

**TRỒNG CÂY**

Tôi gửi tôi cho đất  
 Đất gửi đất cho tôi  
 Tôi gửi tôi nơi Bụt  
 Bụt gửi Bụt nơi tôi

**NHỎ CỎ (1)**

Nhỏ cỏ nơi tích môn  
 Nhớ đến Lý Huệ Tông  
 Ta nhỏ cỏ dùm vua  
 Hiến tặng đời sự sống

**NHỎ CỎ (2)**

Nhỏ cỏ nơi tích môn  
 Nhớ đến Trần Thái Tông

Nhỏ cỏ dùm Chiêu Hoàng  
Cho sông dài biển rộng

### **NHỎ CỎ (3)**

Nhỏ cỏ nơi tích môn  
Nhớ nhìn bản môn cười  
Bản môn không che mặt  
Tích môn liền thành thơi

### **NHỎ CỎ (4)**

Nhỏ cỏ nơi bản môn  
Ta nhớ chú điệu xưa  
Bụt che chở ngàn đời  
Cho muôn ngàn cậu bé

### **TƯỚI CÂY (1)**

Nước mát và mặt trời  
Cùng làm nên màu xanh  
Cam lộ của Bồ Tát  
Rưới xuống nơi sa mạc  
Thành biển xanh  
Mông mênh

### **TƯỚI CÂY (2)**

Tưới cây trong bản môn  
Tham dự vào sự sống

Mây tuyết cùng một dòng  
Núi cao về biển rộng

### **TƯỚI CÂY (3)**

Tưới cây trong tích môn  
Tham dự vào sự sống  
Mây tuyết cùng một dòng  
Núi cao về biển rộng

### **LẶT RAU**

Mặt trời xanh rờn một rổ rau tươi  
Vạn pháp nương nhau làm nên cuộc đời

### **MỞ MÁY VI TÍNH**

Thấp lên máy vi tính  
Ý tiếp xúc với Tàng  
Tập khí nguyện chuyển hóa  
Nuôi lớn Hiếu và Thương

### **NHẮC ĐIỆN THOẠI**

Tiếng đi ngoài ngàn dặm  
Xây dựng niềm tin yêu  
Mỗi lời là châu ngọc  
Mỗi lời là gấm thêu

### **GẮN DÂY AN TOÀN**

Hai phần ba tai nạn  
Xảy ra tại gần nhà



Biết vậy tôi cần trọng  
Dù không đi đâu xa

### **CHÍT KHĂN**

Mái tóc đẹp ngày nào  
Nay thành chiếc khăn nâu  
Giúp tôi luôn ý thức  
Tự do là người tu

### **ĐI XE ĐẠP**

Ngồi thẳng trên xe đạp  
Vững chãi giữ thẳng bằng  
Phúc xin tu cùng Tuệ  
Hành và Giải song song

### **TRƯỚC KHI RỒ MÁY XE**

Trước khi cho máy nổ  
Tôi biết tôi đi đâu  
Xe với tôi là một  
Xe mau tôi cũng mau

### **GIẬN (1)**

Cái giận làm tôi xấu  
Biết vậy tôi mỉm cười  
Quay về thủ hộ ý  
Từ quán không buông lời

**GIẬN (2)**

Giận nhau trong tích môn  
 Thở nhìn bản môn cười  
 Trò ghét thương đấp đỏi  
 Sông nước cứ đầy vơi

**GIẬN (3)**

Giận nhau trong tích môn  
 Nhắm mắt nhìn mai sau  
 Trong ba trăm năm nữa  
 Người đâu và ta đâu?

**NHÌN BÀN TAY**

Bàn tay là của ai  
 Chưa từng một lần chết  
 Ai ngày qua đã sinh  
 Ai ngày mai sẽ diệt

**KHÂU ÁO**

Khâu áo chôn tích môn  
 Cho đời lành lặn lại  
 Mũi kim sợi chỉ này  
 Là công phu gặt hái

**KỆ VÔ THƯỜNG**

Ngày nay đã qua  
 Đời sống ngăn lại

Hãy nhìn cho kỹ  
Ta đã làm gì?  
Đại chúng hãy cùng tinh tấn  
Thiền tập hết lòng  
Sống cho sâu sắc và thành thơi  
Đừng để tháng ngày trôi đi oan uổng.

Source: <https://langmai.org/>

<https://quangduc.com/author/post/95/1/thien-su-thich-nhat-hanh>