

## **Nghi Thức Thọ Trai**

### **Cúng dường:**

Cúng dường Phật Pháp thân thanh tịnh Tỳ-lô-giá-na,  
Phật Báo thân viên mãn Lô-xá-na,  
Phật Hóa thân ngàn muôn ức Thích-ca Mâu-ni,  
Vị lai giáng sanh Phật Di-lặc Tôn,  
Thế giới Cực Lạc Phật A-di-đà,  
Mười phương ba đời tất cả chư Phật,  
Bồ-tát Đại Trí Văn-thù-sur-lợi,  
Bồ-tát Đại Hạnh Phổ Hiền,  
Bồ-tát Đại Bi Quán Thế Âm,  
Bồ-tát Đại Lực Đại Thế Chí,  
Chư Bồ-tát lớn thường hộ pháp.  
Đại Bát-nhã cứu kính,

Ba đức, sáu vị, Cúng Phật và Tăng, Thầy đều cúng dường chúng hữu tình khắp pháp giới. Nếu khi thọ thực lấy vui thiền định và pháp hỉ đầy đủ làm thức ăn.

### **Tăng xướng:**

Phật răn: Chúng Tăng khi ăn phải nhớ năm pháp quán, tán tâm nói chuyện của tín thí khó tiêu. Đại chúng khi nghe tiếng khánh, mỗi người phải nhất tâm chánh niệm.  
Nam-mô Phật Bốn Sư Thích-ca Mâu-ni.

*(Hai tay nâng bát ngang trán)*

Tay bưng bát cơm,  
Nguyện cho chúng sanh,  
Pháp khí thành tựu,  
Nhận trời người cúng dường.

### **Tam đề:**

- 1- Nguyện dứt tất cả điều ác.
- 2- Nguyện làm tất cả điều lành.
- 3- Nguyện độ tất cả chúng sanh.

### **Năm pháp quán:**

- 1- Quán thức ăn từ đâu đem đến, công của người nhiều hay ít.
- 2- Quán công đức của mình đủ hay thiếu, mà nhận thức ăn này.
- 3- Quán thức ăn này cốt dẹp sạch tham sân si.
- 4- Quán thức ăn này như thuốc uống để trị bệnh ốm gầy.
- 5- Quán vì thành đạo nghiệp, mới nhận thức ăn này.

### **Tụng Bát-nhã: (Ăn xong tụng)**

Tâm kinh trí tuệ cứu kính rộng lớn.  
Khi Bồ-tát Quán Tự Tại hành sâu Bát-nhã Ba-la-mật-đa, Ngài soi thấy năm uẩn đều không, liền qua hết thấy khổ ách. Nay Xá-lợi-phất! Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc, sắc tức là không, không tức là sắc. Thọ, tướng, hành, thức cũng lại như thế. Nay Xá-lợi-phất! Tướng **không** của các pháp, không sanh không diệt, không nhớ không sạch, không thêm không bớt. Cho nên trong tướng **không** không có sắc, không có thọ, tướng, hành, thức; không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; không có nhãn giới cho đến không có ý thức giới; không có vô minh cũng không có hết vô minh, cho đến không có già chết cũng không có hết già chết; không có khổ, tập, diệt, đạo, không có trí tuệ cũng không có chứng đắc. Vì không có chỗ được, nên Bồ-tát y theo Bát-nhã Ba-la-mật-đa tâm không ngăn ngại. Vì không ngăn ngại nên không sợ hãi, xa hẳn điên đảo mộng tưởng, đạt đến cứu kính Niết-bàn. Chư Phật trong ba đời cũng nương Bát-nhã Ba-la-mật-đa được đạo quả Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Nên biết, Bát-nhã Ba-la-mật-đa là đại thần chú, là đại minh chú, là vô thượng chú, là vô đẳng đẳng chú, hay trừ được hết thấy khổ, chân thật không dối. Vì vậy nói chú Bát-nhã Ba-la-mật-đa, liền nói chú rằng: “Yết-đế, yết-đế, ba-la yết-đế, ba-la-tăng yết-đế, bồ-đề tát-bà-ha.”

### **Hồi Hương**

Thọ trai đã xong, nguyện cho chúng sanh, việc làm đều được đầy đủ Phật pháp.

### **Phục nguyện: (Duy-na xướng)**

Cơm ngày hai bữa, thường nhớ công khó khổ của kẻ nông phu.  
Thân mặc ba y, hằng xét nghĩ sự nhọc nhằn của người may dệt.  
Thuốc thang giường chõng bởi do sự nhín ăn bớt mặc của đàn-na.

Học đạo tiên tu nhờ lòng từ dạy răn của Thầy Tổ.  
Nguyện cho thí chủ: Ruộng phước thêm nhiều, đạo tâm thêm lớn, cùng chúng sanh khắp trong pháp giới, kẻ mắt người còn đồng thành Phật đạo.

Nam mô Phật Bốn Sư Thích-ca Mâu-ni.

## Liturgy of Formal Lunch

### Making the Offering:

*(The right hand held before the middle of the forehead forms the mudra of peace. The left hand holds up the bowl in front of the right hand.)*

We offer this food to the Buddha Vairocana of Essence  
the Buddha Locana of Potentiality  
the Buddha Shakyamuni of Manifestation  
the Buddha Maitreya, yet to be born,  
the Buddha Amitabha in the Land of Great Happiness,  
all the Buddhas in the Ten Directions and the Three  
Period of Times,  
Bodhisattva Manjushri of Great Understanding,  
Bodhisattva Samantabhadra of Great Action,  
Bodhisattva Avalokita of Great Compassion,  
Bodhisattva Mahasthama of Great Force,  
all MahaBodhisattvas, Protectors of Dharma.  
Maha Prajna paramitas

With The Three Qualities and the Six Tastes, we are offering to Buddha, Dharma, Sangha and all beings. As we are eating, we practice so that the bliss of meditation and joy of dharma turn into the essential food.

### The Advice to Eat Mindfully:

The Buddha advises us to be mindful while eating, so as to be worthy to receive the food we are eating. When you hear the sound of the bell, concentrate on the Five Contemplations.

Namo Shakyamunaye Buddhaya

*(Holding The Bowl to the forehead level)*

Holding the bowl which is full

I vow to help all sentient beings

Achieve their Path

So being worthy for this offering

### Three vows: *(In silence, one line for each spoon)*

I vow to avoid any unwholesome actions.

I vow to cultivate wholesome actions.

I vow to cultivate wholesome actions.

### The Five Contemplations:

1 - To realize how this food comes about and relates to innumerable efforts.

2 - To assess our own virtues so as to be worthy to receive it.

3 - To guard our mind against greed, hatred and delusion.

4 - To realize foods only to nourish us and prevent illness

5 - We accept this food to achieve the path of understanding and love.

## The Prajñāpāramitā Heart Sutra

The Bodhisattva Avalokiteshvara, while practicing deeply in prajñāpāramitā, clearly saw that all five skandhas are empty and then crossed beyond suffering.

Listen Shariputra, form does not differ from emptiness.

Emptiness does not differ from form. Form is emptiness.

Emptiness is form. The same is true with feelings, perceptions, mental formations, and consciousness.

Shariputra, the emptiness of all dharmas is neither created nor destroyed, neither defiled nor purified, neither increasing nor decreasing.

Therefore in emptiness there is no form, no feelings, no perceptions, no mental formations, no consciousness. No eye, no ear, no nose, no tongue, no body, no mind. No form, no sound, no smell, no taste, no touch, no objects of mind. No realm of visual consciousness, even to no realm of mental consciousness. No ignorance, no end of ignorance, even to no aging and dying, no end of aging and dying. No suffering, no cause of suffering, no end of suffering, and no path leading to the end of suffering. No wisdom and no attainment.

Because there is no attainment, the Bodhisattvas, grounded in perfect understanding, have no obstacles in their minds. Having no obstacles, they have no fear. Leaving illusion behind forever, they arrive at ultimate nirvana. All Buddhas in the past, present, and future having also relied on perfect understanding attain the highest, universal, and perfect enlightenment.

Therefore know that prajñāpāramitā is the greatest mantra, the brightest mantra, the highest mantra, the mantra that has no equal. It is the eternal truth that destroys all suffering. A mantra of prajñāpāramitā should therefore be proclaimed:

Gaté, gaté, paragaté, parasamgaté, bodhi svāhā.

### Dedications

Having finished our meal, we are determined to live for the benefit of all beings. May all beings wholly realize complete awakening.

### Paying gratitude

We are grateful to those who contribute to our food; to the makers of fabric and the tailors who bring us warmth and comfort; to gracious people who care for us with medicine and shelter; to our teacher who compassionately teaches us the dharma.

May we share the merit arising from our practice with those who generously make offerings.

May their faith in the Dharma be unshakable and their merit increase.

May all beings, both living and deceased, accomplish the Buddha Path.

Namo Shakyamunaye Buddhaya