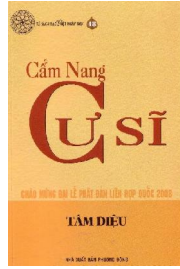


CẨM NANG CƯ SĨ



Tâm Diệu

Nhà Xuất Bản Phương Đông 2008

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 21-7-2009

Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

Mục Lục

THAY LỜI TỰA

CHƯƠNG THỨ NHẤT - HỎI ĐÁP PHẬT PHÁP

CHƯƠNG 2 - SỰ TRUYỀN BÁ PHẬT PHÁP

CHƯƠNG 3 - SƠ LƯỢC LỊCH SỬ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN PHẬT GIÁO VIỆT NAM

CHƯƠNG 4 - BỒN PHẬN VÀ TRÁCH VỤ CỦA CƯ SĨ

CHƯƠNG 5 - CƯ SĨ VỚI VẤN ĐỀ KINH DOANH LÀM GIÀU

CHƯƠNG 6 - CƯ SĨ VỚI VẤN ĐỀ HÔN NHÂN KHÁC TÔN GIÁO

CHƯƠNG 7 - CƯ SĨ VỚI VẤN ĐỀ CÔNG TÁC XÃ HỘI

CHƯƠNG 8 - CƯ SĨ VỚI VẤN ĐỀ TỬ VI BÓI TOÁN

CHƯƠNG 9 - CƯ SĨ VỚI VIỆC ĐÓT VÀNG MÃ

CHƯƠNG 10 - PHẬT GIÁO VÀ VẤN ĐỀ HOÀ TÁNG

CHƯƠNG 11 - THỰC HÀNH PHẬT PHÁP

CHƯƠNG 12 - GIỚI THIỆU MỘT SỐ TRUNG TÂM TU HỌC TẠI VIỆT NAM

CÁC KHOÁ CHUYÊN TU NIỆM PHẬT

CÁC KHOÁ CHUYÊN TU TỔ SƯ THIỀN

NGHI THỨC CẦU AN THEO TRUYỀN THỐNG NAM TRUYỀN

NGHI THỨC CẦU AN THEO TRUYỀN THỐNG BẮC TRUYỀN

NGHI THỨC CẦU – SIÊU THEO TRUYỀN THỐNG BẮC TRUYỀN

KINH ƯU-BÀ-TẮC [39]

KINH ÚC GIÀ TRƯỞNG GIÀ [40]

PHÁP THỞ ĐƠN GIẢN

THỰC TẬP THIỀN MINH SÁT[22]

ĐƯỜNG LỐI THỰC HÀNH THAM TỒ SƯ THIỀN

CƠ BẢN THỰC HÀNH TỔ SƯ THIỀN

---o0o---

THAY LỜI TỰA

Trong một bài pháp thuyết giảng tại Mã Lai, Thượng tọa Sayadaw U. Sumana cho biết Phật giáo là một tôn giáo có số lượng tín đồ ít ỏi nhất trong bốn tôn giáo lớn trên thế giới và cảnh giác rằng: *“Phật giáo hiện nay được thí dụ như là một con cá trong hồ nước cạn và nước sẽ tiếp tục bốc thành hơi nếu không có cây che mát hồ để tránh đi ánh nắng nóng bỏng của mặt trời. Con cá đó sẽ cố gắng tiếp tục sống với cái hy vọng là cơn mưa sẽ đến, nếu như cơn mưa kịp lúc đến thì cá sẽ được sống cho đến khi mãn kiếp. Những người Phật tử thông thường được ví như là cơn mưa làm cho hồ được đầy nước trở lại và do vậy mà Phật giáo được tồn tại dưới sự bảo tồn của Phật tử”*.

Những người Phật tử thông thường mà hoà thượng Sayadaw nói đến chính là những người học Phật tại gia. Hoà thượng muốn nhấn mạnh đến vai trò của giới cư sĩ trong tình thế hiện nay. Đạo Phật bị suy thoái, tồn tại hay được phát triển phần lớn là do người học Phật tại gia chúng ta. Trọng trách này đòi hỏi chúng ta phải vận dụng mọi năng lực từ trí tuệ đến tâm lòng từ bi của người Phật tử. Là một thành viên trong cộng đồng, chúng ta phải đối diện với tất cả mọi vấn đề liên quan đến con người và xã hội, thế nên người học Phật tại gia không thể thụ động, đứng riêng lẻ ngoài cộng đồng. Chúng ta là một thực thể trong mọi hoạt động xã hội của cộng đồng nói riêng và của dân tộc nói chung.

Cư sĩ sống trong lòng dân tộc và luôn luôn mang hai trọng trách, trách nhiệm tinh thần đối với Phật Giáo và bổn phận đối với cộng đồng xã hội, với quốc gia dân tộc. Cả hai đều nặng nề như nhau vì sự tồn vinh của dân tộc cũng là sự tồn vinh của Phật Giáo và sự tồn vinh của Phật giáo cũng là sự tồn vinh của hàng cư sĩ. Cho nên, muốn bảo tồn, duy trì và phát triển Phật giáo, người học Phật tại gia, ngoài việc nỗ lực tu tập tự thân còn phải tích cực trong vai trò của một thành viên trong cộng đồng, là phụng sự xã hội và đồng hành cùng dân tộc trong công cuộc cải tiến xã hội và phát triển đất nước.

Trong ý hướng đó, chúng tôi biên soạn quyển sách này dành cho giới cư sĩ, nhằm chia sẻ những hiểu biết và những ưu tư về sự tồn tại của Phật giáo trong lòng dân tộc, trong viễn cảnh một nước Việt Nam hội nhập vào nền

kinh tế toàn cầu. Đây là một nỗ lực chung, không phải của riêng ai. Xin trang trọng kính gửi đến quý độc giả.

Tâm Diệu
Ngày Lễ Phật Đản Vesak 2008

---o0o---

CHƯƠNG 1 - HỎI ĐÁP PHẬT PHÁP

Hỏi: Đạo Phật là gì?

Danh từ Đạo Phật "Buddhism" là một danh từ của người phương Tây dùng để gọi một tôn giáo xây dựng trên nền tảng các lời dạy của Đức Phật. Tuy nhiên, tại các quốc gia Nam Á và Đông Nam Á, danh từ thường dùng là "Buddha-Sasana", có nghĩa là lời dạy của Đức Phật, Phật pháp hay Phật Giáo.

Từ Buddha được phiên âm ra tiếng Việt là Bụt hay Phật, không phải là tên riêng. Đó là một quả vị, có nghĩa là người Giác ngộ, người Tỉnh thức, hoặc là người Biết như thật, là người đã hoàn toàn giải thoát, không còn bị sinh tử luân hồi. Tên riêng của Đức Phật là Sĩ-Đạt-Đa Cồ-Đàm (Siddhattha Gotama). Tuy nhiên, ngày nay có rất ít người dùng tên gọi này. Chúng ta thường gọi Ngài là Đức Phật.

Phật giáo bắt nguồn từ Ấn Độ vào hơn hai ngàn năm trăm năm trước, khi Ngài Sĩ-Đạt-Đa Cồ-Đàm, hay Đức Phật, tự mình giác ngộ vào lúc 35 tuổi. Sau khi Ngài Niết Bàn gần hai trăm năm mươi năm thì Phật giáo trở thành tôn giáo mang tính thế giới, do công của vua A Dục đã lập những đoàn truyền giáo mang giáo lý Phật truyền sang Á Châu và một số quốc gia Châu Âu.

Hỏi: Đạo Phật có phải là một Tôn giáo không?

Đối với nhiều người, Phật Giáo không phải chỉ là một tôn giáo mà còn có thể xem như là một triết học, hay đúng hơn là "một lối sống". Gọi Phật Giáo là một triết học, vì danh từ "triết học – philosophy " - bắt nguồn từ hai chữ "philo" nghĩa là "tình thương" và "Sophia" nghĩa là "trí tuệ". Do vậy - triết học, nói gọn là tình thương và trí tuệ. Với ý nghĩa này, không thể không cho

rằng Phật Giáo là một triết học được vì Phật Giáo là đạo từ bi và trí tuệ. Tuy nhiên, Phật giáo không thể hoàn toàn được xem như một triết học. Triết học liên quan chính yếu đến sự tìm hiểu biết và không chú trọng đến phần thực hành, trong khi đó Phật Giáo đặc biệt quan tâm đến sự thực hành và chứng ngộ. Có nhiều người cho rằng Phật giáo siêu việt trên cả triết học và tôn giáo.

Hỏi: Nếu nói Đạo Phật là một tôn giáo, vậy Đạo Phật có gì khác biệt với các tôn giáo khác không?

Học giả Smith Huston, trong cuốn The Religions of Man trình bày những tôn giáo lớn của nhân loại, ông nêu ra sáu điểm đặc biệt khác đời của Phật Giáo là: (1) một tôn giáo không quyền lực, (2) một tôn giáo không nghi lễ, (3) một tôn giáo không tính toán, suy lường, (4) một tôn giáo không tập tục truyền thống, (5) một tôn giáo không có khái niệm về quyền tối thượng và ân điển của một đấng Thượng-đế, (6) một tôn giáo không thần bí.

Ông cũng nhắc lại câu chuyện một người hỏi Phật: “Ngài có phải là Thượng Đế không?”. Đức Phật trả lời: “Không”. “Là một bậc Thánh?”. “Không”. Là một Thiên Thần?. “Không”. “Vậy Ngài là người thế nào?”. Đức Phật đáp: “Ta là người đã giác ngộ”. Câu trả lời của đức Phật đã trở thành danh hiệu của Ngài, bởi đây là điều đức Phật đã thuyết bày.

Hỏi: Đức Phật là người Giác ngộ. Đạo Phật là đạo Giác Ngộ. Vậy Đức Phật giác ngộ cái gì?

Sau bốn mươi chín ngày thiền định dưới cội bồ đề, Đức Phật đã tự thân chứng nghiệm nguyên lý duyên khởi, thấu rõ mối quan hệ hỗ tương của mọi sự vật hiện tượng, thấy rõ bản thể của nhân sinh vũ trụ. Nguyên lý duyên khởi nói rằng, tất cả hiện hữu trong thế giới bao la mênh mông này, không một hiện hữu nào có thể tồn tại một cách độc lập mà không nương tựa vào nhau. Sự nương tựa và tùy thuộc nhau để hình thành và tồn tại..vv.. là nguyên lý vận hành của vũ trụ nhân sinh này, tương tự như thế đối với hằng hà sa thế giới. [01]

Hỏi: Con người bình thường có thể giác ngộ như Ngài được không?

Đối với Phật Giáo, con người có thể giải thoát khỏi khổ đau, sinh tử luân hồi bằng các nỗ lực tu tập tự thân: làm lành, tránh ác và tự thanh tịnh hoá tâm ý. Bốn chân lý nền tảng của Phật giáo cho rằng mọi khổ đau (Khổ đế) của chúng sinh đều có một hay nhiều nguyên nhân (Tập đế) gây nên, chúng có

thể bị giải trừ (Diệt đế) và có con đường để giải trừ khổ đau đó (Đạo đế). Con đường đó chính là con đường giải thoát, là Bát Chánh Đạo trong giáo lý căn bản của nhà Phật. Giáo lý này được qui thành ba bộ môn: Giới, Định và Tuệ. Thực hành Giới và Định là đưa tới trí Tuệ, là giải thoát khỏi sự mê muội, lòng ích kỷ và khổ đau, là đạt tới cảnh giới Niết Bàn.

Hỏi: Vậy Niết bàn là gì?

Niết bàn được xem là mục đích cứu cánh của đạo Phật, chỉ trạng thái tâm thức đã thanh lọc hết mọi vô minh phiền não, sự giải thoát khỏi tất cả mọi khổ đau, sự đoạn diệt hoàn toàn mọi tham ái, sự dập tắt tham sân si. Trạng thái an tịnh tuyệt đối không còn bị bốn tướng sanh lão bệnh tử chi phối nữa. Sự tận diệt tánh tham, sự tận diệt tánh sân và sự tận diệt tánh si là Niết Bàn.
[02]

Hỏi: Niết bàn ở đâu?

Niết Bàn có thể chứng nghiệm được ngay trong xác thân này, trong thế giới này, trong cuộc sống hiện tại này, nghĩa là bất cứ trong giây phút nào con người không khởi tâm điên đảo, phân biệt chấp trước đối với cuộc sống, xa lìa được chấp ngã, không còn chấp cái tôi, cái của tôi và cắt đứt được cội nguồn tâm ý tham lam, sân hận và si mê là tâm hồn được thanh thản, tự do, tự tại, thì ngay giây phút đó là an lạc, giải thoát, là Niết bàn.

Hỏi: Đức Phật đã dạy những gì?

Sau sáu năm khổ hạnh và bốn mươi chín ngày tịnh tọa dưới gốc cây bồ đề, Ngài bừng tỉnh, trở thành bậc Giác Ngộ. Từ sự giác ngộ này, Ngài thấu suốt nguyên nhân mọi nỗi thống khổ của kiếp người và phương pháp để chấm dứt nỗi thống khổ đó, đó là Tứ Diệu Đế, tức là bốn chân lý hay bốn sự thật nhiệm mầu. Bài giảng về bốn chân lý nhiệm mầu có thể xem như là những lời dạy của một vị y sĩ: định bệnh (Khổ đế), xác định nguyên nhân của bệnh (Tập đế), mô tả trạng thái khi lành bệnh (Diệt đế), và cách thức trị bệnh (Đạo đế). Bốn chân lý đó là:

Sự Thật Về Khổ: Đây là sự thật về khổ kinh qua các vấn đề của đời sống, qua sinh, già, bệnh, chết, mong ước mà không được toại nguyện, thương yêu nhau mà phải chia lìa nhau, ghét nhau mà cứ phải gặp nhau và thân tâm thay đổi bất thường. Dù chúng ta có chối bỏ đến đâu đi nữa, thân này rồi một ngày sẽ già nua, bệnh hoạn và chết đi. Dù ta có tìm quên lãng trong những

thú vui bao nhiêu đi chăng nữa, thì sự có mặt của tham luyến, giận hờn, thù ghét, lo âu, bối rối và căng thẳng vẫn còn tồn tại.

Sự Thật Về Tập: Còn gọi là nguyên nhân của khổ. Cái gì đã trói buộc chúng ta vào vòng bánh xe khổ lụy? Đức Phật thấy rằng sự trói buộc ấy nằm ngay trong tâm của mỗi người chúng ta, chúng ta bị trói buộc vì lòng ái dục, cố chấp vào quan điểm và ý kiến của mình, mê tín tin rằng những lễ nghi, hình thức bên ngoài có khả năng diệt được khổ đau, và nhất là cố chấp vào một cái tôi thường hằng, bất biến. Chúng ta lăn theo bánh xe khổ đau vì ta đeo theo nó, và chúng ta đeo theo nó cũng chỉ vì vô minh của mình.

Sự Thật Về Dứt Khổ: Sự thật thứ ba là kết quả sau khi con người đã diệt trừ và chấm dứt được ái dục, nguồn gốc của mọi khổ đau. Đó gọi là sự thật về sự chấm dứt khổ, là Niết Bàn. Nếu ai giải thoát được mọi trói buộc đau khổ bằng cách không khởi tâm điên đảo, phân biệt chấp trước đối với cuộc sống, thì người đó sẽ đạt được Niết Bàn ngay trong cuộc sống này.

Sự Thật Về Con Đường Dứt Khổ: Sự thật thứ tư này là con đường trực tiếp đưa đến sự giải thoát, chấm dứt khổ đau. Con đường này thường được diễn tả là Bát chính đạo, tức tám con đường chân chính hay còn gọi là tám bước nhiệm màu dẫn đến an lạc hạnh phúc. Đây không phải là con đường quá khích, sung sướng hay khổ hạnh, cũng không phải là con đường của sự chìm đắm trong sắc dục. Đây chính là con đường trung đạo. Còn đường của sự tỉnh thức. Tám bước nhiệm màu là lời Đức Phật dạy về cách thức tu tập để Phật tử nương theo mà hành trì, ngõ hầu kết thúc được mọi nỗi thống khổ, đạt được trạng thái tâm an lạc. Gom chung tám bước này thành ba bộ môn tu tập, gọi là Tam Học, tức là ba môn học chung cho mọi người tu Phật là: Giới học, gồm có: Chính ngữ, Chính nghiệp và Chính mệnh. Định học, gồm có: Chính tinh tấn, Chính niệm và Chính định. Tuệ học, gồm có: Chính kiến và Chính tư duy.

Nói tóm lại, Sự thật về khổ phải được ý thức rõ ràng. Sự thật về nguyên nhân của khổ phải được thấu hiểu. Chân lý về sự chấm dứt khổ phải được kinh nghiệm. Và con đường để chấm dứt khổ đau ấy phải được bước đi bởi mỗi người trong chúng ta. Đức Phật đã giác ngộ giải thoát và Ngài đã vẽ lại con đường đó để chúng ta đi theo. Ngài không giúp chúng ta hết khổ đau được, Ngài chỉ cho chúng ta thấy một con đường để đi tới. Không có một công thức huyền bí nào có thể đem ta ra khỏi những khổ đau này. Mỗi người chúng ta phải tự thanh lọc tâm mình, bởi vì chỉ có những ái dục trong tâm mới có khả năng trói buộc được ta mà thôi. Trong suốt 49 năm hoằng pháp

Đức Phật đã giảng dạy rất nhiều đề tài, nhưng các điều căn bản trong Phật Giáo có thể tóm tắt trong Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo như trên.

Hỏi: Xin tóm lược con đường tu tập của một người Phật tử.

Giáo lý của nhà Phật có thể tóm gọn trong ba mục tiêu tu hành như sau:

Thứ nhất là chấm dứt làm các việc xấu, ác.

Thứ hai là siêng năng làm các việc lành, thiện.

Thứ ba là nỗ lực thực hành các pháp môn tu tập để cho tâm thức được đạt tới cảnh giới thanh tịnh tịch tĩnh.

Chấm dứt làm các việc xấu ác và siêng làm các việc tốt lành là mục tiêu của các tôn giáo và luôn cả các nền giáo dục của các quốc gia trên thế giới. Duy có sự phân biệt thế nào là xấu ác và thế nào là tốt lành thì các tôn giáo và các quốc gia trên thế giới lại có một số ý kiến khác nhau, tùy theo các nền văn hóa khác nhau, có những điều mà ở thời buổi này, tôn giáo này, xã hội này cho là điều lành thì ở thời buổi khác, tôn giáo khác và xã hội khác lại cho là điều xấu ác. Cho nên định nghĩa tốt xấu trong thế gian cũng chỉ là tương đối.

Theo quan điểm của nhà Phật thì nội dung của Năm Giới cấm đã phân biệt rõ ràng thế nào là tốt lành và xấu ác. Giữ gìn không vi phạm, sống một cuộc đời chân thật, không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không bị mê muội vì các chất men say và cần sa, ma túy, không điều ngoa dối trá, nói lời thêu dệt, nói lời thô tục, chửi mắng người khác, v.v... là đã tránh được vấn đề làm điều xấu ác.

Trong bản kinh ngắn khi đức Phật dạy các hoàng tử Kalama, Ngài đã định nghĩa rõ ràng về những điều gì là điều lành (thiện) và những điều gì là điều không lành (bất thiện), như sau:

"Hành động gì có hại cho mình, có hại cho người, có hại cho cả hai, bị người trí chỉ trích, nếu chấp nhận và thực hiện sẽ đem lại tâm khổ sở, tâm ưu phiền, hành động như vậy là hành động bất thiện, và chúng ta phải loại bỏ hành động ấy.

Hành động gì không có hại cho mình, không có hại cho người, không có hại cho cả hai, được người trí tán thán, nếu chấp nhận và thực hiện sẽ đem lại tâm an lạc, tâm hoan hỷ. Hành động như vậy là hành động thiện và chúng ta phải thực hành". [03]

Như thế, đối với đạo Phật, có thể nói, tiêu chuẩn để xác định lành thiện hay xấu ác căn cứ vào hai yếu tố là hạnh phúc và khổ đau. Hành động đem lại hạnh phúc cho chúng sinh là lành thiện và hành động gây khổ đau cho chúng sinh là xấu ác. Việc làm nào có lợi ích cho mình và cho người là lành thiện. Trái lại, nếu chỉ đem lại hạnh phúc cho cá nhân mình mà gây khổ đau cho chúng sinh khác là xấu ác.

Tu là chuyển nghiệp, chuyển từ những hành động xấu ác tạo ra nghiệp xấu sang qua hành động lành thiện tạo ra nghiệp lành. Giai đoạn tu hành này có mục tiêu đào tạo nên những con người tốt lành để cùng sống chung với mọi người trong gia đình, xã hội, ngõ hầu cùng nhau xây dựng nếp sống lành mạnh trong một thế giới an vui, hòa bình, ổn định của đời sống tương đối tại thế gian.

Con đường tu tập của đạo Phật không dừng lại ở đây. Điều cốt tủy mà đức Phật muốn trao truyền lại cho chúng ta nằm ở giai đoạn thứ ba, giai đoạn "**Tự tịnh kỳ ý**", tự mình thanh lọc tâm ý cho nó hoàn toàn tịch tịnh, trong sáng, vượt lên phạm trù đối đãi thiện ác, có không,.. vượt ra khỏi vòng luân hồi quanh co trong sáu nẻo nơi tam giới.

Trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy chúng ta phải vượt lên phạm trù đối đãi thiện ác như:

*"Người sống ở đời này
Không nhiễm cả thiện ác
Không sâu, sạch không bụi
Ta gọi [là] Bà La Môn."
Ai vượt qua thiện ác
Chuyên sống đời Phạm Hạnh
Sống thâm sát ở đời
Mới xứng danh Tỳ Kheo". [04]*

Hỏi: Tại sao phải vượt lên trên cả Thiện và Ác?

Tại vì hành động thiện tạo ra thiện nghiệp, hành động ác tạo ra ác nghiệp, cả hai đều gây nhân tái sinh để hưởng phước báo tốt hoặc chịu quả báo xấu, cũng như sợi dây xích dù có bằng vàng thì cũng trói buộc chúng ta mà thôi. Còn có hành động, dù là hành động ác hay hành động thiện, thì vọng tâm còn bay nhảy, dòng suy nghĩ còn miên man không dừng, vòng luân hồi còn tùy theo nghiệp thiện ác mà trôi lăn miên viễn.

Hỏi: Cái gì là cốt tủy của đạo Phật?

Trong một bài giảng pháp, Tỳ kheo Buddhadasa đã nói: “Để nói cái gì là cốt tủy của Phật Pháp, tôi muốn đưa ra câu nói ngắn, “***Đừng để dính mắc vào bất cứ gì cả.***” (*“Nothing whatsoever should be clung to”*). Có một đoạn trong Trung Bộ Kinh, khi một người tới tìm Đức Phật và hỏi ngài là ngài có thể tóm gọn giáo pháp của ngài vào một câu, và nếu có thể, thì đó là câu gì. Đức Phật trả lời rằng ngài có thể, “***Sabba dhamma nalam abhinivesaya.***” Các từ “Sabbe dhamm” có nghĩa là “mọi thứ, mọi vật, mọi pháp,” còn “nalam” nghĩa là “không nên để,” và “abhinivesaya” nghĩa là “bị dính mắc vào.” Đừng để dính mắc vào bất cứ gì cả. Rồi Phật nhấn mạnh điểm này bằng cách nói rằng bất kỳ ai đã nghe câu này là đã nghe toàn bộ Phật Pháp, bất kỳ ai lấy câu này mà tu tập thì đã tu tập tất cả Phật Pháp, và bất kỳ ai đã nhận được quả của pháp tu tập điểm này thì đã nhận được toàn bộ quả của Phật Pháp”. [05]

Hỏi: Vậy, tu tập như thế nào để đừng để dính mắc vào bất cứ gì cả

Bởi vì dính mắc vào bất cứ gì đều là sự trói buộc và đem lại đau khổ. Đức Phật là người chẳng hề dính mắc vào bất cứ gì. Ngài chỉ dạy sự thực hành ***buông xả***. Tăng đoàn của Ngài từ thời xưa cho đến thời nay đều thực hành sự chẳng để dính mắc. Để thực hành điều này, Ngài chỉ dạy như sau:

"Khi mắt thấy một vật, chỉ thấy vật ấy. Khi tai nghe một tiếng, chỉ nghe tiếng ấy. Khi mũi ngửi một mùi, chỉ ngửi mùi ấy. Khi lưỡi nếm món gì, chỉ nếm món đó. Khi có cảm xúc trên da hay trên thân, chỉ biết đến cảm xúc ấy. Và khi một ý nghĩ, một đối tượng tâm linh, khởi lên trong tâm, như một tư tưởng xấu chẳng hạn, chỉ biết tư tưởng ấy."

Điều này có nghĩa là không nên để cho tư tưởng phân biệt xấu, tốt, ưa thích hay ghét bỏ sanh khởi. Ưa thích cái gì có nghĩa là ham muốn cái ấy, không ưa thích cái gì có nghĩa là ghét bỏ cái ấy. Ham muốn hay ghét bỏ đều là ô nhiễm phát sinh từ tham, sân và si. Không để các ô nhiễm này trong tâm dấy lên, tức là không dính mắc. Không khai sinh thêm “người thương” hay “kẻ ghét” đây là không dính mắc. Thực hành được điều này sẽ mang lại an lạc và hạnh phúc.

Đây là một pháp hành rất gọn và thẳng tắp, được cho là tuyệt hảo. Nếu còn dính mắc, ngay cả vào điều lành, ngay cả vào ý niệm “đừng dính mắc” này là trong tâm sẽ dấy lên tư tưởng nhiễm ô và tâm liền trở nên bất tịnh. Dính mắc vào bất cứ gì là mang gánh nặng trên mình. Dù gánh bên vai hay đội

trên đầu một bao vàng bạc kim cương đá quý cũng nặng y như đang vác một bao cát đá. Vậy thì, theo lời Phật dạy, đừng mang cát đá, cũng đừng mang vàng bạc. Hãy buông chúng xuống. Đừng để bất cứ vật gì dù nặng hay nhẹ trên đầu (đầu, ở đây, có nghĩa là tâm thức). Hãy vô sở trụ. Thanh lọc tâm ý cũng chính là nghĩa đó. Thứ nhất tránh việc ác, thứ hai siêng làm lành, còn thứ ba là thanh lọc tâm ý, đó là lời dạy của chư Phật.

Hỏi: Làm sao để trở thành một Phật tử?

Trong kinh Tăng Chi, đức Phật dạy: "*Ai nguyện nương tựa Phật, Pháp, Tăng, thì người ấy được gọi là Phật tử*". Nguyên văn lời nguyện thành một Phật tử là:

Buddham saranam gacchāmi, (Con nay đi theo Phật)

Dhammam saranam gacchāmi, (Con nay đi theo Pháp)

Sangham saranam gacchāmi, (Con nay đi theo Tăng)

(Saranam = sự che chở, chỗ ẩn trú, ngôi nhà ở, nơi nương tựa)

Đi theo Phật là đi theo con đường mà Phật đã đi qua và đã giảng dạy lại cho đời. Ngài đã chứng kiến nỗi khổ của sinh, già, bệnh, chết và đã từ bỏ đời sống thế tục để tu tập và chứng ngộ sự thật của duyên khởi-vô ngã.

Đi theo Pháp hay thực hành Pháp là thực hành Bốn Chân Lý Nhiệm Mâu tức Tứ diệu đế, thực hành Giới, Định, Tuệ, là đi ra khỏi dục vọng hay đi vào sự ly dục để thoát khỏi khổ đau.

Đi theo Tăng là đoàn thể sống theo tinh thần lục hòa (thân hòa đồng trú, khẩu hòa vô tránh, ý hòa đồng duyệt, lợi hòa đồng quân, giới hòa đồng tu và kiến hòa đồng giải) và đang tích cực thực hành Pháp ly dục.

Hỏi: Đó là lời dạy của Đức Phật nhưng tôi muốn chính thức là một Phật tử, một Phật tử đúng nghĩa, thì tôi phải làm những việc gì?

Vì đạo Phật chủ yếu là tự nguyện chuyển tâm nên không có sự áp đặt và lôi kéo. Người từ đạo khác chuyển qua đạo Phật thường là do nghiên cứu kinh sách Phật giáo, hiểu được cái tinh hoa thâm thúy của đạo Phật mà quay về đường Giác.

Người Phật tử đúng nghĩa là người có tham dự một lễ truyền thọ Tam Quy là Quy y Phật, Quy Y Pháp và Quy Y Tăng, gọi là Quy Y Tam Bảo. Quy y nghĩa là trở về và nương tựa, nhưng chúng ta trở về đâu và nương tựa cái gì?

Chúng ta trở về với Phật giáo và nương tựa vào Tam Bảo, Phật, Pháp, và Tăng. Sau lễ quy y, người Phật tử được thầy truyền thọ Tam Quy đặt cho một pháp danh (Dharma name). Pháp danh này là biểu tượng chính thức của người Phật tử, nói lên sự chấp nhận nương tựa vào Tam Bảo về mặt tinh thần.

Quy y như thế có nghĩa là hoan hỷ chấp nhận sự hướng dẫn của Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo. Phật Bảo là chư Phật, Pháp Bảo là giáo pháp, cụ thể là Tam Tạng Kinh Điển, Tăng Bảo là Tăng đoàn, đoàn thể của những người đã ly gia cắt ái, đang tu hành thanh tịnh, đại diện Chư Hiền Thánh Tăng cả ba thời để hướng dẫn Phật tử trên con đường đến bờ Giác. Khi quy y Tam Bảo là chúng ta quy y Chư Phật, Chư Pháp và Chư Tăng. Thật ra, Đức Phật không nói chúng ta quy y là phải quy y với Phật, mà Ngài dạy chúng ta quy y là quy y với tự tính giác của mình. Giác là Phật Bảo, Phật có nghĩa là giác ngộ, quy y Phật là quy y với bậc giác ngộ. Như thế quy y Tam Bảo chính là Quy Y Tự Tính Tam Bảo [06], tức là quay về tự tính giác ngộ sẵn có của chính mình: Phật tức là Giác, Pháp tức là Chính, Tăng tức là Tịnh.

“Tự tâm quy y Giác thì tà mê chẳng sanh, thiếu dục tri túc, hay lià tà sắc, gọi là Lương Túc Tôn.

“Tự tâm quy y Chính, niệm niệm chẳng tà kiến, vì chẳng tà kiến nên chẳng có nhân ngã, cống cao, tham ái, chấp trước, gọi là Ly Dục Tôn.

“Tự tâm quy y Tịnh, tự tính đối với tất cả cảnh giới trần lao ái dục đều chẳng nhiễm trước, gọi là Chúng Trung Tôn...”[07]

Quy y Phật Bảo là quay lưng với trạng thái tâm vô minh và nương tựa vào tâm giác ngộ. **Quy y Pháp Bảo** là quay lưng với trạng thái tâm tà kiến và nương tựa vào chính tri chính kiến, có nghĩa là nương tựa vào giáo nghĩa trong kinh điển để tự thực hành thanh tịnh hoá tâm ý, tức sửa đổi những hành vi thân, khẩu, ý sai lầm. **Quy y Tăng Bảo**, tức là thoát ra khỏi tâm nhiễm ô và bất hoà để nương tựa vào tâm thanh tịnh và sáu hoà hợp (six principles of harmony) của một đoàn thể Tăng. Vì thế, điều kiện cơ bản của người học Phật, là phải quay đầu với si mê tà kiến mà trở về nương tựa nơi Giác, Chính và Tịnh. Đó chính là quy y với tự tánh Tam bảo.

Nơi nương tựa thực sự là Pháp, vì nhờ sự nhận thức về Pháp, người Phật tử sẽ trở nên tự do và được giải thoát khỏi đau khổ. Pháp gồm có sự chấm dứt đau khổ và con đường đi tới sự chấm dứt.

Hỏi: Đã được truyền thọ Tam Quy để trở thành Phật tử vậy có cần thiết phải thọ giới không?

Ngoài Quy Y Tam Bảo, mỗi người Phật tử cũng cần phải biết và cố gắng tiến tới thọ từ một tới cả Năm Giới của giới Phật tử tại gia, đó là: (1) không sát sinh, (2) không trộm cắp, (3) không tà dâm, (4) không nói dối, nói vu cáo, nói thêm bớt thêu dệt, nói lời xấu ác, (5) không dùng các chất say làm mê mờ trí tuệ.

Kinh Phật nói: "*Giới như đất bằng, muôn điều lành từ đó sanh. Giới như thuốc hay, chữa lành các bệnh. Giới như hòn ngọc sáng, hay phá mờ tăm tối. Giới như chiếc thuyền, hay đưa người qua biển. Giới như chuỗi anh lạc, trang nghiêm pháp thân*". Cho nên việc thọ giới là điều cần thiết. Nếu nhận thấy giữ được giới nào thì xin thọ giới đó. Tuy nhiên, vì đạo Phật là đạo tâm, hứa thọ giới thì phải giữ lời hứa. Cũng vì thế mà nhà Phật không áp đặt các em còn nhỏ tuổi phải quy y và thọ giới, vì các em chưa đủ trí khôn để nhận thức được tầm quan trọng của lời hứa, mà người thọ Giới phải trưởng thành, đã biết suy nghĩ chín chắn, thì mới có thể giữ Giới mà không vi phạm.

Hỏi: Đã được truyền thọ Tam Quy và Năm giới vậy có phải ăn chay không?

Người mới học Phật không nhất thiết là phải ăn chay. Tuy nhiên, các nghiên cứu khoa học cho biết việc ăn uống có quan hệ và ảnh hưởng đến tâm vật lý con người. Họ cho rằng ăn chay rất tốt cho sức khỏe cả thân thể lẫn tánh tình.

Đối với đạo Phật, ăn chay có ba lợi ích. ***Một là nuôi dưỡng tâm từ bi.*** Dù là một con vật, nó cũng có cha, có mẹ như chúng ta, sao ta có thể nở lòng cướp đi sự sống của nó mà nuôi dưỡng sự sống cho mình. ***Thứ hai là tránh quả báo do không tạo nhân giết hại chúng sinh*** vì nhân quả đều đi theo như bóng theo hình. ***Thứ ba là nuôi dưỡng tâm bình đẳng.*** Đức Phật dạy chúng ta không những không sát hại mà còn khuyên chúng ta nên tôn trọng và bảo vệ loài vật vì chúng cũng đồng thể tánh, chúng cũng có quyền sống, có quyền được chia sẻ một phần môi sinh trên trái đất, nơi mà con người đang ở.

Trong một buổi giảng pháp, Hoà Thượng Thích Trí Tịnh, khi được hỏi về vấn đề này đã giảng rất cụ thể rằng: "*Đại chúng nên biết, nếu muốn có thịt để ăn, thì phải sát sanh. Không tự giết thì cũng bảo người giết, cho nên ăn thịt là nguyên nhân cho sự sát hại sanh mạng của các loài vật. Tất cả các*

thịt thịt, không luận là thịt gì, từ thịt heo, bò cho đến tôm ốc v.v... thuộc về loài thịt của chúng sanh đều không được ăn”.[08]

Như vậy, người Phật tử đã quy y và thọ năm giới **được khuyến khích là nên ăn chay**. Nhưng nếu có gặp trở ngại trong gia đạo hay vì một hoàn cảnh đặc biệt khó khăn nào đó mà không ăn chay trường được cũng nên tập ăn chay một tháng hai lần hoặc bốn lần. Thế nhưng, không được tự mình sát sinh hay là yêu cầu người khác sát sinh.

Hỏi: Xin cho biết tiến trình tu tập của người Phật tử

Tất cả ngàn kinh muôn luận của nhà Phật đều cùng có một mục tiêu khuyến nhủ người đời: Không làm các điều ác. Siêng làm các điều lành. Tự thanh tịnh hoá tâm ý, chấm dứt sự chạy nhảy liên miên của ý thức. (Chư ác mạc tác, Chúng thiện phụng hành, Tự tịnh kỳ ý).

Không làm các điều ác và siêng làm các điều lành là mục tiêu chung của hầu hết các tôn giáo và các bài học công dân giáo dục của các nước trên thế giới. Duy có điều thứ ba, tự thanh tịnh hoá tâm ý, chấm dứt sự suy nghĩ miên man của ý thức, là cốt tủy của đạo Phật, là mục tiêu tối thượng của hành giả tu Phật. Giai đoạn này thường chỉ dành riêng cho những người quyết tâm tu hành để giải thoát, chấm dứt vòng luân hồi ngay trong kiếp sống hiện tại. Đó là những vị Sư cắt ái ly gia hay có thể là bất cứ ai tự mình tới những nơi thanh vắng, xa lánh sự ồn ào náo nhiệt của thế nhân. Các vị này ẩn tu như vậy nhiều khi hàng chục năm ròng rã, rất ít tiếp xúc với người đời.

Ngoài ra, cũng có những khóa tu theo phương pháp này, nhưng chỉ kéo dài khoảng một vài tuần, để thiện giả tập cho quen dần với nếp sống xuất gia, sống trong chính niệm, tỉnh thức, không để cho tâm đuổi theo tư tưởng lưu chuyển. Đây là những khóa tu ngắn hạn, hay còn gọi là những khoá tĩnh tâm (retreat) dành cho những người bận rộn với đời sống có cơ hội thư giãn tâm trí. (xem chương 12 để biết một số trung tâm tu học)

Giáo lý nhà Phật quy ra thành năm bước đường tu tập như sau:

Thứ nhất - Nhân Thừa: là bước đầu, để chuyển hóa từ người xấu trở thành người tốt. Người tu Nhân Thừa phải thọ Tam Quy Y (là ba nơi nương tựa về tinh thần tức Phật, Pháp và Tăng), và giữ gìn Năm Giới Cấm. (1) Cấm sát sinh (2) Cấm trộm cắp (3) Cấm tà dâm (4) Cấm nói dối trá, cấm nói những lời độc ác (5) Cấm uống rượu và những chất làm cho say sưa, mất lý trí.

Thứ hai - Thiên Thừa: là bước tu tập cao hơn, phải thực hành mười điều thiện: (1) Không giết hại chúng sinh mà phóng sinh, đồng thời không ăn thịt để tránh gián tiếp làm cho chúng sinh phải chết. (2) Không trộm cắp mà còn đem của cải của mình bố thí cho người nghèo khổ. (3) Không dâm dăng, trụy lạc. (4) Không dối trá (5) Không thêu dệt, bịa chuyện, đặt điều, chỉ nói đúng những điều có thật. (6) Không nói những lời độc ác, thô tục, lăng mạ người khác. (7) Không thêu dệt để gây mâu thuẫn giữa những người khác. (8) Không tham lam mà sống trong sự tri túc (biết đủ) (9) Không giận dữ mà luôn luôn hoà nhã, bình tĩnh (10) Không si mê mà hành động hợp đạo lý.

Hai giai đoạn tu theo Nhân Thừa và Thiên Thừa kể trên có mục đích chuyển hóa dòng nghiệp lực, sẽ được hưởng thiện báo trong thế giới tương đối.

Thứ ba - Thanh Văn Thừa: là những người thấu hiểu giáo lý nhà Phật qua sự lãnh hội được ý nghĩa của Tứ Diệu Đế, nghĩa là Bốn Chân Lý Cao Quý, do đức Phật thuyết. Hành giả thành công trong giai đoạn tu tập này chứng được cảnh giới Niết Bàn tịch tĩnh.

Thứ tư - Duyên Giác Thừa, là hành giả tự tu theo phương pháp quán chiếu Thập Nhị Nhân Duyên, là mười hai giai đoạn liên hệ với nhau mà sinh khởi trong dòng sinh mệnh mà khởi đầu là Vô Minh. Do quán chiếu sâu xa, cuối cùng hành giả bừng tỉnh, Ngộ ra rằng tất cả thế giới hiện tượng này chỉ tồn tại tương đối, do tương tác với nhau, bản chất của nó là Không, là Vô Ngã. Từ sự giác ngộ này, hành giả chấm dứt được những suy tư mê lầm về một thế giới tưởng như là có thật, buông xả được những dính mắc vào cái xưa nay vẫn cho là Tự Ngã, giải thoát khỏi tham sân và si, chứng được cảnh giới Niết Bàn tịch tĩnh.

Thứ năm - Bồ Tát Thừa, cũng là những người tu với mục đích giải thoát nhưng khác với Thanh Văn và Duyên Giác Thừa. Hành giả Thanh Văn và Duyên Giác Thừa thì mục tiêu là đạt được cảnh giới tâm Niết Bàn tịch tĩnh. Hành giả Bồ Tát Thừa có nhận thức rằng tất cả chúng sinh và bản thân mình vốn đồng Thể Tánh, cho nên hành giả Bồ Tát Thừa lập hạnh nguyện tu hành để mình giác ngộ, nhưng không an trú trong cảnh giới Niết Bàn tịch tĩnh, mà tiếp tục vì Nguyện Lực mà trở lại thế gian để cứu độ tất cả chúng sinh, vốn đồng Thể với mình, gọi là Đồng Thể Đại Bi. Bồ Tát Thừa đi trên con đường Lục Độ Ba La Mật, tiếng Phạn là paramita, nghĩa là rốt ráo, qua luôn. Tất cả những pháp môn tu như Bồ Thí, Trì Giới, Nhẫn Nhục, Tinh Tấn, Thiền Định và Trí Tuệ đều được người tu theo hạnh nguyện Bồ Tát hành trì với tâm nguyện Tam Luân Thể Không, có nghĩa làm xong là buông xả ngay, không

còn vương trong tâm, thí dụ Bồ Thí Ba La Mật thì người bồ thí không thấy rằng có mình đang bồ thí (sợ sinh tâm kiêu ngạo), không thấy có vật bồ thí là nhiều hay ít (sợ sinh tâm khoe khoang) và không thấy có người nhận của bồ thí (sợ sinh tâm ơn nghĩa).

Tóm lại, nhà Phật có tới bốn vạn tám ngàn pháp môn tu, để tương ứng với rất nhiều tâm thức, căn cơ khác nhau. Không phải là tất cả mọi người đều có thể vào nơi vắng vẻ tu giải thoát. Trên con đường tu tập để đến đích, có những bước gần gũi, thiết thực với đời sống hằng ngày hơn. ***Con đường Bồ Tát Đạo là cánh cửa để những người có tấm lòng vị tha hành đạo.*** Vua A Dục bên xứ Ấn hay các vị vua đời Lý, Trần của Việt Nam khi xưa trong khi vẫn đang làm vua mà vẫn hành đạo tuyệt vời. Rất nhiều công trình hộ pháp của nhà vua còn được tuyên dương cho tới ngày nay. Vua Lương Võ Đế, thái tử Lương Chiêu Minh bên Trung Hoa và vua Trần Nhân Tông Việt Nam cũng là những bậc hộ pháp tận tụy và thâm hiểu kinh điển. Nhà Phật tin rằng có rất nhiều vị Bồ Tát đã chứng đạo, nhưng vì lập hạnh nguyện Đại Bi, các vị ấy xuất hiện trong thế giới tương đối này, làm đủ mọi ngành nghề, hoặc sinh sống trong những môi trường khó khăn, để hóa độ và giúp đỡ chúng sinh.

Đức Phật cũng có những kinh dạy Phật tử trong đời sống hằng ngày, vừa sinh sống trong gia đình với cha mẹ con cái, vừa thực hành giáo pháp. Do thực hành Bát Chánh Đạo, người Phật tử làm ăn buôn bán chăm chỉ, có một đời sống lành mạnh sung túc, dành bớt tiền của ra làm những việc tốt đẹp như ấn tống kinh sách để hoằng truyền, hộ trì chánh pháp là pháp thí, cúng dường tam bảo, giúp đỡ mọi người, là tài thí.

Hỏi: Một người đang theo tôn giáo khác, nếu muốn học Phật pháp thì có gì trở ngại hay không?

Bất cứ ai, dù đang theo tôn giáo nào hoặc không theo tôn giáo nào, mà muốn học Phật pháp, đều không có gì trở ngại cả. Phật giáo không phải là một tôn giáo mê tín, mà là một hệ thống giáo dục dựa trên quy luật nhân quả để chuyển hóa con người từ xấu thành tốt, “không làm điều xấu ác, siêng làm điều tốt lành”. Sau giai đoạn chuyển xấu thành tốt, con người trở nên hoàn thiện, thì sẽ có những thiện quả tạo thành duyên lành cho đương sự bước vào bước tu tập thứ ba là “tự thanh tịnh tâm ý”, hoàn toàn rũ bỏ tham sân si, chuyển từ mê lầm sang giác ngộ, tỉnh thức, giải thoát khỏi vòng sinh tử, luân hồi.

Nhà Phật hoan hỷ đón chào bất cứ ai muốn tìm hiểu Phật pháp và nghiên cứu Tam tạng kinh, luật, luận, trong kho tàng kinh điển của đạo Phật. Có nhiều học giả thâm hiểu giáo lý nhà Phật, - trong số đó có những người Tây Phương, - viết sách luận giải về đạo Phật, là những người thuộc các tôn giáo khác, không phải là Phật tử. Nhiều kinh sách nhà Phật đã được dịch ra tiếng Anh bởi những học giả vốn là tín đồ các tôn giáo khác, đọc kinh sách Phật giáo vì tò mò muốn biết. Nhưng sau khi nghiên cứu sâu vào tư tưởng nhà Phật, họ cảm nhận được tinh thần khai phóng, từ bi, bình đẳng, nên trong lòng họ có sự chuyển hóa, tăng trưởng thiện cảm đối với đạo Phật và trở thành những tu sĩ đáng kính, có công lớn trong việc hoằng truyền Phật pháp tại các quốc gia Tây Phương.

Hỏi: Muốn tu tập theo Phật giáo, có cần phải bỏ tôn giáo của mình, chuyển qua đạo Phật không?

Điểm son của đạo Phật là tinh thần tôn trọng đời sống nội tâm và sinh mệnh muôn loài. Tôn giáo, tín ngưỡng, là vấn đề rất tế nhị, có những ràng buộc tình cảm sâu xa đối với quá khứ và thân quyến của đương sự. Cho nên người Phật tử không thuyết phục người khác bỏ tôn giáo của họ để theo đạo Phật.

Đức Phật là bậc Giác Ngộ. Đạo Phật là đạo Giác Ngộ. Giác thì không mê, cho nên người Phật tử không muốn ai bước vào đạo Phật bằng con đường mê tín. Những người từ đạo khác chuyển qua đạo Phật, phần lớn là do họ nghiên cứu kinh điển thâm sâu, hiểu được phần cốt tủy, tự ý đi tìm các vị tu sĩ để làm thủ tục gia nhập cộng đồng Phật tử. Cũng có những trường hợp không cần thủ tục gì cả, người muốn thực hiện những bước tu tập của đạo Phật cứ tự nhiên y theo lời dạy của đức Thế Tôn: “Không làm điều xấu ác, siêng làm điều thiện lành và tự thanh tịnh hóa tâm”, không để cho tâm bị dính mắc vào bất cứ một giáo điều, một hình ảnh nào cả, như thế cũng xứng đáng là một Phật tử đúng nghĩa rồi.

Hỏi: Nghiệp là gì?

Nghiệp là hành động hay việc làm có chủ tâm hay cố ý (tác ý). Tất cả các hành động có tác ý, dù là hành động thiện hay không thiện, dù biểu hiện qua thân, miệng hay ý đều tạo Nghiệp.

Chúng ta gặt hái những gì chúng ta đã gieo trồng. Hành động lành cho chúng ta những quả tốt đẹp. Hành động ác khiến chúng ta chịu lấy quả khổ đau. Đó là luật Nhân quả. Dòng nhân quả diễn biến liên tục trong thời gian: quá khứ, hiện tại, và vị lai mà không bị giới hạn trong hiện tại. Do đó, có

những quả báo đến ngay sau khi gây nhân, và cũng có những quả báo sẽ đến sau một thời gian, dài hay ngắn, tùy theo nghiệp nhân mạnh hay yếu.

Hỏi: Cận tử nghiệp là gì?

Cận tử nghiệp là nghiệp vừa được tạo tác ra bằng tư tưởng trước lúc sắp chết. Ý nghiệp này rất mạnh và vô cùng quan trọng vì nó quyết định hướng tái sinh, dù là hướng thiện hay hướng ác. Thông thường, tập quán nghiệp nào mạnh nhất thì sẽ sống dậy mãnh liệt nhất trước lúc chết, do đó có nhân tố mạnh quyết định nơi đầu thai. Tuy nhiên, cũng có những trường hợp có sự can dự của cận tử nghiệp.

Thuyết nghiệp của nhà Phật có nói đến hai loại nghiệp có ảnh hưởng và chi phối lẫn nhau mà quyết định hướng tái sinh, đến cõi lành hay cõi dữ. Hai nghiệp đó là cận tử nghiệp và tích lũy nghiệp. Tích lũy nghiệp chứa nhóm nhiều kiếp đến giờ. Cận tử nghiệp là nghiệp mới tạo tác vào giây phút lia đời.

Kinh sách kể có người tích lũy nghiệp thiện từ nhiều kiếp đến nay, bất thần trong cơn mê muội vào giờ phút lâm chung, thấy có người xúi dục họ làm điều ác (cận tử nghiệp ác). Trong trường hợp này cận tử nghiệp không chi phối được hướng đi tái sinh mà là do quyết định của tập quán nghiệp tức tích lũy nghiệp lành của họ nhiều và mạnh đưa họ đến cõi lành.

Lại cũng có người làm nhiều điều ác, đáng lý phải đọa vào các cảnh giới xấu, nhưng gần chết họ làm lành, tâm họ luôn nghĩ tưởng đến điều lành, kể cả vào giây phút lâm chung, nên không bị đọa vào cảnh giới xấu. Cho nên nói làm ác khi chết nhất định đọa vào cảnh giới ác, làm thiện nhất định lên cõi trời, là không đúng hẳn. Vì tuy họ có làm ác nhưng lúc gần chết cận tử nghiệp thiện họ quá mạnh có thể đưa họ đến cõi thiện.

Còn có những trường hợp tuy làm nhiều điều thiện, nhưng khi gần chết họ nổi sân hung dữ, lúc đó cận tử nghiệp ác có thể hướng họ đến các cảnh giới xấu. Vì vậy, cận tử nghiệp cũng như tích lũy nghiệp đều rất quan trọng và kinh sách nhà Phật khuyên chúng ta không phải chỉ tu khi tuổi sắp già, đang già hay sắp chết, mà nên tu ở mọi giai đoạn của đời người, luôn luôn giữ thân, khẩu, ý lành, từ lúc còn trẻ trung mạnh khỏe cho đến tận cuối kiếp người.

Hỏi: Đức Phật với trí tuệ và lòng từ bi vô biên sao Ngài không cứu độ hết chúng sanh thoát khỏi các cảnh khổ, nổi chết?

Đức Phật là bậc đại từ, đại bi thương hết thảy chúng sinh, không phân biệt màu da hay tôn giáo. Ngài xót thương nhân loại bằng sự bình đẳng tuyệt đối. Đức Phật **không phải là đấng toàn năng** có khả năng ngăn chặn các thiên tai như bão lụt, động đất, sóng thần..v.. hay đáp ứng tất cả lời cầu xin của mọi người để mọi người không khổ đau hay dùng thần thông đưa chúng sinh về cõi an lạc được. Phật là người đã **giác ngộ** và **giải thoát hoàn toàn**, Ngài thấu rõ tất cả, toàn diện và vô bờ bến, thấu rõ mọi liên hệ nhân duyên và nhân quả ba đời của tất cả chúng sinh, nhưng chính ngài không thể làm những điều trái với luật thiên nhiên nhân quả được.

Đức Phật là **bậc toàn giác**, là vị Đạo sư đã tự mình tìm ra được con đường giải thoát ngang qua kinh nghiệm bản thân, không có ai truyền dạy cho Ngài, không có ai ban phép cho Ngài, không phải do thần khởi, cũng không phải là hiện thân hay hóa thân của một đấng thần linh nào. Ngài là một người như chúng ta, nhưng chính nhờ tự lực cá nhân, tìm ra được con đường giải thoát. Sau khi chứng ngộ, Ngài đã giảng dạy giáo pháp cho mọi người, nếu ai có nhân duyên thực hành giáo pháp, kể từ vua chúa cho đến người gánh phân, kẻ khôn khó đều được chứng ngộ như Ngài. Cho nên Ngài đã nói: *“Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành.”*

Ngài là người chỉ đường dẫn lối cho chúng ta tu hành, Ngài không thể tu thay cho chúng sinh mà con người phải tự mình tu mới giải thoát được khỏi khổ đau phiền não do tham sân si trói buộc, mới ra khỏi sinh tử luân hồi được. Cho nên Ngài đã nói: *“Các người hãy tự mình thấp đuốc lên mà đi”*. Ngài khuyên chúng ta nên nương tựa vào chính chúng ta và đi theo con đường giải thoát bằng nỗ lực của chính chúng ta.

Phật không thể chuyển được nghiệp của chúng sinh, mà chỉ có thể từ bi chỉ dạy chúng sinh tự mình nỗ lực để thay đổi cuộc đời của mình. Lòng từ bi của Phật vô biên như ánh sáng mặt trời chiếu sáng khắp nơi, căn cơ chúng sinh không kể lớn hay nhỏ, thấp hay cao, ngu si hay đần độn đều được ánh mặt trời chiếu sáng, nhưng khả năng tiếp thu vẫn khác biệt rất nhiều tùy theo nghiệp của mỗi chúng sinh. Có người vừa mới sinh ra đã mù cả hai mắt, tuy ở trong ánh sáng mặt trời mà không thấy được ánh sáng mặt trời như thế nào. Côn trùng sống dưới đất và những vi sinh vật ở nơi tối tăm, tuy cũng trực tiếp hay gián tiếp cảm nhận được ánh sáng mặt trời, nhưng chúng không thể biết được lợi ích của ánh sáng mặt trời là thế nào. Ngay cả khi Phật Thích Ca còn tại thế, tại những vùng được Ngài giáo hóa, cũng có rất nhiều người không biết Phật là ai. Các đức Phật ba đời, khi còn hành đạo Bồ Tát, đều phát lời nguyện “độ hết thảy chúng sinh”. Vậy mà các đức Phật tuy

thành Phật rồi nhưng vẫn còn vô lượng chúng sinh chìm đắm trong biển khổ. Tại sao vậy? Tại vì lời phát nguyện “độ chúng sinh” của các ngài chỉ có nghĩa là *đem ngọn đèn Trí Tuệ đi khuyên nhủ chúng sinh*. Nếu chúng sinh không chịu vâng theo lời dạy mà tu hành, bản thân cứ tiếp tục làm chuyện ác, thì họ phải lãnh quả báo xấu, đúng theo quy luật nhân quả, *chư Phật và chư Bồ Tát cũng không thể xóa bỏ nghiệp ác của họ được*.

Chữ “độ” không có nghĩa là “cứu rỗi”, mà có nghĩa là giáo hóa, để cho chúng sinh biết được Chân Lý, mà tự tu, tự độ.

Khi Phật còn tại thế, ngoài điều Ngài nói không thể chuyển nghiệp của chúng sinh được, Ngài cũng nói là không thể độ thoát cho những chúng sinh mà Ngài không có duyên độ họ. Người không có duyên là người không tin Phật Pháp, không tin nhân quả, không muốn được hóa độ. Vì vậy, khi Phật Thích Ca còn tại thế, tuy vua Lưu Ly xứ Kosana dấy binh tàn sát dòng họ Thích Ca, mà Ngài không thể nào dùng phép thần thông để ngăn chặn được vụ thảm sát. Nhưng đức Phật có thể dùng Phật pháp, tùy căn cơ cao thấp mà dìu dắt chúng sinh, chúng sinh nào hiểu biết thì giảng cao, người mê mờ thì giảng thấp từ tu thiện, tu phúc, đến tự thanh tịnh tâm. Vì vậy nói là Phật độ chúng sinh nhưng thực ra là chúng sinh tự độ nếu không thì làm trái với quy luật nhân quả.

Nói tóm lại, đức Phật là một vị Thầy dẫn đường sáng suốt, một vị thầy thuốc tài giỏi, nhưng chúng sinh phải tự mình cất bước lên mà đi thì mới tới đích, có bệnh phải uống thuốc mới hết bệnh, tức là tự học, tự tu, tự độ. Đức Phật không thể làm trái luật Nhân Quả, không thể uống thuốc giùm khiến người đau hết bệnh, không thể ăn giùm khiến người đói được no. Đức Phật chỉ có thể khuyên bảo, truyền dạy chúng sinh bỏ ác làm thiện, từ loại thiện phiền não đến loại thiện không phiền não, tức là khởi đầu bằng việc đoạn trừ mọi ác nghiệp dẫn đến ba cõi khổ, rồi cố gắng làm mười việc lành để sinh cõi trời hay sinh làm người, đó là thiện phiền não. Rồi tu đạo Bồ Tát, đạo thành Phật, thành thiện không phiền não, thành trí tuệ Phật. Thế nên, trí tuệ là quan trọng bậc nhất của đạo Phật và bao trùm toàn diện mục đích phải có của các hàng Phật tử nếu muốn đi trên con đường giải thoát đến giác ngộ viên mãn. Trí tuệ này xuất hiện khi bản thân người Phật tử hành trì các pháp môn tu để thanh tịnh tâm và giữ gìn giới hạnh.

Tâm là chủ yếu vì tất cả các pháp đều do tâm tạo. Vậy làm thế nào để thanh tịnh tâm? Phật nói: “Không làm các điều ác, Nên làm các việc lành, Tự

thanh tịnh Tâm, Đó là lời chư Phật dạy”. Ấy là quá trình tu tập của mỗi người chúng ta để tự giải thoát khỏi luân hồi sinh tử.

Hỏi: Xin cho biết địa ngục có thật không?

Từ quan điểm “nhất thiết duy tâm tạo” trong kinh Hoa Nghiêm, thiên đường và địa ngục dưới mắt người Phật tử chính là những cảnh giới tâm thức, mà mỗi người đều trải qua hằng ngày. Nếu con người không chế ngự được ba thói xấu là tham lam, sân hận và si mê, để cho bản thân rong ruổi trong sự bon chen, tính toán lợi mình hại người, thì tâm hồn không được an lạc, mà phiền não triền miên, ăn không ngon, ngủ không yên, thường thấy ác mộng do những bực bội bất mãn gặp phải hằng ngày, đó cũng đã được coi là cảnh giới địa ngục của tâm thức rồi.

Trong kinh Địa Tạng, chúng ta cũng thấy nói đến những cảnh giới địa ngục. Vì “nhất thiết duy tâm tạo” nên những cảnh giới trong kinh Địa Tạng cũng là những cảnh giới tâm thức. Địa Tạng cũng có nghĩa là Tâm Địa, là Đất Tâm. Nhà Thiền có câu “Đất Tâm nếu trống không thì mặt trời Trí Tuệ tự chiếu”. Người nào có thể “thanh tịnh hóa tâm”, khiến cho Đất Tâm trống không, thì Trí Tuệ Bình Đẳng tự hiện, cũng có nghĩa là Bồ Tát Địa Tạng đã phá xong cửa ngục tâm thức cho người đó rồi. Còn như nếu Đất Tâm mà ô nhiễm quá, thì vào giờ phút lâm chung, do nghiệp thiện hoặc ác trong quá khứ, mà thân thức người đó sẽ bị chiêu cảm vào cảnh giới tương ứng.

Quan điểm của nhà Phật về tất cả hiện hữu trên thế gian là vô thường. Tâm cũng vô thường, khi tâm chuyển thì tất cả mọi thứ do tâm tạo cũng chuyển theo tâm. Cho nên, đối với nhà Phật, không có cảnh giới địa ngục vĩnh viễn. Mỗi người đều có thể tự ra khỏi địa ngục bằng sự “thanh tịnh hóa tâm” của họ. Đó là niềm hy vọng về giải thoát của tất cả mọi người.

Nhà Phật có câu: “Buông dao đồ tể là thành Phật” hoặc “Biển khổ mênh mông quay đầu là bến”. “Buông dao” và “quay đầu” ở đây có nghĩa là buông bỏ đời sống ô nhiễm, bước vào con đường thực hành các phương pháp để “thanh tịnh hóa tâm” như hành Thiền Quán Niệm Hơi Thở, Thiền Minh Sát Tuệ, Thiền Tổ Sư, Thiền Tông, Niệm Phật và còn nhiều pháp hành khác nữa.

Hỏi: Xin cho biết tiêu chuẩn tìm Thầy học đạo

Ngày xưa muốn học đạo phải lặn lội đi tìm thầy, vì thầy là người không những có đức hạnh mà còn có đầy đủ kinh nghiệm tu trì và có khả năng

truyền dạy lại cho người sau. Thời ấy muốn học đạo phải đến chùa vì chỉ nơi đây mới có đầy đủ kinh sách. Ngày nay, việc tìm kinh sách không khó, ngoài chùa ra, còn có trong các thư viện trường đại học, các nhà sách lớn và ở trên Internet, ai cũng có thể tìm đọc và tự nghiên cứu học hỏi. Do đó có người nói việc tìm thầy học đạo thời nay không cần thiết lắm. Tuy nhiên, quý bạn cần lưu ý, ngay chuyện học ngoài đời, chúng ta vẫn phải có thầy dạy. Việc nghiên cứu trong sách vở là điều cần thiết nhưng vẫn cần phải có thầy hướng dẫn. Đó chỉ là học về kiến thức mà còn cần đến thầy dạy, hướng chỉ cầu học đạo giác ngộ giải thoát?

Trong đạo Phật không phải chỉ học giáo lý suông mà còn phải tu trì nữa. Một vị thầy dạy chúng ta giáo lý không những qua việc thuyết giáo mà còn dạy chúng ta về giới đức qua hành động và cử chỉ hàng ngày của ông thầy mà thuật ngữ nhà Phật gọi là thân giáo. Chính thân giáo, tức hành động, nhân cách, giới phẩm và đức hạnh của vị thầy mới quan trọng, nó làm gương cho ta noi theo. Một trăm lần nghe không bằng một lần thấy. Một trăm lần tụng đọc về kinh Từ Bi không bằng một lần thấy hành động từ bi nơi vị thầy của mình.

Hiện nay có một số người tự xưng mình là Minh Sư, Đạo Sư, Vô Thượng Sư, Đại Sư, Thiên Sư, vân vân... thường dùng một số giáo lý Phật giáo, lợi dụng uy tín của đức Phật để thuyết giảng hầu lôi cuốn quần chúng, nhưng thực chất bên trong những điều giảng đó lại chứa đựng những tư tưởng đối nghịch với tư tưởng nhà Phật. Cho nên, nếu chúng ta là những Phật tử quyết tâm tu hành theo giáo lý giải thoát, mà không hiểu rõ giáo lý căn bản của nhà Phật thì rất dễ bị đi lạc đường.

Vậy làm thế nào biết được Thầy giỏi, Thầy hay, Thầy có đạo đức mà theo học?

Trước hết chúng ta nên lưu ý đặc biệt đối với những vị Thầy hay bất cứ một ai khi đến khuyên bảo chúng ta tu mà luôn luôn **khoe khoang pháp môn** của mình là hay nhất và ra sức **chê bai** hay **chỉ trích** pháp tu khác là sai đường, cho là không đúng, thì chúng ta phải **xem xét lại** những lời nói và hành động của họ, tức là tìm hiểu về thân giáo, tức hành động, nhân cách, giới phẩm và đức hạnh của vị ấy và động lực nào thúc đẩy ông ấy giảng dạy.

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 đã dạy rằng: “*Động lực giảng dạy của một vị Thầy phải trong sạch – không bao giờ vì một ước muốn danh tiếng hay lợi lạc vật chất... Trong thế giới, nếu không có một nhà lãnh đạo chân chính thì*

chúng ta không thể cải thiện xã hội được. Cũng vậy, trừ phi vị thầy có phẩm chất đúng đắn, thì mặc dù đức tin của bạn có mạnh mẽ đến đâu, việc theo học vị thầy có thể làm hại bạn nếu bạn được dẫn dắt theo một đường hướng sai lầm. Vì thế, trước khi thực sự coi ai là thầy, điều quan trọng là phải khảo xét họ...” [09]

Nếu như vị đạo sư của bạn buộc bạn phải làm việc vô đạo đức hay nếu giáo lý của vị ấy mâu thuẫn với Phật Pháp thì hành xử như thế nào? Ngài Đạt Lai Lạt Ma nói tiếp: *“Bạn nên trung thành với điều đạo đức và xa rời những gì không phù hợp với Pháp...”*

Trong "Đại trí độ luận" cuốn 4 đã nêu lên 4 điều trọng yếu gọi là tứ y pháp "4 chỗ nương tựa". 1) Dựa vào pháp không dựa vào người, 2) Dựa vào nghĩa không dựa vào lời, 3) Dựa vào trí, không dựa vào thức, 4) Dựa vào ý nghĩa rốt ráo, không dựa vào ý nghĩa không rốt ráo.

Căn cứ vào 4 điều chuẩn trên, chúng ta có thể phân biệt dễ dàng ai là minh sư, ai không phải là minh sư, rồi dựa vào 4 tiêu chuẩn đó mà quan sát thẩm tra minh sư mà mình mong gần gũi thì nói chung không thể có sự nhầm lẫn.

Y pháp bất y nhân là một trong bốn tiêu chuẩn hướng dẫn chúng ta trên đường đi tìm thầy tìm học đạo. Câu này có nghĩa là nương theo giáo pháp chứ không nương vào thầy. Lẽ dĩ nhiên, y pháp bất y nhân không có nghĩa là được pháp rồi thì không cần biết gì đến thầy. Học đạo không giống như học các ngành học ở ngoài thế gian, học đạo phải có lòng tri ân tôn kính thầy nhưng ***không bám víu và thần tượng hóa thầy.***

Ngày nay một số trong chúng ta theo thầy không phải vì thực sự cầu pháp giải thoát mà vì tình cảm hay biên kiến, hay vì thầy là người nổi tiếng trên thế giới, đông đệ tử xuất gia lẫn tại gia có học vị cử nhân, thạc sĩ, tiến sĩ, có chùa to đất rộng, vân vân...

Có nhiều Phật tử đặt câu hỏi: Sau khi quy y và tu học theo thầy một thời gian dài, cảm thấy không tiến bộ, tham sân si vẫn như cũ, chấp ngã gia tăng nhiều hơn, muốn đi chùa khác tìm thầy khác nhưng làm như thế có phải là phản thầy không. Chúng tôi xin thưa ngay là không có mang tội phản thầy. Khi làm lễ quy y là chúng ta ***quy y với ba ngôi Tam Bảo: Phật, Pháp và Tăng, chứ không phải quy y với thầy.*** Thầy chỉ là vị đại diện Tăng Đoàn làm lễ quy y cho chúng ta quay về nương tựa với Tam Bảo. Trong buổi lễ chưa bao giờ chúng ta nói: Con xin quy y với thầy Thích Tâm A hay thầy Thích Tâm B. Hơn nữa, ở ngoài đời, học xong bậc tiểu học, chúng ta phải

lên trung học rồi lên đại học chứ đâu có thể học mãi một lớp hay một trường được.

Xưa kia lúc còn tìm đạo, thái tử Sĩ Đạt Đa đến học với đạo sĩ Alara Kalama, sau khi chứng được thiền "Vô sở hữu xứ" và không học được gì thêm nữa thì ngài từ giã thầy. Kế tiếp ngài đến học đạo với Uddaka Ramaputta, sau khi chứng được thiền "Phi tướng phi phi tướng xứ" và không học được gì hơn thì ngài cũng kiêu từ ra đi. Nếu thái tử Sĩ Đạt Đa trung thành ở lại với đạo sĩ Kalama hay đạo sĩ Ramaputta thì chắc ngày nay chúng ta không có Đức Phật và Phật Pháp.

Là Phật tử, muốn có được đời sống an lạc, hạnh phúc, tiến bộ, chóng thành đạo quả giác ngộ thì phải hết sức cẩn trọng trong việc chọn thầy, chọn bạn, chọn pháp môn tu, chớ để tánh kiêu kỳ dẫn dắt, thì mới khỏi oan uổng công phu tu tập suốt cả một đời.

---o0o---

CHƯƠNG 2 - SỰ TRUYỀN BÁ PHẬT PHÁP

Phật giáo bắt nguồn từ Ấn Độ vào thế kỷ thứ 6 TTL[10] tức hơn hai ngàn năm trăm năm trước. Sau khi Đức Phật Thích Ca Niết Bàn gần hai trăm năm mươi năm, tức khoảng thế kỷ thứ 3 TCN, Phật giáo trở thành tôn giáo mang tính thế giới, do công của hoàng đế Asoka đã lập những đoàn truyền giáo mang giáo lý Phật truyền sang các nước Á Châu và lan toả ra ngoài biên cương đại lục.

Phật giáo được truyền đi hai hướng: một hướng đi về phía Nam Ấn, truyền qua Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Ai Lao, và Campuchia. Phật giáo truyền theo hướng này bằng ngôn ngữ Pali và được gọi là Phật giáo Nam Truyền. Một hướng khác đi về phía Bắc Ấn qua A Phú Hãn (Afghanistan) đến Trung Hoa. Từ Trung Hoa, Phật giáo truyền đến Hàn Quốc, Nhật Bản và Việt Nam. Và một hướng thứ ba cũng từ Bắc Ấn truyền sang Nepal vào Tây Tạng. Phật giáo truyền theo hai hướng sau này bằng ngôn ngữ Sanskrit hoặc được chuyển ngữ qua tiếng bản địa và được gọi là Phật giáo Bắc Truyền.

Mặc dù đức Bổn Sư đã không để lại sự ghi chép những giáo lý của Ngài, nhưng các vị đệ tử ưu tú của Ngài đã duy trì những lời dạy đó bằng trí nhớ và truyền miệng giáo pháp đó từ đời này qua đời khác. Những giáo lý của Đức Phật bao gồm những lời dạy trực tiếp của Ngài và các bài thuyết giảng

của các vị đại đệ tử của đức Phật như các Ngài Xá Lợi Phất, A Nan Đà, Mục Kiền Liên..v.v.. Mãi cho đến năm 83 TTL, những giáo lý của đức Phật đã được kết tập thành ba tạng kinh điển qua nhiều lần trước đây, mới được ghi chép trên lá bói tại Tích Lan lần đầu tiên. Ngày nay kinh sách Phật được ghi chép bằng kỹ thuật số vào băng từ tính, đĩa nhựa, thẻ nhớ USB flash [11] và ổ cứng máy vi tính dưới các dạng chữ viết, âm thanh và hình ảnh.

Những lời dạy của đức Phật được ghi lại thành ba tạng kinh điển qua hai dạng văn cổ của xứ Ấn thời đó là Bắc Phạn (Sanskrit) và Nam Phạn (Pali): (1) Luật tạng, (2) Kinh tạng và (3) Luận tạng mà người ta thường gọi là “Tam Tạng Kinh Điển”.

Kinh Tạng ghi lại những lời Phật dạy, bao gồm những bài thuyết pháp của Đức Phật từ buổi thuyết pháp đầu tiên tại Ba La Nại cho đến lúc Phật nhập Niết Bàn. Kinh tạng giống như một bộ sách thuốc, vì nội dung các bài kinh chứa đựng trong đó, do đức Phật giảng phù hợp với những hoàn cảnh sai biệt và căn cơ của nhiều người khác nhau.

Luật Tạng ghi lại những giới luật làm khuôn phép sinh hoạt và tu học của Tăng đoàn. Tạng này bao gồm các giới luật và nghi lễ cho Tỳ kheo, Tỳ kheo Ni, thể thức gia nhập Tăng đoàn, truyền giới luật, sinh hoạt tăng chúng, cách hành xử trong các trường hợp vi phạm giới luật,..vv..

Luận Tạng, còn gọi là Vi Diệu Pháp gồm các bộ luận do các luận sư, đệ tử Phật trình bày, giải thích một cách có hệ thống và theo chiều sâu giáo lý đạo Phật. Luận Tạng chứa đựng triết lý uyên thâm nhất của giáo lý Đức Phật, và ngược lại từ những bộ Luận Tạng này, giáo lý của Đức Phật đã được làm sáng tỏ thêm ra.

Qua nhiều thế kỷ với nhiều lần kết tập kinh điển, số lượng kinh sách Phật giáo có thể lên đến 84 nghìn cuốn. Các trường phái và bộ phái Phật giáo có nhiều ý kiến khác nhau nhưng cũng nhất trí đưa một số kinh sách vào trong ba tạng kinh Kinh, Luật và Luận và đều ghi rằng đó là lời của Phật nói. Phật tử theo các tông phái khác nhau đặt các bộ kinh và luận này ở những vị trí khác nhau. Họ cho rằng một số bộ kinh và luận có tầm quan trọng đối với họ và giữ thái độ khác nhau đối với bộ kinh và luận khác. Từ tôn kính một số kinh văn cho đến xem thường một vài kinh văn nào đó.

Cũng có một số người nghĩ rằng Đức Phật chỉ truyền dạy bằng tiếng Pali và cho rằng những bản kinh được ghi chép bằng ngôn ngữ khác là không đúng. Có những người khác lại tin vào ngôn ngữ Sanskrit. Cả hai ý nghĩ này đều không đúng. Một khi Phật pháp được truyền sang nước khác, được tu tập bởi các vị hành giả, thì nó vẫn được tin tưởng là giữ nguyên vẹn lời dạy bảo của Phật, nhưng rồi dần dần được làm cho thích nghi với tâm hồn dân chúng địa phương và vì vấn đề truyền thông cốt sao cho dễ hiểu. Như vậy, khó có thể tránh khỏi một sự khác biệt giữa quốc gia này và quốc gia khác, do đó chúng ta có thể hiểu được sự thay đổi của Đạo Pháp khi nó di chuyển từ chỗ này đến chỗ khác. Tuy vậy, dù cho có khác biệt, nhưng cũng không đi ra ngoài ngoài nguyên tắc mà Đức Phật dạy là **Tuỳ Duyên và Bất Biến**. Tuỳ Duyên là tuỳ theo hoàn cảnh, thời tiết nhân duyên, tuỳ theo văn hoá và tập tục địa phương mà thay đổi các phương tiện cho thích hợp. Còn Bất Biến là không có sự thay đổi đối với những yếu lý quan trọng như đặc tính từ bi và bình đẳng hay như giới luật của Đạo Phật, dù ở không gian hay thời gian nào.

Mặt khác, các nhà nghiên cứu Phật học phương Tây tìm cách xác định thời điểm xuất hiện của từng bộ Kinh. Họ đưa ra những giả thuyết về nguồn gốc của một số Kinh Điển Bắc Truyền, một số cho rằng các Tổ Phật giáo ở Trung Hoa sau này sáng tác ra, nhưng họ vẫn thừa nhận những giá trị thâm sâu của nó và cho rằng nó vẫn không xa lìa giáo lý ban đầu của Đức Phật. Khi dùng chữ để diễn tả các kinh loại này, họ dùng từ ***Sutras of doubtful authenticity*** tạm dịch là ***nghi kinh*** để chỉ những kinh không có nguồn gốc rõ ràng và hai từ ***Apocrypha*** và từ ***Spurious*** (Sutras) để chỉ những kinh ***được sáng tác*** ở Trung Hoa. Khi dùng hai chữ này, họ ***không có chủ ý xác định ý nghĩa xấu***. Rất tiếc khi chuyên ngữ ra tiếng Việt, các nhà soạn tự điển Anh Việt, dịch ra là (kinh) ngụy tạo, giả mạo, ngụy thư, ngụy văn..., mang tính chất xấu, giả dối, không tốt. Có lẽ nên dịch hai chữ này là “***kinh sáng tác***” hay “***kinh phát triển***” thì đúng hơn.

Các Tổ của Phật giáo, những đệ tử của Phật, những người biên tập kinh, là những vị đã kiến tính đạt đạo, cho nên giá trị của kinh không khác gì với những lời dạy của Đức Phật. Lấy một thí dụ điển hình là Bát Nhã Tâm Kinh, một số học giả Phật giáo và ngay cả Ngài Suzuki, khi nghiên cứu về thời gian tính của kinh này thì cho rằng Ngài Long Thọ là tác giả. Nhưng khi nói về giá trị của kinh này thì không một ai trong chúng ta phủ nhận giá trị tuyệt vời cao siêu và súc tích của nó. Cũng như kinh Pháp Bảo Đàn của Đức Lục Tổ Huệ Năng, mặc dầu không phải là kinh do Phật thuyết nhưng khó có ai trong truyền thống Bắc Truyền có thể phủ nhận được kinh này.

Nói chung kinh điển Phật giáo nhiều vô cùng. Riêng Trung Hoa dịch kinh điển Phật đã hơn 1000 năm, cũng không biết rõ đã dịch được mấy vạn quyển. Số kinh sách Phật đã được dịch và lưu hành, kể cả các bộ chú giải, giảng thuật của người Trung Hoa gồm hơn ba nghìn bộ, cộng tất cả là hơn mười lăm nghìn cuốn. Tuy nhiên vì thời gian truyền bá lâu và đi xa nên khó tránh khỏi những tư tưởng, tập tục và văn hoá bản địa lẫn lộn trong kinh sách. Vì thế trong kinh của cả hai truyền thống Nam Truyền và Bắc Truyền đều có dạy dùng **Ba Pháp Ấn, Bốn Pháp Ấn hay Một Pháp Ấn** để làm dấu ấn xác minh coi pháp đó có phải là do Phật thuyết không. Ấn là dấu in để ấn chứng.

Ba Pháp Ấn là vô thường, khổ và vô ngã là ba dấu ấn mang tính pháp định, dùng để chứng nhận tính xác thực của chính pháp. Mọi giáo lý của đạo Phật đều phải mang các pháp ấn, nếu thiếu một trong những pháp ấn đó thì giáo lý ấy không phải lời Phật dạy. Chính vì tính chất quan trọng này mà Ba Pháp Ấn luôn được nhắc đến trong hầu hết kinh điển, từ kinh tạng Nam truyền đến kinh tạng Bắc truyền.

Bốn Pháp Ấn là vô thường, khổ, vô ngã và Niết bàn hay vô thường, khổ, vô ngã và Không (Kinh Tăng Nhất A Hàm). Niết bàn là tên gọi khác của vô ngã [12] và Không cũng là một cách nhìn khác về lý duyên khởi. Các pháp đều do điều kiện, nhân duyên tạo thành, vì thế chúng vô ngã. Do đó, có thể xem **Ba Pháp Ấn vô thường, khổ và vô ngã là những nguyên lý cơ bản nhằm xác định chính pháp, là một định thức chuẩn mực để tái thẩm định các lý thuyết, quan điểm** và cả pháp môn tu tập của Phật giáo.

Một Pháp Ấn cũng là Thật Tướng Ấn tức là lấy thật tướng của các pháp làm gốc, nên nói nghĩa lý thật tướng của các pháp là ấn tín của hệ thống tư tưởng Phật giáo Bắc Truyền.

Nói tóm lại, dù với bất cứ kinh điển thuộc truyền thống nào, Nam Truyền cũng như Bắc truyền nếu có sự hiện diện của **vô thường, khổ và vô ngã là xác định tính cách chính pháp**. Nói một cách khác, vô thường, khổ và vô ngã là ba phạm trù dùng để công nhận những kinh điển nào phù hợp với những lời dạy của đức Phật, phù hợp với sự thật thì những lời dạy ấy đích thật là của trí tuệ. Do vậy chúng ta không nên đặt vấn đề ngụy kinh, nghi kinh hay chính kinh. **Bất cứ kinh nào có giá trị nói lên giáo lý vô thường, khổ và vô ngã thì chúng ta xem đó là kinh Phật, và nên học lấy những**

ting túy của nó thay vì đi tìm kiểm xem nguồn gốc của bản kinh. Hay khi xem một lời kinh hoặc một quyển kinh, chúng ta nên tự mình tìm hiểu nội dung của kinh, những ý nghĩa ẩn tàng trong đó và dùng trí tuệ của mình xét nghiệm xem như thế nào mà không nên khẳng định ngay rằng kinh này là sai, không phải là kinh của Phật, do vì các nhà học giả đã nói như thế. Trước khi Phật Thích Ca Niết Bàn, Ngài đã căn dặn mọi người rằng hãy “Hãy tự mình thấp đuốc lên mà đi” là vậy.

---o0o---

CHƯƠNG 3 - SƠ LƯỢC LỊCH SỬ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN PHẬT GIÁO VIỆT NAM

Có nhiều bằng chứng cho thấy Phật giáo được du nhập một cách hài hoà vào Việt Nam rất sớm, nhất là từ cuối thế kỷ thứ II đến đầu thế kỷ thứ III Tây Lịch qua hai ngã giao thương với các nhà buôn Ấn Độ bằng đường thủy và giao lưu văn hoá với Trung Hoa bằng đường bộ.

Do sự du nhập trực tiếp từ Ấn Độ nên danh từ Buddha, ngôn ngữ cổ Sanskrit đã được phiên âm thành chữ Bụt và được truyền khẩu trong dân gian. Theo Bách khoa toàn thư Wikipedia, “*Phật giáo Việt Nam lúc ấy mang màu sắc của Tiểu thừa, Bụt được coi như một vị thần chuyên cứu giúp người tốt, trừng phạt kẻ xấu. Sau này, vào thế kỷ thứ 4-5, do ảnh hưởng của Phật giáo Đại thừa đến từ Trung Quốc mà từ Bụt bị mất đi và được thay thế bởi từ Phật. Trong tiếng Hán, từ Buddha được phiên âm thành Phật đà, Phật đồ rồi được rút gọn thành Phật.*”

Trải qua gần 2000 năm tồn tại, Phật giáo đã bao phen thăng trầm, lúc thịnh lúc suy. Vào thời đại nhà Lý và nhà Trần, Phật giáo phát triển cực thịnh, được coi là quốc đạo, ảnh hưởng đến mọi khía cạnh trong cuộc sống của người dân. Đến thời nhà Hậu Lê rồi Nguyễn Triều, Phật giáo đi vào thời kỳ suy thoái, nhường vị trí quốc giáo cho Nho giáo. Đến khi người Pháp đặt nền đô hộ trên đất nước này, thì đạo Phật lại càng suy đồi, mất hết cả những gì thuần túy, cao siêu, mà chỉ còn như là một tôn giáo thờ thần, mà nhiệm vụ chính là lo việc cúng bái.

Vào những thập niên đầu thế kỷ XX, do ảnh hưởng phong trào chấn hưng Phật giáo trên thế giới, Phật giáo Việt Nam cũng chuyên mình phục hưng, khởi đầu từ các đô thị miền Nam rồi miền Trung với các đóng góp quan trọng của các nhà sư Khánh Hòa và Thiện Chiếu. Cho đến năm 1964, các hội đoàn Phật giáo miền Nam Việt Nam đã thống nhất dưới một mái nhà

chung là *Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất* và sau 17 năm hoạt động giáo hội này đã ngưng mọi sinh hoạt vào năm 1981. Sau khi hai miền Nam Bắc thống nhất vào năm 1975, năm 1981 chín tổ chức Phật giáo trong cả nước đã tổ chức đại hội, thống nhất làm một và lấy danh hiệu là “*Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam*”.

Dù Phật giáo bị thăng trầm, truân chuyên theo vận nước, nhưng Phật giáo đã hoà vào lòng dân tộc, tạo nên một sắc thái đặc biệt của riêng Việt Nam. Phật giáo đã đồng hành cùng dân tộc, đã đồng cam cộng khổ với dân tộc, cùng dân tộc đi qua bao khúc quanh của lịch sử, chịu đựng bao nỗi thăng trầm của thời cuộc trong công cuộc dựng nước và giữ nước. Điểm này chúng ta dễ dàng nhận thấy qua những thời đại cực thịnh của đất nước đều là những lúc Phật giáo cũng song hành hưng thịnh. Như thời nhà Đinh, Lê, Lý, Trần v.v... Tuy quyện mình vào lòng dân tộc nhưng giáo lý chứa đựng trong ba tạng kinh điển của Phật giáo vẫn giữ được vẻ tinh khiết vốn có của nó và dòng thiền Trúc Lâm đã được khôi phục vào cuối thế kỷ thứ 20, tiếp nối mạch của lịch sử Phật giáo Việt Nam.

---o0o---

CHƯƠNG 4 - BỒN PHẬN VÀ TRÁCH VỤ CỦA CƯ SĨ

Cư sĩ, nói chung là một người có nhân cách, trách nhiệm và bổn phận với bản thân, gia đình và cộng đồng xã hội. Đối với Phật giáo, bất cứ một người nào, không phân biệt hoàn cảnh xuất thân, màu da hay địa vị xã hội, phát nguyện theo Phật, Pháp và Tăng (Tam bảo), giữ năm giới (Ngũ giới), hành 10 điều thiện và tu học tại gia được gọi là Cư sĩ Phật giáo. Nói một cách đơn giản thì Cư sĩ Phật giáo là những Phật tử chuyên tu học tại gia.

Cư sĩ Phật giáo là một trong hai thành phần đệ tử của Đức Phật: Xuất gia và Tại gia. Đệ Tử Xuất gia, giữ 10 giới gọi là Sa Di, giữ 250 giới gọi là Tỳ khưu. Nữ tu sĩ giữ 348 giới gọi là Tỳ Khưu Ni.

Cả hai hàng đệ tử, xuất gia và tại gia, đều có thể giữ Bồ tát giới, nếu tự nguyện thực hành hạnh Từ, Bi, Hỷ, Xả, Vô Ngã, Vị Tha, xả thân để cứu chúng sinh.

Hàng xuất gia từ giã thân quyến và thế tục, cắt tóc vào chùa, sống đời sống độc thân, có nhiệm vụ tu học, hoằng dương Chánh Pháp, lãnh đạo tinh thần.

Hàng tại gia có gia đình và bổn phận đối với cộng đồng xã hội, có nhiệm vụ hộ pháp, cung cấp các nhu cầu, vật thực cho hàng xuất gia.

Mỗi bên đều có địa vị, nhiệm vụ và quyền hạn riêng biệt, không dẫm chân lên nhau mà trái lại phải tương kính và ủng hộ lẫn nhau. Đức Phật thường ví hai hàng đệ tử xuất gia và tại gia như hai cánh của con chim, có đủ cả hai thì mới hoạt động đắc lực được. Ngài nhấn mạnh tinh thần bình đẳng của hai hàng đệ tử, không phải chỉ có hàng xuất gia mới tiến tu và chứng ngộ, mà hàng tại gia cũng có những người đắc đạo như cư sĩ Duy Ma Cật, được tất cả các hàng Bồ tát, Thanh văn đều kính trọng ngợi khen.

Dĩ nhiên hàng xuất gia dễ tu, dễ chứng hơn hàng tại gia vì có đủ điều kiện thuận tiện tu hành, còn hàng tại gia thì còn nhiều chuyện ở đời phải lo như tìm kế sinh nhai, dạy dỗ con cái, bổn phận công dân, thời gian dành cho việc tu hành không bao nhiêu thật khó tu hơn hàng xuất gia nhiều lắm. Do đó đã có câu: “Khó nhất là tu tại gia, khó nhì tu chợ, khó ba tu chùa.”

---o0o---

Bổn phận của cư sĩ sống trong gia đình

Kinh Thiện Sanh hay còn gọi là Kinh Giáo Thọ Thi Ca La Việt [13] (Singalovada Suttanta), đã nói lên sự quan tâm sâu sắc của đức Phật đối với cách hành xử của người cư sĩ tu tại gia, trong những mối dây liên hệ với gia đình và thân bằng quyến thuộc, như sau:

Có một chàng thanh niên tên Sigala, vâng theo lời dặn dò của người cha trước khi qua đời, hằng ngày thường quay mặt về sáu Phương là Đông, Nam, Tây, Bắc, Trên, Dưới, để lễ lạy. Đức Phật bảo anh ta rằng theo Phật pháp, sáu Phương có nghĩa khác.

Phật pháp dạy rằng Phương Đông là cha mẹ, Phương Nam là thầy dạy, Phương Tây là vợ con, Phương Bắc là bạn bè, quyến thuộc, láng giềng, Phương Dưới là người làm công và thợ thuyền, Phương Trên là tu sĩ và đạo sư. Ngài dạy Sigala phải tôn kính sáu Phương này. Ở đây chữ tôn kính có ý nghĩa rất đặc biệt, vì người ta chỉ tôn kính cái gì thiêng liêng, cao quý, đáng kính. Đạo Phật coi sáu nhóm người này như là những điều thiêng liêng, xứng đáng được tôn kính.

Nhưng làm thế nào để tỏ lòng tôn kính?

Đức Phật dạy rằng chỉ có thể tỏ lòng tôn kính chân thành bằng cách làm tròn bổn phận đối với họ. Những bổn phận này được đức Phật giảng giải rõ ràng cho Sigala như sau:

Thứ nhất: cha mẹ là thiêng liêng đối với con cái. Cha mẹ là Trời. Theo tư tưởng Ấn Độ, từ ngữ “Trời” để biểu tượng sự cao quý và thiêng liêng nhất. Cho nên ngay tại thời đại này, trong những gia đình theo đạo Phật thuần thành, sáng chiều hằng ngày, con cái vẫn có những hành động để tỏ lòng tôn kính cha mẹ. Họ phải làm một số bổn phận đối với cha mẹ theo giáo lý nhà Phật: Săn sóc khi cha mẹ già yếu, làm những điều cần thiết để giúp đỡ cha mẹ, giữ gìn danh dự và truyền thống gia đình, bảo vệ tài sản cha mẹ để lại, và khi cha mẹ qua đời thì cử hành các nghi thức trong tang lễ của cha mẹ.

Về phần cha mẹ, họ cũng có những bổn phận đối với con cái, phải giữ gìn, dạy bảo cho con cái tránh xa những đường tà, khuyến khích con cái làm những việc tốt lành và ích lợi, cho con cái được hưởng một nền giáo dục chu đáo, tìm những gia đình lương thiện cho con cái kết hôn và khi con cái đã trưởng thành thì chia gia tài cho họ.

Thứ hai: liên hệ giữa thầy và trò. Người học trò phải kính trọng và vâng lời thầy, phải chú ý đến những sự cần thiết của thầy, nếu thầy cần, phải chăm lo học hành. Về phía thầy, phải tận tâm dạy bảo học trò một cách chu đáo, giới thiệu bạn tốt cho trò và khi trò tốt nghiệp thì cố gắng tìm việc làm để bảo đảm kế sinh nhai cho trò.

Thứ ba: liên hệ giữa chồng và vợ. Tình yêu giữa vợ chồng được coi gần như một nếp sống đạo, có tính cách thiêng liêng. Giữa vợ và chồng phải có sự tin cậy, kính trọng, hy sinh, và có những bổn phận đối với nhau. Chồng phải luôn luôn tôn trọng vợ, không được thiếu sự kính nể đối với vợ, phải thương yêu và chung thủy đối với vợ, phải bảo đảm vị trí và tiện nghi của vợ, và nên làm vui lòng vợ bằng cách tặng nàng y phục và nữ trang. (Sự kiện đức Phật không quên đề cập đến việc tặng quà cho vợ khiến chúng ta thấy được sự mặn cảm và tế nhị đầy nhân bản của Ngài đối với niềm cảm xúc của những con người bình thường). Về phía người vợ, phải tề gia nội trợ chu đáo, làm vui lòng khách khứa, bạn bè, thân nhân và người làm công. Vợ phải yêu thương và chung thủy với chồng, phải biết giữ gìn gia sản, phải khôn khéo và hoạt bát trong công việc.

Thứ tư: liên hệ giữa bạn bè, bà con, hàng xóm láng giềng: Mọi người phải niềm nở và tử tế đối với nhau, nói năng vui vẻ, hòa nhã, phải làm việc có lợi

ích cho nhau và đối xử bình đẳng với nhau, không cãi cọ mà giúp đỡ lẫn nhau khi cần và đừng bỏ rơi khi người ta gặp hoàn cảnh khó khăn.

Thứ năm: liên hệ giữa chủ và người làm công: người chủ có nhiều bổn phận đối với người giúp việc hoặc người làm công, phải lượng sức của người ta để mà giao việc phù hợp, tiền lương phải tương xứng, phải cung cấp thuốc men và thỉnh thoảng tặng thưởng cho người ta. Về phía người làm công thì phải chăm chỉ làm lụng, không lười biếng, phải lương thiện và vâng lời chủ, không ăn gian nói dối và phải tận tụy trong công việc

Thứ sáu: liên hệ giữa tu sĩ và cư sĩ: với niềm kính quý, người cư sĩ phải quan tâm đến những nhu cầu vật chất của tu sĩ, người tu sĩ phải truyền bá sự hiểu biết cho cư sĩ với tấm lòng từ bi, lân mẫn và hướng dẫn họ đi trên chánh đạo, không lạc vào tà đạo.

Như vậy, chúng ta đã thấy rõ rằng dù là một người dân bình thường sống trong gia đình, tham dự những sinh hoạt ngoài xã hội, họ vẫn được thụ hưởng sự giáo hóa của đức Thế Tôn, vẫn có thể tu tập, tạo sự an lạc trong nếp sống của một người Phật tử.

---o0o---

Trách Vụ Hoằng Pháp của Cư sĩ

Cư sĩ là thành phần đông đảo trong hai hàng đệ tử của đức Phật. Do đó, ngoài bổn phận trong gia đình, ngoài xã hội và hộ trì Phật pháp người Cư sĩ còn có bổn phận phải nỗ lực tu tập, thực hành để góp phần truyền bá giáo pháp, tức là góp phần chuyển pháp luân để đem ánh sáng giải thoát cho đời. Như vậy, trách vụ của người Cư sĩ là vô cùng quan trọng trong việc phát triển Phật giáo trong ý nghĩa độ tha cũng như chuẩn bị hoàn cảnh tốt đẹp cho việc tự độ của mình. Trong lịch sử có nhiều vị vua Phật tử có công lao lớn trong việc hoằng dương chánh pháp mà điển hình là vua Asoka ở Ấn Độ, vua Trần Nhân Tông của Việt Nam và Lương Võ Đế của Trung Hoa.

Trong trách vụ góp phần truyền bá giáo pháp, người Cư sĩ Phật giáo cần làm và phải làm là luôn **giữ giới luật** vì giới luật nhà Phật nhằm tự ngăn ngừa các động lực tham dục tác hại, giúp phát triển tâm từ bi nhằm bảo vệ hạnh phúc an lạc cho mình và cho người khác, cũng như cho cộng đồng xã hội. Một Phật tử tại gia luôn luôn gìn giữ năm giới, không làm các điều ác, làm các việc lành, giàu lòng cảm thông, vị tha, khiêm tốn và thường hay giúp đỡ người khác, là một người có tư cách, một người có phẩm hạnh đạo đức cao,

là *cách truyền giáo lý tưởng nhất của hàng Cư sĩ cho những người xung quanh*. Những người xung quanh thường không rõ đạo Phật, họ không có thì giờ tìm hiểu đạo Phật, nên thường có khuynh hướng đánh giá Phật giáo qua cung cách cư xử của những người có đạo mà họ tiếp xúc hàng ngày. Trong lời kết luận về vai trò hộ pháp của người Cư sĩ Phật giáo, Hoà thượng Thích Thanh Từ nhận định rằng: “*Giờ rảnh rỗi, Phật tử nói chuyện thân mật trong gia đình, hoặc đi thăm người láng giềng đau yếu... đều là những buổi thuyết pháp linh động của cư sĩ. Cách ăn ở trong nhà, sự đối xử hàng xóm hợp đạo lý, ấy là bài thuyết pháp sống của Phật tử tại gia. Phật tử tại gia thực hiện được nhiệm vụ mình, mới thật là người hộ đạo chân chính*”.

Trong hàng ngũ Phật tử tại gia còn có hàng *Cư sĩ thọ Bồ Tát Giới*, dành cho bất cứ ai nếu muốn phát tâm Bồ đề: *trên cầu Phật đạo, dưới cứu độ chúng sinh*. Đây là lực lượng Phật tử tại gia quan trọng, vừa tiếp tay hỗ trợ quý Tăng Ni trong việc hoằng pháp, vừa là cây cầu nối giữa quý thầy với khối đông đảo quần chúng Phật tử. Hiện nay có nhiều địa phương không có chùa, không có Thầy nên chủ yếu việc hoằng pháp những nơi này là do giới này thực hiện. Hiện tại ở Việt Nam số lượng Phật tử tại gia thọ Bồ Tát Giới không được đông đảo, mỗi kỳ Đại Giới Đàn tổ chức ở Việt Nam số lượng cầu thọ Bồ Tát Giới không quá con số 100 vị; cho nên các Cư sĩ đã thọ Tam quy Ngũ giới có tâm ao ước muốn đem đạo Phật đến với mọi nhà mọi nơi, có tâm ước muốn góp bàn tay xoa dịu nỗi khổ đau của chúng sinh, cần được khuyến khích gia nhập vào hàng ngũ này.

---o0o---

CHƯƠNG 5 - CƯ SĨ VỚI VẤN ĐỀ KINH DOANH LÀM GIÀU

Đạo Phật chủ trương *thiểu dục tri túc* [14], không đặt nặng vấn đề của cải vật chất. Nhưng nhu cầu vật chất lại là một trong những mục đích đấu tranh của con người sống trong xã hội ngày nay, nhất là trong thế giới tư bản, trong cơ chế thị trường. Một trong những mâu thuẫn căn bản của thời đại mới là để đáp ứng được nhu cầu vật chất này lại nảy sinh ra nhu cầu vật chất mới khác và lúc nào cũng phải đầu tắt mặt tối với việc làm giàu nhằm thỏa mãn những nhu cầu đó. Trong một môi trường như vậy, người cư sĩ sẽ có một vị trí như thế nào và phải ứng xử làm sao?

Trước khi đi vào chủ đề chính, thiết tưởng cũng cần phải *xác định giới hạn* cũng như đối tượng của vấn đề. Đạo Phật trên danh nghĩa thiết yếu là đạo giác ngộ, giải thoát con người ra khỏi khổ đau, đem lại một đời sống hạnh

phúc, an lạc cho mọi người và nếu muốn con người có thể tiến xa hơn là giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi.

Mục tiêu tối hậu là giác ngộ giải thoát hoàn toàn, nhưng giáo lý nhà Phật đã chia con đường lớn ra thành từng con đường nhỏ hay từng giai đoạn để mọi người, tùy theo hoàn cảnh, cơ duyên, đều có thể tự mình đạt được từng bước giải thoát trong đời sống hằng ngày.

Nhà Phật theo con đường trung đạo. Mỗi Phật tử đều có thể áp dụng giáo lý nhà Phật vào một hoặc cả hai giai đoạn tu tập, giai đoạn thứ nhất là ứng dụng giáo lý vào đời sống hằng ngày như là không làm các điều ác, làm các điều lành, giữ năm giới cấm và mười điều thiện nhằm mục đích đem lại niềm hạnh phúc, an lạc và giải thoát cho chính mình, cho gia đình và cho xã hội và giai đoạn thứ hai là dốc toàn tâm, toàn lực tu tập để giác ngộ giải thoát triệt để. Giai đoạn này dành cho những người có ước muốn giác ngộ giải thoát hoàn toàn ra khỏi vòng sinh tử luân hồi, thì phải nỗ lực giữ nhiều giới cấm hơn và tự thanh tịnh hóa tâm ý, chấm dứt dòng suy nghĩ miên man che mờ Chân Tâm, để Chân Tâm được hiển lộ. Những người đi theo giai đoạn thứ hai này thường là những người tự nguyện từ bỏ nếp sống gia đình, sống đời sống độc thân thanh đạm, không tài sản, thành phần này được gọi là giới tu sĩ.

Ngoài hàng tu sĩ xuất gia còn có hàng cư sĩ tu tại nhà, thành phần này chiếm đại đa số, là thành phần căn bản của gia đình, xã hội và là nền tảng của đạo Phật. Do vì người Cư sĩ có vợ chồng con cái, nên việc tu hành thường chỉ giới hạn ở giai đoạn thứ nhất, cốt yếu đạt được đời sống ấm no, hạnh phúc, an lành cho bản thân, gia đình và giúp ổn định cho cộng đồng xã hội. Cho nên ước muốn trở nên người giàu có và có địa vị trong xã hội, nhằm xoá tan hay làm vơi đi nỗi khổ đau do đời sống vật chất thiếu thốn đem lại, để từ đó thiết lập một đời sống tâm linh an lạc, là một **tâm lý thường tình**.

Theo các nhà xã hội học, nhu cầu căn bản của con người cần phải có để tồn tại là ăn, uống, ngủ nghỉ, sự an ninh và sự quan tâm của người khác. Đây là nhu cầu thiết yếu nhằm duy trì sự tồn tại của con người, nên Phật giáo thừa nhận nhu cầu căn bản này. Phật giáo cho rằng chỉ khi nào nhu cầu căn bản này được đáp ứng thì con người mới có thể tu tập và tiến cao hơn trong thế giới tâm linh được.

Ngoài nhu cầu căn bản ra, con người còn có một ham muốn khác đó là **tham dục**. Tham dục có thể là hiện tượng báo trước của tội ác vì nó vượt quá nhu

cầu căn bản của con người, là ham muốn quá mức nên không thể đạt được trọn vẹn. Vì để thoả mãn lòng tham dục, nên con người đã bất chấp mọi hành vi thủ đoạn, nhằm đạt được lòng tham dục của mình, nhưng lòng tham dục lại không bờ bến. Tệ nạn tham nhũng và tội ác xã hội một mặt đến từ đói khổ, mặt khác cũng xuất phát từ lòng tham dục của con người. Do vậy ***Phật giáo không chấp nhận cả hai thứ đói nghèo và tham dục.***

Thời Phật tại thế Ngài rất chú trọng đến đời sống gia đình, quan hệ vợ chồng cùng việc nuôi dạy con cái. Có nhiều kinh điển đề cập đến việc kết hôn, mang thai, sanh con và cuộc sống gia đình... Sự kiện này cho thấy Phật Giáo không nằm ngoài thế gian, không cách ly với thế gian. Ngay cả việc làm giàu chân chính đạo Phật cũng không chống lại, có thể nói như vậy là vì Phật giáo chống lại cái nghèo, từ cái nghèo vật chất đến cái nghèo tinh thần. Đức Phật đã từng cho rằng nghèo khổ là một tai ương.

Có lần Đức Phật hỏi các đệ tử “Đối với người đời, nghèo đói có phải là tai ương không?” Đệ tử đáp: “thưa phải”. Phật lại hỏi “Đã nghèo còn mang thêm nợ thì có phải là tai ương không?”. Đệ tử đáp “Thưa phải”. Phật lại hỏi: “người đang mắc nợ lại vay thêm nợ nữa thì có phải là tai ương không?” Đệ tử đáp: “Thưa phải”. Phật nói: “Đến lúc đó chủ nợ đến đòi nợ, người ấy không trả nổi bị chủ nợ làm nhục thế có phải là tai ương không?”. Đệ tử đáp: “thưa phải”.

Cho nên, đối với Phật giáo, có đầy đủ những nhu cầu tối thiểu về vật chất cho đời sống hàng ngày là một điều cần thiết hơn là nhu cầu tâm linh. Ngày xưa, có một người nông dân bị mất bò đi tìm suốt ngày vẫn không thấy, khi đi ngang nơi Phật đang thuyết pháp và muốn được nghe pháp, Phật biết anh ấy suốt ngày chưa được ăn uống gì nên Ngài gọi đệ tử đem cơm canh cho anh ấy ăn trước rồi sau mới nghe pháp. Điều này chứng minh rằng Đức Phật biết rất rõ, khi con người đang bị đói khát thì không thể nói đến vấn đề tâm linh được.

Không những thế sự nghèo khổ luôn gắn liền với tệ nạn xã hội và tội phạm. Trong kinh Chuyển luân thánh vương Sư tử hống và kinh Cứu-la-đàn-đâu thuộc Kinh Trường Bộ, có ghi rằng nghèo khổ do thiếu thốn về vật chất và do thiếu thốn về vật chất nên phát sinh ra tệ nạn xã hội như trộm cắp, giết người, làm mất sự ổn định xã hội. Đức Phật khuyên nếu muốn cho con người từ bỏ cái ác tính phạm tội, ***các tổ chức cộng đồng xã hội cần phải giúp dân chúng cải thiện tình trạng kinh tế gia đình***, như giúp hạt giống và nông cụ cần thiết cho người làm ruộng, cho các nhà buôn vay tiền không lãi

làm vốn, trả tiền công thích đáng cho các công nhân làm việc. Việc trị tội bằng hình phạt như ở tù hay tử hình các tội phạm đều không mang lại kết quả tốt.

Do đó, Đức Phật thường khuyên nhủ hàng cư sĩ nên cố gắng làm việc bằng chính công sức của mình để **cải thiện tình trạng kinh tế gia đình, làm cho gia đình sung túc, giàu có của cải**. Điều ấy không có nghĩa là Đức Phật chấp nhận cho mọi người tích trữ của cải với lòng tham dục, vì đó là trái với giáo lý căn bản của Ngài. Ngài cũng không tán đồng bất cứ phương tiện làm ăn sinh sống nào. Có vài nghề sản xuất và mua bán khí giới có tính cách tàn hoại sự sống bị Ngài cấm chỉ, xem như là những phương tiện sinh sống không chân chính.

Ngoài ra, Ngài cũng nói tới bốn điều hạnh phúc hay bốn niềm vui của người học Phật tại gia: (1) Được thụ hưởng một nền kinh tế vững chắc hay một tài sản dồi dào do tự mình tạo ra một cách công minh và hợp pháp, (2) Được tự do chi tiêu cho mình, cho gia đình, cho thân bằng quyến thuộc của mình và cho những việc làm phước thiện, (3) Không có nợ nần, và (4) Sống một cuộc đời ngay thẳng, trong sạch, không tạo các việc ác bằng tư tưởng, lời nói và hành động [15].

Để đạt được bốn niềm vui hạnh phúc này Ngài đã chỉ dạy bốn điều kiện cho người cư sĩ tu tại nhà là: (1) chăm chỉ, cố gắng đạt tới một nghề nghiệp tinh chuyên, (2) phải bảo vệ tài sản kiếm được một cách chính đáng bằng mồ hôi, nước mắt, (3) kết bạn với những người đạo đức, học rộng biết nhiều, thông minh và phóng khoáng, để giúp mình tiến bộ trên con đường học chính đạo, xa lánh ác nghiệp và (4) tiêu tiền trong khả năng có và dành một phần cho những việc từ thiện xã hội, không hà tiện mà cũng không hoang phí [16].

Kế đó Ngài nêu ra bốn đức tính cần có để đem lại hạnh phúc đích thực cho tương lai của con người: (1) phải có lòng tin vững chắc vào những giá trị đạo đức, tinh thần và trí tuệ, (2) không sát sanh, không trộm cắp, không lường gạt, không tà dâm, không nói dối và không uống các chất say, (3) thực hành hạnh bố thí, mở lòng quảng đại và không tham luyến, và (4) phát triển trí tuệ để tận diệt nguồn gốc của sự khổ hầu tiên đến đạo quả Niết Bàn [17].

Như vậy chúng ta thấy rằng giáo lý của Đức Phật nhắm vào đơn vị nền tảng của xã hội là **gia đình** để tạo ra sự **ổn định kinh tế** và từ đó đưa đến sự **ổn định cộng đồng xã hội** và **phát triển kinh tế quốc gia** mang lại **ám no hạnh phúc** cho dân chúng. Vì thế, một người cư sĩ Phật giáo chân chính vẫn có

thể làm giàu trong cương vị một nhà buôn bán nhỏ, một nhà thương mại hạng trung hay một nhà kinh doanh lớn nếu chúng ta biết ứng dụng những lời dạy của Đức Phật nói trên vào công việc kinh doanh, từ việc sáng tạo sản phẩm đến việc đưa sản phẩm tới người tiêu dùng đều với **mục đích trong sáng, không xuất phát chỉ vì lòng tham dục cho riêng cá nhân mình mà phải vì người khác, vì lợi ích chung của cộng đồng xã hội và môi trường sống chung quanh. Không gian tham, không đầu cơ tích trữ hàng hóa, không bóc lột nhân công, không tranh đoạt sự sống của kẻ khác và không cạnh tranh thương mại bất chính** là những điều cần thiết cho người cư sĩ Phật giáo chân chính trên thương trường. Có được như vậy thì chắc chắn chúng ta sẽ có một thứ hạnh phúc tinh thần lớn lao mà không một thứ hạnh phúc nào có thể so sánh được vì chúng ta đem lại **phúc lợi cho số đông, cho cộng đồng xã hội và cho dân tộc đất nước.**

---o0o---

CHƯƠNG 6 - CƯ SĨ VỚI VẤN ĐỀ HÔN NHÂN KHÁC TÔN GIÁO

Cho đến nay, vấn đề hôn nhân khác tôn giáo vẫn còn tồn tại tại Việt Nam và một số quốc gia Á Châu khác. Nó đã làm cho không ít những cặp trai gái yêu nhau phải đau khổ rời xa nhau do sự khác biệt niềm tin tôn giáo này.

Trong dịp viếng thăm Toà Giám Mục Phát Diệm [18] , nhân chuyến về thăm Việt Nam vào tháng 4 năm 2006, (30/04/2007 lúc 9 giờ sáng) Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã có cuộc trao đổi về vấn đề này với Đức cha Phạm Ngọc Khuê, Giám mục sở tại cùng với một số đông tín đồ Ki Tô Giáo.

Thiền sư Nhất Hạnh cho rằng:

“một người có thể rất hạnh phúc khi có hai gốc rễ, một gốc rễ Cơ đốc giáo và một gốc rễ Phật Giáo. Hai cái đó không nhất thiết phải loại trừ nhau. Tại vì mình hẹp hòi cho nên mình mới thấy hai cái khác nhau chống đối nhau. Nhưng nếu mình vượt lên, thấy được hai truyền thống có thể bổ túc cho nhau thì mình sẽ có một thái độ cởi mở hơn”.

Và Thầy đã đề nghị:

“khi hai thanh niên yêu nhau, một người thuộc về Cơ đốc giáo, một người thuộc về Phật Giáo thì cả hai gia đình nên cho họ cưới nhau với điều kiện hai bên công nhận truyền thống của người bên kia và nếu người con trai là Cơ Đốc Giáo và người con gái là Phật Giáo thì người con gái phải học thêm

Cơ Đốc Giáo và người con trai phải học thêm Phật Giáo. Và đến ngày chủ nhật thì hai người cùng đi nhà thờ, đến ngày mùng một và ngày rằm thì hai người cùng đi Chùa”. (hết lời trích).

Cha Phạm Ngọc Khuê, Tòa Giám mục Phát Diệm cho biết:

“Giáo hội không bao giờ ngăn chặn hai người nam nữ yêu thương và tiến tới hôn nhân với nhau, điều đó là chắc chắn thuộc về giáo luật, không ai có quyền ngăn cản tình yêu của họ, vì đó là tuyệt đối... Tuy nhiên khi hai người quyết định yêu thương nhau thì đức tin của người tín đồ Ki Tô Giáo cũng như Phật giáo phải được tôn trọng bởi sự tự do của họ... Và cái việc họ được chịu phép rửa tội là hoàn toàn tự do. Cho nên giáo hội chỉ nói một điều này: Khi tiến tới hôn nhân thì hai người phải hứa là tôn trọng quyền lợi của nhau và niềm tin của mỗi người, và không được vi phạm. Vì vậy về phía tín đồ tôn giáo khác phải cam đoan, có thể nói là tuyên thệ tôn trọng niềm tin vì đó là lãnh vực thiêng liêng và tự do tôn giáo, không ai được can thiệp. Nếu họ giữ được như thế thì cuộc hôn phối đó được tốt đẹp và thành sự trước mặt Chúa và trước luật pháp”. (hết lời trích)

Tuy nhiên, trong thực tế thì không luôn luôn được xảy ra như vậy, nhất là hoàn cảnh của Việt Nam do chế độ phong kiến còn rơi rớt, “người nam có quyền hơn người phụ nữ”. Chính vì vậy, Cha nói tiếp:

“Giáo hội đặt ra điều kiện này: nếu một người tín đồ tôn giáo khác, lấy người Công giáo, rồi sau đó người Phật tử, hay là người thờ ông bà không giữ lời tuyên thệ trung thành thì người tín hữu Công giáo có thể trình lên thẩm quyền nguồn Thánh thào cái hôn phối mà người ta đã cam kết...”. (hết lời trích)

Và cuối buổi gặp gỡ Thầy Nhất Hạnh đã đề nghị thêm là:

“hai bên giáo hội Công giáo và Phật giáo phải có những văn bản rõ rệt về vấn đề hôn nhân dị giáo này. Nếu tôi là pháp chủ Phật giáo Việt Nam thì tôi sẽ cho phép những người con trai hay con gái Phật giáo lấy những người con trai hay con gái Công giáo và hai người được học truyền thống của nhau, hai người cùng đi nhà thờ một lần, hai người cùng đi chùa một lần, hai người cùng được rửa tội một lần và hai người đều được quy y..”. (hết lời trích).

Qua lời phát biểu của hai vị Tôn đức Phật giáo và Ki Tô giáo được trình bày ở trên, chúng ta thấy rằng có một **mẫu số chung** trong vấn đề hôn nhân khác

tôn giáo là cho **tự do kết hôn giữa người khác Đạo, nghĩa là Đạo ai nấy giữ**. Tuy nhiên, giải pháp này còn bị giới hạn bởi thời gian do những đứa con ra đời về sau. Chúng sẽ theo đạo nào. Theo đạo cha hay theo đạo mẹ hay theo cả hai. Và khi nào bắt đầu cho chúng theo, từ lúc mới sinh ra hay đợi đến lúc chúng trưởng thành đủ trí khôn mới cho quyền lựa chọn tôn giáo.

Đối với Phật giáo, đạo Phật là đạo từ bi, trí tuệ và bình đẳng, không kỳ thị chủng tộc và kỳ thị tôn giáo. Chuyện hôn nhân của người con trai và người con gái được xem là chuyện hệ trọng cả đời, là nền tảng của hạnh phúc gia đình. Do đó, người Phật giáo **không tạo ảnh hưởng tôn giáo** của mình với những tín đồ tôn giáo khác, không dùng hôn nhân và việc truyền giống làm **phương tiện** truyền giáo, đến nỗi hạnh phúc gia đình bị tan vỡ. Điều kiện chủ yếu của hôn nhân không là tín ngưỡng tôn giáo, mà là **tình đầu ý hợp giữa hai bên**. Tuy vậy, người Phật tử phải luôn ý thức rằng hôn nhân, nếu may mắn chỉ đem lại hạnh phúc cho một đời, còn Phật pháp sẽ dẫn bước và soi đường cho con người đạt đến hạnh phúc và an vui trong đời này và những đời sau.

---o0o---

CHƯƠNG 7 - CƯ SĨ VỚI VẤN ĐỀ CÔNG TÁC XÃ HỘI

Trong một bài pháp thuyết giảng tại Mã Lai, Thượng tọa Sayadaw U. Sumana cho biết Phật giáo là một tôn giáo có số lượng tín đồ ít ỏi nhất trong bốn tôn giáo lớn trên thế giới và cảnh giác rằng: *“Phật giáo hiện nay được thí dụ như là một con cá trong hồ nước cạn và nước sẽ tiếp tục bốc thành hơi nếu không có cây che mát hồ để tránh đi ánh nắng nóng bỏng của mặt trời. Con cá đó sẽ cố gắng tiếp tục sống với cái hy vọng là cơn mưa sẽ đến, nếu như cơn mưa kịp lúc đến thì cá sẽ được sống cho đến khi mãn kiếp. Những người Phật tử thông thường được ví như là con mưa làm cho hồ được đầy nước trở lại và do vậy mà Phật giáo được tồn tại dưới sự bảo tồn của Phật tử”*. [19]

Những người Phật tử thông thường mà hoà thượng Sayadaw muốn nói đến là những người học Phật tại gia. Hoà thượng muốn nhấn mạnh đến vai trò của giới cư sĩ trong tình thế hiện nay. Đạo Phật bị suy thoái, tồn tại hay được phát triển phần lớn là do giới cư sĩ chúng ta. Trọng trách này đòi hỏi chúng ta phải vận dụng trí tuệ, đến sự hiểu biết và nhất là đến từ tâm lòng từ bi của người Phật tử. Là một thành viên trong cộng đồng xã hội, chúng ta phải đối diện với tất cả mọi vấn đề liên quan đến con người và xã hội, thế

nên người cư sĩ Phật giáo không thể thụ động, đứng riêng lẻ ngoài cộng đồng. Chúng ta là một thực thể trong mọi hoạt động xã hội của cộng đồng nói riêng và của dân tộc nói chung.

Cư sĩ sống trong lòng dân tộc và luôn luôn mang hai trọng trách, trách nhiệm tinh thần đối với Phật Giáo và bổn phận đối với cộng đồng xã hội, với quốc gia dân tộc. Cả hai đều nặng nề như nhau vì sự tồn vinh của cộng đồng dân tộc cũng là sự tồn vinh của Phật Giáo và sự tồn vinh của Phật giáo cũng là sự tồn vinh của hàng Cư sĩ. Cho nên, muốn bảo tồn, duy trì và phát triển Phật giáo, người Cư sĩ Phật Giáo phải ***tích cực trong nhiệm vụ chung là phụng sự con người, phụng sự xã hội và đồng hành cùng dân tộc trong công cuộc cải tiến xã hội và phát triển đất nước.***

Muốn công việc cải tạo xã hội có kết quả tốt đẹp thì trước tiên cư sĩ phải ***tự cách mạng bản thân, sống có đạo đức.*** Mọi việc làm đều với mục đích trong sáng, không xuất phát vì lòng tham dục cho riêng cá nhân mình mà phải vì người khác, vì lợi ích chung của cộng đồng xã hội và môi trường sống chung quanh. ***Luôn luôn lấy phúc lợi cho số đông, cho cộng đồng xã hội và cho dân tộc đất nước làm mục tiêu hành động.***

Cư sĩ nên tích cực tham gia các công tác thuộc xã hội, y tế, giáo dục, truyền thông và văn hóa, ngay cả ***chính trị.*** Tích cực tham dự vào các sinh hoạt cộng đồng từ thôn xóm đến vùng sâu vùng xa, từ thành thị đến trung ương. Có như thế, Cư sĩ mới có cơ hội ***tiếp cận với đồng bào của mình mà phụng sự họ để cải tạo xã hội, làm cho xã hội tốt đẹp hơn.*** Phụng sự xã hội là giúp đỡ và chia sẻ với người khác từ tinh thần đến vật chất và đem tấm lòng từ bi và ánh sáng Phật pháp đến với mọi người, làm cho mọi người hiểu và sống an lạc hạnh phúc.

Người Cư sĩ Phật giáo làm công việc xã hội với mục đích ***mang niềm an vui đến cho mọi người và vì mọi người chứ không phải để gây ảnh hưởng tôn giáo của mình đến với tôn giáo khác hay tạo thanh danh cho cá nhân.*** Tùy khả năng mà sẵn sàng giúp đỡ những người chung quanh mình khi họ gặp những hoàn cảnh khổ đau, như cung cấp cho họ những gì cần thiết trong đời sống thường ngày hoặc tốt hơn nữa là chỉ cho họ cách để làm đời sống họ được thịnh vượng hơn. Sau đó mới chỉ cho họ con đường thực hành Phật pháp.

Cứu hộ người là hành động cao đẹp khiến người ta cảm mến với mình, mà về với Phật giáo. Gặp người đau khổ, chúng ta nên đặt mình trong hoàn cảnh

của họ để cùng thông cảm và chia sẻ nỗi khổ đau với họ. Sự giúp đỡ nhiều hay ít tùy theo điều kiện kinh tế của mỗi người, nhưng quan trọng là ở tấm lòng.

Chia cơm sẻ áo, nói bằng những lời dịu dàng, hành động bằng tấm lòng không vụ lợi và gần gũi với những người cần giúp, chính là bốn nguyên tắc thâm phục lòng người, là nghệ thuật dìu dắt người, hướng dẫn người về với chính pháp, tiến đến việc cải tạo xã hội và xây dựng đất nước.

Đạo Phật là đạo cứu khổ. Khổ có mặt khắp mọi miền đất nước. Cho nên, cư sĩ cần phải đi vào xã hội nhiều hơn nữa để thể hiện tinh thần từ bi của đạo Phật. Chúng ta nên cố gắng gây quỹ cho những công cuộc cải tiến xã hội của người dân nghèo ở khắp mọi nơi, lập bệnh xá, xây nhà tình thương, nuôi trẻ mồ côi, lo cho người già neo đơn. Chúng ta nên nhắc nhở người giàu là họ sẽ tiếp tục có đời sống giàu có bằng cách làm giàu chân chính, bằng cách bố thí nhiều hơn.

Trong các hoạt động công tác từ thiện xã hội, cư sĩ chúng ta phải ***quan niệm như là một con đường tu tập, một con đường lý tưởng để phụng sự chúng sinh, thể hiện giáo lý từ bi của đạo Phật, chứ không phải là phương tiện truyền đạo.*** Người cư sĩ Phật tử không thể tìm phúc lợi cho cá nhân mình mà không quan tâm đến người khác. Phúc lợi của mình luôn gắn bó với phúc lợi của chúng sinh. Sự tồn tại của đạo Phật không ở nơi sự nguy nga tráng lệ của chùa chiền và uy quyền của tổ chức giáo hội mà ở sự ***thực hành giáo pháp*** hầu đem lại sự sống an lạc hạnh phúc của Phật tử, của dân chúng và sự thanh bình của cộng đồng xã hội.

Có rất nhiều cách để bảo tồn, duy trì và phát triển Phật giáo ngay trong thời đại này. Nhưng dù cho ý định hay kế hoạch thực thi có xuất sắc cách mấy đi nữa mà không có ***tấm lòng vị tha***, không có sự ***hợp tác chân thành*** và ***thống nhất ý chí*** giữa những cư sĩ thì Phật giáo sẽ bị đẩy lùi ra sau và ra xa những tôn giáo khác trong một tương lai rất gần.

---o0o---

CHƯƠNG 8 - CƯ SĨ VỚI VẤN ĐỀ TỬ VI BÓI TOÁN

Đạo Phật là đạo ***giác ngộ giải thoát***. Việc coi bói toán tử vi, lên đồng nhập cốt không có mặt trong giáo lý nhà Phật. Trong kinh Chuyển Pháp Luân, ngay sau khi Đức Phật giác ngộ và kinh Di Giáo ngay trước khi Đức Phật Niết-bàn, Ngài khuyên các đệ tử của Ngài là không nên xem bói toán, xem

quẻ, xem sao và xem tướng số. Trong năm môn học được giảng dạy ở các trường đại học Phật giáo trước đây ở Ấn Độ không có môn tướng số và bói toán tử vi, tuy có dạy các môn thế học như là Ngôn Ngữ Học, Thủ Công Nghệ Học, Y Học và Luận Lý Học.

Theo quan điểm Phật giáo thì vấn đề tai họa hay sung sướng, khổ đau hay bất hạnh, giàu có hay nghèo khổ đều do nhân thiện ác mà chúng ta gieo trồng từ nhiều đời sống trước rồi đời này hay đời sau chịu quả báo. Lại cộng thêm sự nỗ lực hay lười biếng trong đời sống hiện tại mà có thể thay đổi hoặc ảnh hưởng đến vận mạng của đời này hay đời sau. Do việc gieo nhân khác nhau trong đời trước mà tiếp nhận hoàn cảnh khác nhau trong đời này. Cái gọi là hoàn cảnh cũng bao gồm cả di truyền của cha mẹ, bối cảnh văn hóa, văn minh, nuôi dưỡng và giáo dục, anh em, họ hàng, thầy bạn và đồng nghiệp. Tất cả đều ảnh hưởng đến vận mạng của cả một cuộc đời. Dù cho nhân tạo ra ở đời trước là xấu, dẫn tới hoàn cảnh hiện tại nhưng nếu có sự tu tập về mặt nội tâm và luyện tập thân thể tốt, trau dồi thêm ý thức, mở mang trí tuệ thì vận mạng cũng sẽ biến đổi theo chiều hướng tốt.

Phật Giáo quan niệm, con người ***không phải do một đấng nào đó tạo ra***, có thể bị sai sử, bị thưởng phạt, cho sống hay cho chết. Người Phật giáo không tin vào cái gọi là "định mệnh" an bài. Phật giáo cho rằng, sự vận hành biến hóa của vũ trụ và sự lưu chuyển của sinh mạng, là do nghiệp lực của chúng sinh tạo nên. Tiến trình nhân và quả không do một nhân vật toàn năng nào điều khiển và định đoạt mà do hành động qua thân, khẩu và ý của chúng ta hằng ngày. Đó là một định luật tự nhiên. Chúng ta trách nhiệm về những hành động chúng ta làm, thì chúng ta cũng phải gánh trách nhiệm về hậu quả của những hành động ấy. Việc chấp nhận ở đây không có nghĩa là tự mãn hay cam chịu với cái gọi là "Số Mệnh" an bài, bởi vì chúng ta có tự do làm thay đổi và khắc phục những sự việc hay kết quả mà chúng ta không ưa thích. Như chúng ta thi rớt, chúng ta phải cố gắng luyện thi lại, thế nào cũng đạt được. Chúng ta làm chủ tạo nhân, chính chúng ta làm chủ thọ quả. Chỉ cần sáng suốt khi tạo nhân, chịu khó chăm sóc tốt cho nhân tăng trưởng, thì quả chín ngon ngọt sẽ đến tay chúng ta một cách dễ dàng. Đó là lý nhân quả, nếu chúng ta tin sâu và tin chắc lý này, chắc chắn sẽ không còn mê tín mà đi coi bói toán tử vi hay đi xin xăm cầu đảo.

Một nhà Sư người Trung Hoa là Trí Khải Đại Sư, trong bài tựa cuốn "*Đông Môn Chỉ Quán*", kể trường hợp một chú Sa-di trẻ ở cùng chùa với một vị trụ trì đã chứng quả A-la-hán. Vị trụ trì biết trong vòng một tuần nữa học trò mình sẽ chết bệnh, không thể tránh khỏi, bèn lẳng lẳng cho học trò mình về

thăm nhà. Anh học trò lên đường về nhà thấy một ổ kiến trên bờ đê đang bị một dòng nước xoáy đe dọa cuốn trôi đi. Chú Sa-di trẻ động lòng thương lũ kiến đang nháo nhác, bèn cởi quần áo nhảy xuống sông, ra sức đập lại chỗ đê có thể bị vỡ để cứu ổ kiến. Cứu được ổ kiến, chú Sa-di tiếp tục lên đường về thăm nhà và sau một tuần trở lại chùa. Vị Thầy trụ trì thấy học trò mình trở lại chùa an toàn, khí sắc lại còn hồng hào hơn xưa, rất lấy làm lạ, bèn hỏi chú Sa Di, tuần lễ vừa qua đã làm những gì. Sau một hồi nhớ lại chú Sa di đã tường thuật cặn kẽ đầu đuôi chuyện cứu ổ kiến thoát chết. Vị trụ trì kết luận là do chú Sa-di phát tâm từ bi rộng lớn cứu ổ kiến cho nên đã chuyển nghiệp, đáng lẽ phải chết trong vong một tuần lại vẫn sống an toàn và còn tiếp tục sống thọ trong nhiều năm nữa.

Do câu chuyện trên, chúng ta thấy rằng **không có một cái gì là cố định**, không có một cái gì là **định pháp** hay **định mệnh**, tâm thức chúng ta biến chuyển từng sát na và do đó nghiệp thức lẫn nghiệp quả cũng thay đổi từng sát na. Nếu các ông thầy bói toán tử vi tướng số nói những gì xảy ra trong tương lai mà chúng ta tin, tức là chúng ta tin rằng muôn sự muôn việc là thường chứ không phải là vô thường và là định pháp chứ không phải là bất định pháp, tức là chúng ta mù quáng mà **phủ nhận định luật nhân quả và giáo pháp vô thường** của Phật dạy.

Tóm lại, đối với việc coi tử vi bói toán, cũng như việc xin xăm cầu đảo là những việc làm có **tính cách mê tín**, không có chỗ đứng trong Phật Giáo. Người Phật Giáo được khuyên bảo cẩn trọng đừng để rơi vào hố sâu mê tín dị đoan khiến tâm bị rối loạn bởi sự sợ hãi không cần thiết. Một thời tọa thiền hay niệm Phật hằng ngày giúp ích rất nhiều để tự thanh lọc tư tưởng bất thiện trong tâm. Tâm được thanh lọc tự động dẫn đến một thân thể trong sạch và khoẻ mạnh. Pháp Phật là liều thuốc chữa khỏi các loại tâm bệnh này. Một phút giây tâm được tịnh là ngưng tạo bao nhiêu nghiệp, ngưng gieo bao nhiêu nhân và xa bao nhiêu dậm khổ ải.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật có dạy:

“*Không trên trời, giữa biển,
Không lánh vào động núi,
Không chỗ nào trên đời,
Trốn được quả ác nghiệp.*” [20]

Nếu như con người hàng ngày không làm các việc lành thiện, chỉ lo tạo tội, tạo nghiệp, trong cuộc sống đấu tranh giành giật, khi quả báo đến, không ai có thể tránh được, dù cho có lên non xuống biển hay trốn vào hang núi.

---o0o---

CHƯƠNG 9 - CƯ SĨ VỚI VIỆC ĐÓT VÀNG MÃ

Theo sử sách của người Trung Hoa, tục đốt vàng mã bắt đầu từ thời nhà Hán. Nguyên do vì nhà vua muốn thực hành lời dạy của Đức Khổng Tử: “*Sự tử như sự sinh, sự vong như sự tồn*”, nghĩa là thờ người chết như thờ người sống, thờ người mất như thờ người còn và cho rằng người mất sống nơi cõi âm vẫn có những nhu cầu như kẻ còn sống như tiền bạc, nhà cửa, thực phẩm v.v... Nên khi nhà vua băng hà, phải bỏ tiền bạc thật vào trong áo quan để vua tiêu dùng.

Sau đó quan bắt chước vua và rồi dân bắt chước quan. Ai cũng chôn tiền thật theo người chết. Bọn trộm cướp biết vậy nên đào trộm mồ những người giàu có, như mộ vua Hán Văn Đế bị quân trộm khai quật lấy hết vàng bạc châu báu. Về sau từ quan đến dân thấy việc chôn tiền bạc thật quá tốn kém nên mới nảy sinh ra dùng giấy cắt ra làm tiền giả, vàng giả để thay thế. Dần dà người dân bắt chước và trở thành tập tục. Đến năm Khai Nguyên thứ 26 (738 DL), đời Đường Huyền Tông, nhà vua ra sắc dụ cho phép dùng tiền giấy thay cho tiền thật trong việc cúng tế cầu siêu do quan tể tự Vương Du phụ trách. Việc sử dụng vàng mã chính thức bắt đầu từ đây.

Không bao lâu, dân chúng chán bỏ vì thấy việc đốt vàng mã không hiệu nghiệm, họ đốt đủ thứ cần dùng để người quá cố tiêu dùng mà không thấy được báo mộng hay có một hiện tượng gì chứng tỏ người chết được hưởng dụng, nhất là đối với những người nghèo không đủ tiền mua sắm đồ mã nên họ bảo nhau không đốt nữa, thế là nghề làm đồ mã bị ế ẩm. Sách Trục Ngôn Cảnh Giác của Trung Hoa kể lại rằng Vương Luân là dòng dõi của Vương Du, vì không muốn nghề nghiệp gia truyền làm vàng mã bị mai một, nên cố gắng hết sức để chân hưng nghề làm đồ mã, bèn lập mưu với người bạn thân, lên kế hoạch bí mật chết giả, bằng cách để người bạn thân đó giả vờ đau ốm cho mọi người biết, khoảng vài ngày sau Vương Luân loan tin người bạn thân đã qua đời, sau đó khâm liệm bỏ vào quan tài chờ ngày an táng. Nhưng sự thật thì người bạn của Vương Luân vẫn còn sống, tuy ở trong quan tài nhưng vẫn có lỗ trống ở dưới đáy để thở và đưa thức ăn vào. Đến ngày đưa đám tang, trong khi lễ nhạc linh đình, phúng điệu rộn rịp, Vương Luân đem giấy tiền vàng mã và những đồ dùng bằng giấy như nhà cửa, áo

quần và hình nhân thể mạng, đích thân làm lễ cúng tế để cầu nguyện cho người bạn thân. Sau đó ông ta đốt hết giấy tiền vàng mã và hình nhân thể mạng.

Khi đốt xong thì quan tài tự nhiên rung động, ai nấy đều mục kích rõ ràng, vội cùng nhau mở nắp quan tài ra. Người bạn thân của Vương Luân quả nhiên sống lại, đến trước mặt Vương Luân phủ phục xuống đất cảm tạ và thuật lại cho mọi người nghe rằng chư vị thân dưới âm đã nhận được vàng mã và hình nhân thể mạng nên thả hồn ông ta trở về cõi trần, nên ông ta mới được sống lại.

Mọi người đều tin là thật và tin tức được loan truyền rộng rãi trong dân gian, nên đồ mã của Vương Luân sau đó lại được hưng thịnh như xưa. Nhờ thế các nhà buôn đồ mã lại làm giàu một cách nhanh chóng và phổ biến sang các nước chư hầu để tiêu thụ, trong đó có Việt Nam xưa. Sau này do sự cạnh tranh nghề nghiệp, nên người bạn thân đã tiết lộ mưu kế gian xảo của Vương Luân và vì thế ngày nay chúng ta mới biết lai lịch việc này.

Tục lệ đốt vàng mã này ảnh hưởng sâu đậm vào nước ta, từ vua chúa đến thứ dân. Vụ đốt vàng mã lớn nhất Việt Nam vào đầu thế kỷ 20 là trong đám tang của Vua Khải Định, băng hà vào ngày 25 tháng 11, năm 1925, triều đình Huế đã làm nguyên cả ngôi điện Kiến Trung bằng giấy thật lớn và nhiều loại đồ dùng của vua như ngự liễn, long xa, tàn kiệu, v.v... để đốt theo vua.

Ngày nay, dưới ánh sáng văn minh, ai cũng biết người chết không thể nào tiêu xài số tiền vàng và các thứ cần dùng chôn theo ấy. Như có người ở Hà Nội cúng người chết cả máy điện thoại Nokia cầm tay bằng giấy, Honda Dream bằng giấy và máy vi tính bằng giấy nữa. Khi còn sống không hiểu người chết ấy có biết sử dụng máy vi tính, điện thoại cầm tay hay xe Honda không? Xin kính gửi tới quý vị đoạn phóng sự viết vào thời gian ngày Vu Lan vừa qua tại Hà Nội:

“Tại phố Hàng Mã, điểm "phân phối" hàng mã cho những người bán rong trên các đường phố luôn đông nghịt người mua sắm, bộ cúng thần linh rẻ nhất cũng 15.000 đồng, cúng chúng sinh giá tương tự. Chúng tôi chen chân hỏi mua đồ cúng với giá "bình dân" đã không được các chủ hàng bán. Tôi chứng kiến một phụ nữ trung niên cùng cô con gái đến mua nhà lầu, xe hơi, điện thoại di động, tivi, xe máy, quần áo, tiền dollars Mỹ. Họ còn mua thêm một cô gái bằng giấy như búp bê, mang giày cao gót, mặc váy ngắn, áo

lĩnh. Khi bà mẹ cầm "cô gái" trong tay thì cô con gái cầm ngay chiếc kéo nhỏ đâm lia lịa vào mặt hình nhân thể mạng. Giải thích cho những người hiếu kỳ xung quanh về việc làm kỳ quái của cô con gái, người phụ nữ trung niên nói: "Bố cháu làm tổng giám đốc, nay xuống dưới ấy cũng phải gửi cho ông ấy cô thư ký, nhưng phải làm cho nó xấu xí để khỏi trở thành bồ của bố cháu". (Hết lời trích)

Chúng tôi không hề thấy có việc đốt vàng mã cúng tế người chết được ghi trong tam tạng kinh điển của nhà Phật. Đạo Phật hoàn toàn bác bỏ tục lệ mê tín này. Quan niệm sống chết đối với Phật Giáo chỉ là hai mắt xích trong một chuỗi sinh tử dài vô tận, từ vô thủy, cho tới ngày giải thoát tối hậu, con người đạt tới cảnh giới bất tử. Do đó, **Phật giáo không có khái niệm về một nơi chốn dành riêng cho những người đã chết, mà dân gian thường hay gọi là cõi âm hay là âm phủ.** Có thể đây là những từ ngữ của tín ngưỡng dân gian.

Hoà Thượng Thích Thánh Nghiêm, trong một bài giảng Phật Pháp, nói rằng:

“Rất đáng tiếc là hiện nay, đa số tăng ni cũng không hiểu đạo lý ấy, thậm chí Phật tử ở Trung Hoa lục địa sang Đài Loan còn phát minh ra loại tiền giấy đặc biệt gọi là "tiền giấy vãng sinh", tức là trên một tờ giấy màu vàng, dùng mực đỏ in bài chú vãng sinh bằng chữ Phạn. Thực ra, công dụng tụng chú và tác dụng đốt tiền giấy là hai chuyện căn bản khác nhau...” Hơn nữa, các tăng ni tụng kinh, lễ sám, cầu đảo v.v...đều có viết sớ. Đọc sớ xong rồi đốt sớ đi. Đó là bắt chước đạo gia đọc sớ cho quỷ thần nghe, đó là mê tín, hoàn toàn không có căn cứ gì trong giáo lý đạo Phật cả. Trong mọi việc, Phật giáo đều chủ trương lấy tâm thành kính để có cảm ứng. Đã đạt tới chỗ tâm thành và cảm ứng rồi, là có linh nghiệm, chứ không cần phải đốt lá sớ.” (Hết lời trích)

Cho rằng việc đốt vàng mã làm người sống cảm thấy trong lòng thanh thản hơn, an lạc hơn, thì chỉ là một cách nói, một cách đánh lừa tâm thức, nếu có chăng chỉ là an lạc tạm thời như người dùng thuốc phiện. Muốn tâm thanh thoi an lạc, không có gì hay hơn là trong cuộc sống hàng ngày chúng ta thực hiện lời Phật dạy: *Không làm điều ác. Siêng làm điều lành. Tự thanh tịnh tâm ý.*

Còn chuyện hoang đường như đốt vàng mã, thì ngoài việc đã làm tổn hại tài nguyên, còn **mâu thuẫn cả về mặt tâm tư.** Trong khi chúng ta cầu nguyện

cho người thân quá vãng được tái sinh vào cõi an lành, như sanh cõi trời hay cõi người hay về cảnh giới Tây phương cực lạc hay một cảnh giới thanh tịnh nào đó mà lại đi đốt giấy tiền vàng mã và đồ dùng bằng giấy xuống âm phủ cho người thân tiêu dùng trong các lễ tang, lễ giỗ, thì như vậy có phải chúng ta cầu cho người thân ở mãi cảnh giới âm u tối tăm đó để xài tiền ma, đồ dùng ma hay sao. Thậm chí có người, khi đốt xong còn lo lắng không biết người thân có nhận được không? ...

---o0o---

CHƯƠNG 10 - PHẬT GIÁO VÀ VẤN ĐỀ HOẢ TÁNG

Hiện nay trên thế giới người ta đã sử dụng nhiều hình thức mai táng khác nhau. Mỗi hình thức chọn lựa cho mình khi từ giã cõi đời đều mang một triết lý nhân sinh khác nhau. Nhưng xét qua nhiều khía cạnh và ý nghĩa, tựu chung lại có 5 hình thức chính, đó là: địa táng, hoả táng, thủy táng, huyền táng và thứ năm là điều táng. Thủy táng là bỏ xác chết xuống nước cho cá ăn. Điều táng là đem xác chết lên núi cho chim ăn. Huyền táng là táng treo trên vách núi. Ở Việt Nam chỉ có địa táng và hoả táng, không có thủy táng, huyền táng và điều táng.

Trong năm cách an táng, Hoả Táng đang trở thành phương pháp an táng phổ thông hiện nay trên thế giới. Ở Canada, phần lớn người chết được thiêu, sau đó tro cốt được gửi trong các nhà thờ hay nhà chùa. Nếu người chết được chôn theo cả quan tài thì được chôn xuống huyệt đất. Người ta đào những cái hầm khá lớn và sâu, rồi chia ra thành từng ngăn. Mỗi ngăn cho một quan tài. Mộ không được xây thành nấm mà được san bằng để trồng cỏ lên. Trên mộ chỉ đặt một tấm bia. Còn ở Hồng Kông, việc mua đất để chôn rất đắt nên hầu hết người chết cũng được hỏa táng. Người ta gửi những bình tro cốt vào nghĩa trang, nhà chùa hoặc nhà thờ. Mỗi bình tro được khắc ghi như một tấm bia. Ở Hoa Kỳ, vào thập niên 70 thì 10 người chết mới có 1 người thiêu nhưng hiện nay ở nước Mỹ cứ 4 người chết là có một người thiêu tức là 25%. Người ta tiên đoán vào năm 2025 thì số người chết muốn thiêu sẽ lên đến 50%. Riêng ở Việt Nam, do nhu cầu bảo vệ môi sinh và dân số gia tăng nhanh chóng, chính quyền khuyến khích người dân nên chuyển sang phương thức hoả táng.

Trở lại câu hỏi là ***Phật giáo có chủ trương hoả táng không?*** Chúng tôi xin thưa ngay là Phật Giáo là một tôn giáo tự do nên rất uyển chuyển trong vấn đề này. Không có luật lệ cứng rắn hay bắt buộc trong việc an táng. Tuy

nhiên tại một vài xứ Phật Giáo, việc hỏa thiêu thường được đa số tín đồ thi hành.

Đối với Phật Giáo Ấn Độ, chết thì thiêu đó là làm theo phong tục sẵn có của Ấn Độ thời cổ chứ không phải là một sự bắt buộc gì cả và mang ý nghĩa theo triết lý của Ấn Độ nhằm nhắc nhở rằng khi chết rồi thì đừng nên luyến tiếc gì nữa, vì họ tin rằng tro cốt cuối cùng sẽ hợp nhất với lực đã khai sáng ra nó. Không riêng gì Phật Giáo mà đa số các tôn giáo bắt nguồn tại Ấn Độ như là Ấn Độ Giáo và Kỳ Na Giáo khi chết đều áp dụng phương cách Hoả Táng.

Trong Phật giáo Tây Tạng cũng có tục Hoả Táng với những pháp hành đặc biệt cho nghi lễ này. Một số nước theo truyền thống Phật giáo Nam Tông như Tích Lan, Thái Lan, Miến Điện, Cao Miên, Lào và một phần của Nam Việt Nam thường theo cách Hoả Táng. Ở các quốc gia theo truyền thống Phật giáo Bắc Tông, như Trung Hoa, Triều Tiên, Nhật Bản và Việt Nam vì ảnh hưởng sâu nặng ***nhân sinh quan Nho Giáo và Khổng Giáo*** cho rằng hoả táng, điều táng và thuỷ táng không hợp đạo lý với người qua đời nên từ trước đến nay họ thường dùng cách chôn cất hay nhập tháp. Tuy nhiên, theo quan niệm hiện đại, hỏa táng là một hình thức rất ***hợp vệ sinh, bảo vệ môi sinh***, không mất đất, giảm bớt được nhiều vấn đề như: xây mộ, tảo mộ, bảo quản mộ, cải táng, di dời...cho nên việc hỏa táng càng ngày càng được phổ biến rộng rãi trong cộng đồng Phật giáo. Họ quan niệm nên dành đất cho người sống ở hơn là xây đầy những mộ chí, những nghĩa trang cho người đã nằm xuống.

Cho nên, trở lại câu hỏi nên chôn hay hoả táng, chúng tôi thiết nghĩ còn tùy thuộc nhiều yếu tố, từ cảm quan của mỗi thành viên trong gia đình đến môi trường sống chung quanh và nhất là quan niệm cá nhân về sự sống và chết của con người. Vì thế việc chọn lựa này là do quyết định của người qua đời lúc còn sống đã để lại di chúc còn không thì người thân trong gia đình nên bàn thảo để có quyết định chung.

Nói tóm lại Phật Giáo không chủ trương hoả táng cũng như địa táng. Mỗi phương cách, tùy thuộc từng địa phương, từng quốc độ và từng thời gian, đều có những lợi điểm và bất lợi điểm riêng, cho nên việc chọn lựa phương pháp an táng là do quyết định của gia quyến hay lời dặn dò của người sắp chết.

Sau khi hoá thiêu, vấn đề được đặt ra là có nên chôn tro cốt xuống đất, gìn giữ để thờ cúng tại nhà, tại chùa hay đem rải xuống sông biển.

Đức Phật không để lại một huấn thị rõ ràng về vấn đề này, vì Ngài muốn chúng ta hiểu xác thân chỉ là sự hỗn hợp của vật chất và sau khi chết, những thứ này lại trở về các nguyên tố Đất, Nước, Gió, Lửa. Phần tro cốt còn lại chỉ là biểu tượng của người qua đời, là người thân mà ta thương yêu. Chúng ta nên kính trọng, tuy nhiên, không nên quyến luyến quanh những biểu tượng này, không nên sống mãi với quá khứ của họ hay nghĩ rằng chúng ta chẳng còn liên hệ gì với người đã chết.

Một số người thích thờ cúng tro cốt tại chùa hay tại nhà, một số người khác lại đem chôn, hoặc đem tro cốt rải xuống biển hay xuống sông để gieo duyên với các loài thủy tộc hay rải xuống rừng để gieo duyên với các loài chúng sinh sống trên đất hay một nơi nào đó theo ý muốn v..v.

Gần đây nhất, theo hãng thông tấn AP cho biết công nghệ khoa học hiện đại đã biến tro cốt người quá cố thành viên kim cương để mang theo trong người. Họ đã thực hiện được 1000 viên kim cương từ 500 hũ tro cốt của 500 gia đình người quá cố. Những viên kim cương nhân tạo này đã đưa ra một lựa chọn mới cho kỹ nghệ mai táng. Giá làm kim cương tùy thuộc vào kích cỡ, khoảng 2.500 USD cho viên kim cương 0, 25 cara và khoảng 14.000 USD cho viên kim cương 1 cara.

Đó là các phương cách để giải quyết phần lưu lại những gì của người quá vãng. Tùy theo niềm tin, áp dụng phương cách nào cũng không có gì sai cả, nhưng là Phật tử chúng ta ***đừng nghĩ rằng để tro cốt ở những nơi thiêng liêng như chùa chiền, người quá vãng sẽ được an toàn, được nghe câu kinh tiếng kệ và không bị nghiệp lực lôi kéo***. Việc để tro cốt trong chùa không có ý nghĩa gì hơn là việc biểu lộ niềm kính trọng và thương yêu với người đã khuất.

Khi thiêu có nóng không hay khi đem chôn xuống dưới đất có lạnh không?

Sau khi xác thân này hư hoại, theo Phật giáo, thân thức sẽ tùy theo nghiệp lực mà tái sanh vào các cõi tương ứng với nghiệp nhân mà người kia đã gieo trồng, ngoại trừ các bậc đại giác như Đức Phật, các bậc Bồ-tát, các bậc A-la-hán đã giải thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi.

Thế giới tình thức này không chỉ có cảnh giới con người, mà còn có các cảnh giới khác nữa, nếu tính từ dưới lên thì có: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la, nhân và thiên. Theo Phật giáo Nguyên Thủy việc ***tái sinh xảy ra tức khắc chỉ trong một sát na niệm tưởng***, không để trống khoảng khắc nào trong trạng thái lung chùng như làn sóng điện lan trong không gian, tức khắc được phát sinh trong máy thu thanh hay thu hình. Sự sinh tử này xảy ra cực kỳ nhanh chóng và được xem là một tiến trình liên tục. Còn theo Phật Giáo Bắc Tông cho rằng có một số trường hợp có thể phải ***qua giai đoạn chuyển tiếp***, ở đó chúng sinh mang dạng “thân trung âm” không hình tướng, lưu lại trong thời gian từ một đến bảy tuần lễ, thông thường thời gian thọ sinh là bảy ngày, tuy cũng có thể lâu hơn nữa do sở duyên chưa thích hợp. Cũng theo thuyết này, thời gian bốn mươi chín ngày này rất là quan trọng vì các nghiệp lành và nghiệp dữ dằng co tâm thức, làm mê mê tỉnh tỉnh, phải cảm thọ những điều không yên ổn, không tự tại. Vì vậy có tục lê cúng giỗ cầu siêu bảy tuần liên tiếp.

Như vậy dù là tái sinh tức thời hay tái sinh qua giai đoạn chuyển tiếp, mang thân trung âm, thì thân xác lúc ấy chỉ còn lại là một cơ thể vật chất, các giác quan không còn hoạt động, mắt không thấy, tai không nghe, mũi không ngửi, tứ chi không còn cử động, cho nên không còn cảm giác đau đớn, nóng hay lạnh.

---o0o---

CHƯƠNG 11 - THỰC HÀNH PHẬT PHÁP

PHẦN THỨ NHẤT - TU THIỀN

Đạo Phật là con đường đưa chúng sinh giải thoát khỏi mê lộ để đi tới giác ngộ. Ngay lúc đang đi trên đường, người Phật tử đã nếm được mùi vị của giải thoát, với điều kiện là người đó phải thực hành những lời dạy của đức Phật và chư Tổ.

Có thể ví những lời Đức Phật và chư Tổ dạy Phật tử như là những cuốn sách dạy cách nấu món ăn. Người đọc sách nấu ăn hoài mà không bao giờ thực hành, không nấu, không ăn, thì cơ thể vẫn đói, không bổ ích gì cả. Đã thế, còn đem những hiểu biết qua sách vở để khoe khoang, chứng tỏ là mình "biết nhiều cách nấu món ăn" thì chỉ là lý thuyết suông, càng khoe càng làm tăng trưởng sự kiêu ngạo, hoàn toàn không có ích lợi gì trong thực tế.

Đạo Phật là con đường thực hành, không phải là những đề tài triết lý để bàn suông, chẻ sợi tóc làm tư. Kinh sách nhà Phật là ngón tay để chỉ lên mặt trăng chân lý. Nương theo ngón tay, thấy được mặt trăng rồi thì phải hành trì tu tập để đạt tới giác ngộ giải thoát, không phải là để khoe khoang sự hiểu biết về cái ngón tay.

Như vậy trước hết, người Phật tử theo lời Phật dạy qua giai đoạn lý thuyết, hiểu thấu cách thức tu tập, rồi phải tự mình "làm thuyền bè của chính mình" tự mình hành trì các pháp môn tu, tự mình sẽ nếm được mùi vị của an lạc giải thoát. Một trong những pháp môn tu đó là "Thiền".

Thiền là đường lối để thực hiện sự buông bỏ. Khi hành thiền, ta buông bỏ thế giới phức tạp bên ngoài, để có thể vươn đến thế giới an tịnh bên trong. Trong tất cả các hệ thống huyền học và trong nhiều truyền thống, hành thiền được biết đến như là con đường đi đến tâm thanh tịnh và uy lực. Kinh nghiệm về tâm thanh tịnh này, giải thoát ra khỏi thế giới, rất là vi diệu và hỷ lạc.

Có nhiều người ngồi thiền để tìm cho tâm sự an tịnh, tinh thần không tán loạn, dao động. Nhưng tâm **an tịnh** (samatha - thiền định hay thiền chỉ) chỉ là một trong hai khía cạnh trọng yếu của thiền. **Tuệ giác** (vipassana - thiền minh sát hay thiền quán) là khía cạnh thứ hai. **Mục đích của tu thiền là để được tuệ giác**, còn thiền định hay thiền chỉ chỉ là **phương tiện** giúp ta đạt đến cứu cánh trên.

Thiền định (samatha) là một phương pháp luyện tâm, chuyển hoá tâm ô nhiễm thành tâm thanh tịnh, giảm từ từ, từ nhiều niệm tưởng đến ít niệm tưởng và từ ít niệm tưởng đến một niệm hay còn gọi là nhất tâm hay nói một cách khác là gom tâm buông lung vào một điểm hay một đối tượng. Kết quả mang lại là sự an tĩnh tâm hồn cũng như sức mạnh tâm linh. Tâm an tĩnh không phải là mục đích, chỉ là cần thiết để phát triển tuệ giác.

Thiền Minh Sát (vipassana) là một phương pháp thiền quán giúp điều phục tâm và phát triển trí tuệ, mà ai cũng có thể thực hành được trong đời sống hằng ngày. Thiền Minh Sát có nghĩa là thấy sự vật đúng như sự vật hiện hữu của nó. Chủ yếu của việc hành thiền này là quán sát tâm hay chú tâm, nhận ra và hay biết dòng tư tưởng của mình mỗi khi nó phát sinh. Chỉ "biết suông" mà không có sự phán đoán, không phân biệt và không dính mắc với chúng.

Có thể nói là tu **Thiền Chỉ** (samatha) để được **Định**, tu **Thiền Quán** (vipassana) để được **Tuệ**. Trong đạo Phật thì Giới, Định và Tuệ là ba bộ môn học, vì vậy nên Thiền, bao gồm Định và Tuệ, được coi là căn bản trong việc tu theo đạo Phật vậy.

Nói chung Thiền Phật giáo bao gồm các Thiền Nam Tông, Thiền Bắc Tông, và Thiền Tông tức Thiền của các Tổ.

Trong **Thiền Nam Tông** cũng có nhiều phương pháp tu khác nhau, nhưng có thể nói hai pháp thiền Anapanasati (niệm hơi thở) và thiền Vipassana (thiền quán) là được áp dụng nhiều nhất. Thiền Anapanasati đặt trọng tâm vào việc chú niệm hơi thở, đã được Phật giảng dạy trong nhiều kinh nhưng riêng kinh Anapanasati chỉ dẫn đầy đủ nhất nên thường được học tập kỹ. Thiền Vipassana còn được gọi là Thiền Quán hoặc Thiền Minh Sát. Pháp hành thiền này không được ghi rõ trong kinh nào mà được đặt trên nền tảng kinh Tứ Niệm Xứ, tuy nhiên về phương cách hành có một số điểm khác nhau và do đó không có một pháp thiền Vipassana thống nhất.

Thiền Bắc Tông hay còn gọi là Thiền Đại thừa cũng gồm nhiều pháp thiền lấy ra từ các kinh Bắc Tông, như pháp Quán Như Huyền, trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, Kim Cang và Viên Giác, Tuy vậy, không có một pháp thiền nào nhất định vì tùy căn cơ mỗi người mà tu theo pháp thiền thích hợp.

Thiền Tông tức là thiền của chư Tổ, cũng được gọi là Thiền Tổ Sư được bắt đầu từ Phật Thích Ca truyền lại cho ngài Ma Ha Ca Diếp, đến ngài A Nan rồi truyền tới Tổ thứ 28 là ngài Bồ Đề Đạt Ma. Sau đó ngài Bồ Đề Đạt Ma truyền sang Trung Quốc. Bồ Đề Đạt Ma được tôn làm sơ Tổ Thiền Tông Trung Hoa, truyền cho nhị Tổ Huệ Khả, tam Tổ Tăng Xán, tứ Tổ Đạo Tín, ngũ Tổ Hoằng Nhẫn và lục Tổ Huệ Năng. Sau đó chia thành năm phái: Lâm Tế, Tào Động, Pháp Nhãn, Quy Ngưỡng và Vân Môn. Mỗi phái đều có phương tiện cơ xảo riêng để khế hợp với từng cơ duyên của đệ tử. Tuy mỗi đương cơ mà chư Tổ, hoặc nói, hoặc nín, hoặc dùng gậy đánh hay dùng tiếng la, tiếng hét..v..v.. Các phương tiện cơ xảo ấy giống như chuyện vô lý nhưng lại có tác dụng làm ngưng xuôi nguồn ý thức của người đệ tử lúc bấy giờ. Mục đích là để đệ tử, ngay sát na đó khai ngộ. Các ngài không muốn đệ tử sa lầy trong văn tự chữ nghĩa, chỉ cần ngừng dòng tâm ý thức để trực thấy bản tâm, bản tánh của mình.

Trong phần thực hành Thiền này, chúng tôi chỉ giới thiệu một vài pháp thiền: (1) Pháp Thở Đơn Giản [21] do Cư sĩ Nguyên Giác dịch từ nguyên tác

Anh ngữ “A Simple Breathing Meditation,” một cẩm nang về bước đầu tập thiền của Kadampa, một tông phái Phật giáo Tây Tạng đang có hơn 700 tự viện tại 36 quốc gia, (2) Thực Tập Thiền Minh Sát [22] của Hoà thượng Mahasi Sayadaw do Tỳ khưu Khánh Hỷ chuyển ngữ và Hoà thượng Thiền sư Kim Triệu hiệu đính, và (3) Đường Lối Thực Hành Tham Tổ Sư Thiền của cố Hoà thượng Thích duy Lực. Cả ba bản văn được ghi lại trong phần phụ lục để độc giả tham khảo và học hỏi.

---o0o---

THỰC HÀNH PHẬT PHÁP

PHẦN THỨ HAI - TU TỊNH ĐỘ HAY TU NIỆM PHẬT

Chân Tâm hay bản thể tâm của chúng ta vốn thanh tịnh. Từ xưa không biết bắt đầu từ lúc nào tâm bị ô nhiễm bởi ái dục, tham, sân, si và trở nên ô nhiễm. Do tâm ô nhiễm mà chúng ta phải đi trong luân hồi sinh tử hết kiếp này sang kiếp khác. Ô nhiễm muốn nói ở đây không chỉ là biểu hiện thô thiển của tâm tham, sân và si mà bao gồm tất cả những bẻ bạng và thân hữu xa gần của chúng, như tâm phân biệt, chấp trước, ưa thích, ghét bỏ và mong cầu. Chúng là những vọng tưởng hoạt động không ngừng nghỉ từ sáng đến chiều làm cho tâm chúng ta không được an ổn.

Làm thế nào để tâm được thanh tịnh là mục đích chung của các pháp hành Phật giáo. Các tông phái, các pháp môn, dù cho có những khác biệt về phương cách thực hành nhưng mục tiêu vẫn là phải tu sao cho tâm không còn ô nhiễm, đạt được thanh tịnh. Tịnh Độ Tông gọi tâm thanh tịnh là “nhất tâm bất loạn”, cũng như Thiền Tông gọi là “thiền định”, bên Giáo Tông gọi là “chỉ quán”, còn như Mật Tông gọi là “tam mật tương ứng”. Toàn bộ những danh từ ấy chỉ là tên gọi khác nhau của tâm thanh tịnh.

Trong kinh Pháp Cú Đức Phật dạy: “Chư ác mạc tác. Chúng thiện phụng hành. Tự tịnh kỳ ý. Thị chư Phật giáo [23].” Nghĩa là: “Không làm các điều ác. Siêng làm các việc lành. Giữ tâm ý thanh tịnh. Là lời dạy chư Phật”. Câu “Tự tịnh kỳ ý” có nghĩa là tự làm cho tâm thanh tịnh. Đây là quá trình tu tập của mỗi người chúng ta.

Bằng cách nào để tâm được thanh tịnh? Trong tạng Pàli, kinh Tăng Chi Bộ, phẩm Một pháp, Đức Phật dạy như sau:

“Có một pháp, này các Tỳ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hương nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Phật. Chính một pháp này, này các Tỳ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhứt hương nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.”[24]

Tương đương với kinh Tăng Nhất A Hàm trong tạng Sanskrit:

“Hãy tu hành một pháp. Hãy quảng bá một pháp. Các người sẽ thành tựu thân thông, loại bỏ các loạn tưởng, đạt được quả Sa-môn, tự thân đạt đến Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Đó là niệm Phật. Hãy khéo tu hành. Hãy quảng bá. Các người sẽ thành tựu thân thông, loại bỏ các loạn tưởng, đạt được quả Sa-môn, tự thân đạt đến Niết-bàn. Cho nên, các Tỳ-kheo, hãy tu hành một pháp, hãy quảng bá một pháp. Vì vậy, này các Tỳ-kheo, hãy học điều này.” [25]

Rồi Đức Phật giải thích cách thực hành pháp môn Niệm Phật như sau:

“Nếu có Tỳ kheo nào chánh thân, chánh ý, ngồi bắt chéo chân, chuyên tinh niệm Phật, không có niệm tưởng nào khác. Quán hình của Như Lai, mắt không hề rời. Trong khi mắt không rời, niệm tưởng công đức Như Lai”[26] .

Đoạn kinh trích dẫn trên nêu rõ hai phương pháp niệm Phật cơ bản là: trì danh niệm Phật và quán tưởng niệm Phật. Trong phương pháp thứ hai, tức nhớ nghĩ đến hình tướng và công đức của Như Lai, Đức Phật giải thích về thể, tướng, huệ và pháp thân của Phật:

“Thể của Như Lai được thành tựu từ kim cương, đầy đủ mười lực, bốn vô sở úy, đồng mãnh giữa đại chúng. Gương mặt của Như Lai đoan chánh vô song, nhìn không chán mắt. Giới đức thành tựu giống như kim cương không thể phá hoại, trong sạch không tỳ vết cũng như lưu ly. Tam-muội của Như Lai chưa từng sút giảm, đã tĩnh chỉ, vĩnh viễn tịch tĩnh, không có niệm khác. Các thứ tình kiêu mạn, ngang bướng đã vắng im ý tham dục, tưởng sân hận, tâm ngu hoặc, mạn kết do dự, tất đều tận trừ. Huệ thân của Như Lai, trí không bờ đáy, không bị chướng ngại. Thân Như Lai, được thành tựu từ giải thoát, các cõi đã hết, không còn sinh phân để nói ‘Ta sẽ đọa nơi sinh tử.’ Thân Như Lai được vượt qua thành trì của tri kiến, biết căn cơ người khác đáng được độ hay không đáng được độ, chết đây sinh kia, xoay vần qua lại trong ngàn mé sinh tử, có người giải thoát, người không giải thoát; Như Lai thấy đều biết tất cả. “Đó là tu hành niệm Phật, liền có danh dự, thành tựu quả báo lớn, các điều thiện đủ cả, được vị cam lồ, đến chỗ vô vi, liền được

thần thông, trừ các loạn tưởng, được quả Sa-môn, tự đến Niết-bàn. Cho nên, này các Tỳ-kheo, luôn phải tư duy không rời niệm Phật, liền sẽ được những thứ công đức thiện này. Như vậy, các Tỳ-kheo, hãy học điều này.” [27]

Như vậy, Niệm Phật mà Đức Phật dạy trong kinh tạng Pali và Sankrit dẫn chiếu trên chính là một trong các pháp hành căn bản nhằm chuyển hóa tâm của chúng sinh, bằng cách không để cho tâm ấy duyên với vọng niệm, với lục trần, với thức phân biệt. Ngài dạy, **“nếu chúng sinh nào đem tâm của mình mà niệm tưởng Phật, nhớ nghĩ đến công đức của Phật, duyên với Phật thì tâm của người ấy trở nên thanh tịnh, được pháp hỷ lạc, và tất cả mọi tâm lý bất thiện đều được chuyển hóa”**[28] .

Pháp môn Niệm Phật là một trong nhiều pháp môn được chính Đức Phật dạy cho các đệ tử xuất gia và tại gia hiện còn lưu lại trong các bản kinh cổ, cả tạng Pali lẫn tạng Sanskrit. Sau đó được truyền qua Trung Hoa vào giữa thế kỷ thứ 4 và được phát triển thành tông phái Tịnh Độ bởi Đại sư Huệ Viễn (334-416). Từ Trung Hoa, Tịnh Độ tông được truyền qua Hàn Quốc, Nhật Bản và Việt Nam. Đối tượng niệm Phật mà kinh Pali và Sanskrit nói đến là Đức Thế Tôn, nên thời đó nói đến niệm Phật, là niệm Đức Phật Bổn sư Thích Ca Mâu Ni. Sau này, khi Phật giáo phát triển, tin tưởng rằng trong ba thời mười phương có vô số chư Phật. Cho nên, pháp môn niệm Phật cũng có nhiều danh hiệu Phật để niệm, nhưng phổ thông nhất là niệm Phật A Di Đà. Vì vậy, mỗi khi nói đến pháp môn niệm Phật hay Tịnh Độ Tông, người ta đều nghĩ ngay đến niệm Phật A Di Đà.

Đức Phật A Di Đà được Đức Phật Thích Ca giới thiệu là một vị Phật siêu việt thời gian và không gian (vô lượng quang, vô lượng thọ), Ngài nguyện cứu độ tất cả những ai có lòng tin chân thành xưng niệm danh hiệu Ngài. Ngài dùng vô lượng hào quang nhiếp thọ và gia hộ những người có lòng tin chân thành đối với Ngài và tiếp dẫn họ sanh về cõi Tây phương Cực lạc của Ngài. A Di Đà là âm dịch của Amita, Amita là tiếng cổ Ấn Độ (Sanskrit). A Di Đà cũng là cách viết tắt của Amitabha (Vô lượng quang) và Amitayus (Vô lượng thọ). Vì thế người Tây phương rất quen thuộc với hai danh từ tiếng Sanskrit Amitabha và Amitayus.

Hạnh nguyện cứu độ chúng sanh của Đức Phật A Di Đà được hai Đức Bồ tát là Quán Thế Âm và Đại Thế Chí phò trì. Tượng Đức Phật A Di Đà và hai Đức Bồ tát này rất được phổ biến tại các nước Á Châu thịnh hành tư tưởng

Tịnh độ.
Tịnh Độ tông cốt lấy niệm Phật làm đầu, và niệm Phật chính là gột sạch những tư tưởng vẩn đục. Mỗi câu niệm Phật là một tư tưởng xấu lắng xuống, một niệm trong sạch dấy lên, nhiều câu niệm Phật thì nhiều tư tưởng xấu được đoạn trừ. Và niệm Phật đến “nhất tâm bất loạn” thì ô nhiễm không còn.

Kinh điển của Tịnh Độ tông là các kinh Vô Lượng Thọ, kinh Quán Vô Lượng Thọ, kinh A Di Đà, và luận Vãng sinh Tịnh độ. Phương pháp tu học gồm ba nguyên tắc: Tín, Nguyện và Hành. Đây là một trong các tông phái tương đối dễ tu tập nên ở Đông Nam Á châu cũng như những quốc gia có nhiều di dân đến từ Á châu có rất nhiều Phật tử theo tông này.

Để thực hành Pháp môn Niệm Phật, ngài Trần Thái Tông, vị vua sáng lập ra triều đại nhà Trần đã lập lại câu nói của Thiền sư Vĩnh Gia như là xác định mục tiêu của pháp Niệm Phật là "***Ai không có niệm thì không có sinh***"[29] và ngài nhận định rằng đời sống con người là một dòng niệm tưởng sinh diệt liên tục và trôi chảy không ngừng từ tâm thức. "***Nếu là một niệm thiện, thì có một thiện nghiệp tương ứng. Nếu là một niệm ác, thì có ác nghiệp tương ứng. Giống như ảnh hiện, tựa bóng theo hình***"[30]. Chặt đứt dòng niệm tưởng này tức là ngưng được dòng sinh diệt và do đó thoát khỏi khổ đau và sinh tử luân hồi. Cho nên, niệm Phật có công năng chuyển hoá thân khẩu ý bất tịnh thành thân khẩu ý thanh tịnh. Cách thực hành niệm Phật của Ngài được sắp xếp từ thấp đến cao tùy theo trình độ và căn cơ của mỗi người. Tuy nhiên, ngài cho rằng dù với căn cơ nào cũng có thể đạt đến cùng một mục tiêu và ngài khuyến khích nên bắt đầu từ trình độ của người có căn cơ thấp. Ngài nói, "giống như xây một cái nhà ba tầng, người ta phải bắt đầu xây với tầng dưới cùng".

Tầng dưới cùng là gì? là "***Miệng siêng lời niệm Phật, lòng muốn thấy tướng Phật, thân nguyện sinh ở nước Phật. Ngày đêm siêng tu, không có thoái lui, sau khi chết rồi, được theo niệm thiện mà sinh ở nước Phật. Sau được các Phật tuyên cho chính pháp, chứng được Bồ đề, cũng vào chính quả.***" (KHL, 105)

Tầng giữa là gì? Ngài dạy "***siêng năng niệm danh hiệu Phật trong tâm, niệm niệm không quên cho đến vô niệm, đạt được chính đạo. Đến lúc lâm chung được cảnh giới an lạc Niết Bàn tịch tịnh, tịch diệt***".

Còn tầng thứ ba, tức căn cơ của những người đã tự mình buông xả hết, không còn chấp trụ thì **"tâm tức Phật, không cần tu thêm. Niệm cũng là bụi, không dung một mảy may. Niệm bụi vốn sạch cho nên nói rằng như như không động chính là thân Phật. Thân Phật tức là thân ta, không có hai tướng. Các tướng đều không hai, lạng lẽ có thường, có mà không biết, đó là Phật sống"**. (KHL, 105)

Các tầng được nói đến, được xem là mức độ chấp trước hay mức độ buông xả của một người. Chúng ta là những người có căn cơ thấp vì chúng ta chấp và trụ quá nhiều về vật chất lẫn tinh thần. Chúng ta không chịu buông xả dù chỉ là chiếc áo cũ hay ý kiến riêng của mình. Tùy theo mức độ chấp trước, ngài Trần Thái Tông đã khuyên bảo chúng ta nên, hoặc là xưng danh hiệu Phật bằng miệng với ước nguyện sanh về cõi Phật, hoặc là niệm danh hiệu Phật trong tâm, niệm niệm không quên cho đến vô niệm. Cả hai lối đều dùng danh hiệu Phật làm đối tượng và Phật hiệu này được xem như một sự thể tượng trưng cho tất cả những gì chứa đựng trong khái niệm về đức Phật, không những chỉ riêng về Phật A Di Đà, mà hết thảy vô số chư Phật, hay nói rộng ra, chính là bản chất giác ngộ của mọi chúng sinh.

Với phương pháp xưng danh hiệu Phật cùng với tâm nguyện sanh về nước Phật sẽ đưa đến kết quả là được vãng sanh về cõi tịnh độ theo như ý sở nguyện khi lâm chung, ở nơi đó, chúng ta sẽ không còn bị ngoại cảnh xấu lôi kéo, tâm thức sẽ được tịnh hóa mau lẹ, sớm thành đạo quả. Còn phương pháp thứ hai, áp dụng cho người có căn cơ trung bình, mức độ chấp giữ không nặng, thâm hiểu lý khô, vô thường, vô ngã, hiểu được tam giới duy tâm, cõi tịnh độ và thế gian cùng một bản thể như tự thể của chúng ta, nên vua Trần Thái Tông đã khuyên bảo chăm chỉ niệm Phật trong tâm, tất cả tư tưởng phải chuyển hoá thành niệm Phật, niệm niệm không rời cho đến chỉ còn một niệm Phật hiệu thôi, ngoài ra không còn có người niệm, không còn có cái được niệm, tức trở thành vô niệm đạt thành chính đạo ngay hiện tiền, không còn sinh tử luân hồi. Phương pháp tu này còn được gọi là thực tướng niệm Phật, chủ yếu là trì danh hiệu Phật trong tâm, đạt được thiên định, thấy được bản tâm chân thật tức Di Đà tự tánh.

Khi lập lại lời của ngài Vĩnh Gia **"Ai không có niệm thì không có sinh"** ngay nơi phần mở đầu của chương nói về pháp môn Niệm Phật, vua Trần Thái Tông đã xác định mục tiêu của pháp môn này là chuyển hoá tất cả tư tưởng thành niệm Phật, rồi biến thành vô niệm. Đối với người áp dụng lối tu đầu tiên sẽ được sanh về cõi Tịnh độ khi lâm chung vì còn có **ý nguyện tức ý lực**, tức là cái mà đức Phật gọi là "cetana", là nghiệp lực.

Điều quan trọng của niệm Phật là phải nỗ lực kiên trì, bền bỉ, niệm đến nhất tâm, rồi đến vô niệm. Trong thời gian đầu có thể niệm mãi, mà tâm vẫn tán loạn, vẫn những chuyện nhà cửa, chuyện luyến tưởng đến con cháu chồng vợ, theo chư Tổ dạy về Tịnh Độ, nên áp dụng biện pháp ghi nhớ từ một đến mười câu, đến khi thấy đỡ rồi, nên bắt đầu chú tâm ngay vào danh hiệu "A Di Đà Phật" hay chỉ chú tâm vào một chữ "A" đầu câu. Khi chữ A còn thì danh hiệu Phật còn, nếu mê mờ để cho nó mất, thì cả danh hiệu cũng mất. Cứ chú tâm mãi vào chữ A, sẽ được nhất tâm, tâm cảnh đều tiêu tan, dung hợp thành một khối, lượng rộng lớn như hư không, Phật và mình cũng đều mất, chữ A cũng không còn.

Sở dĩ niệm bốn chữ "A Di Đà Phật" thay vì sáu chữ "Nam Mô A Di Đà Phật", theo ngài Ân Quang Đại sư, thì có điều lợi là dễ dàng nhiếp tâm hơn.

Tương cũng nên ghi chú thêm ở đây là khi áp dụng phương pháp trì danh niệm Phật nên niệm trong tâm, không quán tượng Phật hay quán tướng Phật. Trong tâm chỉ chú tâm vào danh hiệu "A Di Đà Phật" một cách đều đặn, liên tục, không nhanh, không chậm. Mục đích niệm niệm liên tục là để tâm duyên với danh hiệu "A Di Đà Phật", mà tự lìa xa các vọng niệm. Còn chú tâm vào danh hiệu A Di Đà Phật để ngăn không cho tình trạng mê tâm do nhớ tưởng viễn vọng gây ra, giữ cho tâm luôn luôn tỉnh thức và dễ dàng định tâm. Hãy niệm liên tục không gián đoạn, đi đứng nằm ngồi đều niệm, niệm mãi mãi lâu bền, niệm cho thành thói quen, cho đến khi nào không muốn niệm cũng không được, tâm vẫn cứ niệm. Phật tức là giác. Ngài Hư Vân Hòa Thượng nói: ***"Nếu niệm đến độ trong mộng cũng có thể niệm, tức là thường giác không mê, nếu quên mất Phật tức là chẳng giác. Hiện tại, nếu tâm này không mê, thì lúc lâm chung, tâm này cũng chẳng u muội. Nơi tâm không u muội, tức là được giải thoát"***.

Kết quả của việc niệm Phật lớn lao không thể nào nói được, không những không còn tạo tội, mà còn đem lại nhiều phước báu cho hiện tại cũng như tương lai, xa lìa được chốn trầm luân khổ ải, và nhất là cắt đứt dòng sinh tử luân hồi.

Tín và Nguyện là hai điều kiện quan trọng trong Pháp Môn Niệm Phật, nhưng điểm cao siêu nhất của Pháp Môn Niệm Phật là cho rằng ngay đến tín tâm và nguyện tâm cũng không cần thiết nữa, và chỉ có việc duy nhất là chú tâm niệm danh hiệu Phật thì cũng đủ rồi, vì còn tin về hay nguyện về một cái gì đó thì vẫn là ý lực, vẫn còn là nghiệp lực. Niệm Phật đến vô niệm, đến không còn có người niệm, không còn có cái được niệm, và không còn danh

hiệu Phật niệm, là phá tan tất cả nghiệp lực. Tự lực và tha lực cũng không còn vì tự lực và tha lực đều xuất phát từ ý lực mà ý lực là nghiệp lực (cetana). Một khi nghiệp lực đã không còn thì làm gì còn có sinh tử, còn có trầm luân khổ ải [31] .

Nhất Biến thượng nhân (Ippen Shonin), một trong các vị cao tăng Tịnh Độ Tông Nhật Bản đã dạy các đệ tử và có nhắc lại lời của Không Dã thượng nhân (Kūya Shonin): "***có người hỏi ngài nên niệm Phật như thế nào? Ngài chỉ trả lời: "Buông Bỏ" và không nói thêm lời nào nữa.***" Nhất Biến thượng nhân cho rằng đó là lời vàng ngọc: "***Buông Bỏ***" là tất cả những gì cần thiết nhất cho người hành trì pháp môn niệm Phật, và tất cả các pháp môn khác của đạo Phật [32] .

Trôi lăn trong sanh tử là do nắm giữ. Nắm giữ từ cái thô như danh vọng, của cải, vật chất, thân xác.... đến cái vi tế như tư tưởng, tri kiến, và ngay cả đến cái khái niệm về sự buông bỏ... Cho nên bước vào đạo Phật, đạo Giác Ngộ thì bước đầu tiên là buông bỏ, bước giữa cũng buông bỏ và bước cuối cũng buông bỏ. Buông bỏ hết tất cả mọi sự, buông bỏ thiện và ác, buông bỏ giác ngộ và vô minh, buông bỏ thiên đường và địa ngục và mọi loại say mê về chứng ngộ.

---o0o---

THỰC HÀNH PHẬT PHÁP

PHẦN THỨ BA - CẦU NGUYỆN và TỤNG KINH

Đạo Phật trên ý nghĩa thiết yếu là “biện chứng giải thoát” hay là con đường giải thoát. Giải thoát khỏi khổ đau, sinh tử luân hồi. Tuy cùng đi trên một con đường, nhưng vì con người có nhiều tâm tính, trình độ, khả năng và căn cơ khác nhau, lại vì tùy hoàn cảnh, tùy phong tục, tập quán, luật lệ thay đổi theo từng địa phương và tùy thời điểm, cho nên Đức Phật đã đưa ra vô số phương tiện khác nhau, thường được tiêu biểu bằng con số 84 nghìn pháp môn, để hướng dẫn mọi người đạt đến cứu cánh giác ngộ, giải thoát. Cầu nguyện và tụng kinh, tuy không phải là cứu cánh, nhưng cũng là một trong 84 nghìn pháp môn.

CẦU NGUYỆN

Thời Đức Phật tại thế, có chàng trai trẻ đến xin Phật làm lễ cầu siêu cho người cha vừa quá vãng. Biết rằng chàng trai trẻ tràn ngập nỗi đau khổ chắc

khó có thể hiểu được những lý lẽ trong lúc này, nên Đức Phật đã phải dùng phương tiện bằng hình ảnh cụ thể với những đặc tính đối lập, một hòn đá và một lon dầu, cả hai được ném xuống hồ, đá nặng chìm xuống và dầu nhẹ nổi lên. Đức Phật trả lời, như một hòn đá nặng được thả chìm xuống đáy hồ, cho dù với sức cầu nguyện của số đông, hòn đá vẫn không thể nổi lên mặt nước. Qua đó, Đức Phật khẳng định nếu con người tạo nghiệp xấu thì chịu quả báo xấu và tạo nghiệp tốt thì được hưởng quả báo tốt, cầu nguyện không thể làm thay đổi được nghiệp lực, nhất là khi nghiệp đã chín muồi. Rõ ràng, cầu nguyện để mong giải tội, xóa sạch ác nghiệp đã tạo, phó thác hoàn toàn vào tha lực như các Bà la môn hằng tin tưởng là một việc làm vô ích [33].

Tuy nhiên, trong một vài trường hợp khác, cũng trong kinh Pali, Đức Phật cho thấy sự cầu nguyện có ảnh hưởng đến người khác và môi trường sống chung quanh. Điển hình là trường hợp Tỳ kheo Angulimāla, ông vốn là một tay cướp giết người nổi tiếng, nhưng Angulimāla được Phật hoá độ, trở thành Tỳ kheo. Một hôm, Angulimāla đi khát thực, gặp một người đàn bà sắp lâm bồn đang rên siết đau đớn bên đường. Không biết làm thế nào, Angulimāla trở về hỏi Đức Phật. Đức Phật khuyên Angulimāla đem lời sau đây nói với người đàn bà: "Này cô, từ ngày được sanh vào Thánh tộc (nghĩa là từ ngày tôi xuất gia), tôi chưa hề có ý tiêu diệt đời sống của một sinh vật nào. Do lời chân thật này, ước mong cô được vuông tròn và con của cô được bình an vô sự." [34] Angulimāla học thuộc lòng bài kinh, rồi đi đến nơi, ngồi cách người phụ nữ một bức màn che, đọc lại. Người mẹ đau đớn liền sanh được dễ dàng.

Đến nay bài kinh Angulimāla Paritta [35] này vẫn còn được lưu hành ở một số quốc gia Phật giáo Nam Truyền. Điều này cho thấy năng lực nội tại (qua tâm từ và giữ giới) của hành giả có thể có tác dụng đến ngoại giới, đến môi trường chung quanh và ảnh hưởng ấy lại được chuyển tải bởi ngôn ngữ (lời kinh). Sức mạnh của tâm từ và năng lực trì giới của Tôn gia Angulimāla đã chuyển hoá tai họa của sản phụ, khiến cho mẹ con được an lành.

Cũng vào thời Phật, có một số tỳ kheo sống trong rừng sâu bị rắn độc cắn bị thương nhiều có khi gây tổn hại đến sinh mệnh, nên Phật đã dạy các tỳ kheo ấy hãy rải tâm từ đến các loài rắn độc thì sẽ tránh khỏi. Phật dạy bài kệ. Nội dung bài kệ không phải là những câu thần chú bí hiểm, mà chỉ là những lời ước nguyện, mong cho tâm từ của hành giả lan tỏa đến chúa tể các loài rắn độc, các sinh vật không chân, hai chân và bốn chân; ước nguyện chúng sinh các loại đều được an lành, không làm hại đến tỳ kheo. Văn ước nguyện này được gọi là “hộ chú” (parittam) [36].

Trong thời cận đại, một vị bác sĩ người Pháp qua Việt Nam làm các việc từ thiện ở những năm đầu thập niên thế kỷ 20 cũng xác nhận rằng nhờ “tâm từ” mà ông đã thoát nạn rắn độc. Đó là trường hợp bác sĩ Yersin: “Năm 1894 bác sĩ Yersin đi từ cao nguyên Lang Bian đến Darlac rồi từ Darlac đến Attopeu, một bữa nọ bác sĩ đang đi trong rừng, mắt chăm chú nhìn lên các ngọn cây cao, thì bỗng nghe sau lưng có tiếng động. Quay lại thì ngó thấy một con rắn hổ mang to lớn đứng thẳng lên trên đuôi, phùng mang le nọc độc. Bác sĩ Yersin đứng yên, thái độ hoàn toàn bình thản. Rắn lắc lư chiếc đầu đẹp muốn nhảy đến chụp, nhưng lại trù trừ. Hồi lâu hạ mình xuống vụt phóng vào bụi rậm rồi đi mất. Nghe được câu chuyện, có người đến hỏi bác sĩ có phải nhờ thuật thôi miên mà thoát nạn chăng? Bác sĩ cười đáp: “Rắn độc cũng như thú dữ, cắn người chỉ để tự vệ. Chúng đều có linh tính. Một khi nhận biết rằng mình không có ác tâm, ác ý đối với chúng thì không bao giờ chúng làm hại mình”[37] .

Trên đây là một số trường hợp cầu an cứu hộ có tính cách cá nhân cho mình hoặc cho người, nương nhờ vào năng lực từ tâm và trì giới. Trong trường hợp số đông chúng sinh như các vùng bị thiên tai, bão lụt làm mất tích và chết nhiều người, dẫn đến các bệnh dịch tàn phá khác. Phật giáo, ngoài những nỗ lực cứu giúp bằng các phương tiện vật chất còn có biện pháp cứu hộ khác bằng năng lực cầu nguyện của số đông với tâm từ bi, với chánh tín và chánh kiến qua việc đọc tụng kinh Châu Báo [38] như tại các quốc gia theo truyền thống Phật giáo Nam truyền thường áp dụng.

Như thế có thể nói rằng ngoài tự lực, trong Phật giáo còn có tha lực và cầu nguyện, vẫn là một trong 84 ngàn pháp môn tu tập trong đạo Phật. Sự cầu nguyện có thể được giải thích như là một ý lực mạnh mẽ muốn chuyển hóa nghiệp lực đối với tự thân đồng thời hỗ trợ cho tha nhân chuyển hóa nghiệp lực của chính họ, mà chủ yếu là sức mạnh của tâm từ bi và giữ giới luật.

TỤNG KINH

Tụng kinh là cách hành trì rất phổ biến của cả hai trường phái Phật giáo Nam Truyền và Bắc Truyền.

Kinh có nghĩa là những lời Phật dạy, bao gồm những bài thuyết pháp của Đức Phật từ buổi thuyết pháp đầu tiên tại Ba La Nại cho đến lúc Phật nhập Niết Bàn.

Tụng kinh là để ôn lại những lời Phật dạy và để tự nhắc nhở mình ứng dụng lời của Phật dạy vào cuộc sống hằng ngày là không làm các việc ác, làm các

việc lành và tự thanh lọc tâm ý. Khi tụng kinh, do chú tâm vào lời kinh nên cả ba nghiệp là thân, khẩu và ý không có cơ hội tạo tác. Do đó xa lìa được các gốc rễ của khổ đau như tham lam, sân hận, si mê, đem lại lợi lạc cho mình và người.

Nhiều bài kinh quan trọng từ giáo lý căn bản của Đức Phật được chọn ra từ các bộ kinh. Tên những bộ kinh nguyên thủy bằng chữ Pali được chọn ra là: Trường Bộ Kinh (Digha Nikaya), Trung Bộ Kinh (Majjiima Nikaya), Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta Nikaya), Tăng Chi Bộ Kinh, (Anguttara Nikaya) và Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka Nikaya). Các Kinh nguyên thủy bằng chữ Sanskrit gồm có các bộ A Hàm (Agamas) như Trường A Hàm, Trung A Hàm, Tăng Nhất A Hàm, và Tạp A Hàm (tương đương với các bộ Trường Bộ Kinh, Trung Bộ Kinh, Tương Ưng Bộ Kinh, Tăng Chi Bộ Kinh, và Tiểu Bộ Kinh thuộc văn hệ Pali). Ngoài ra còn có các kinh thuộc Phật giáo Bắc Truyền như: Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, Kinh Hoa Nghiêm, Kinh Kim Cang, Kinh Đại Bát Nhã, Kinh Đại Bát Niết Bàn, Kinh Đại Bảo Tích, Kinh Lăng Nghiêm, Kinh Viên Giác, Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh, Kinh Duy Ma Cát, Kinh A Di Đà, và còn rất nhiều nữa.

Những kinh mà người Phật tử tụng trong truyền thống Phật giáo Nam Truyền để cầu an là Kinh Châu Báu và Kinh Phật Lực. Cầu siêu là Kinh Vô Ngã Tướng và Kinh Hồi Hương Vong Linh. Đối với Phật giáo Bắc truyền kinh Cầu an là Kinh Phổ Môn và cầu siêu là Kinh A Di Đà và Kinh Địa Tạng.

“Cầu An” có nghĩa là ước nguyện cho chính chúng ta hay cho người khác tránh khỏi các hình thái của ma quỷ, bất hạnh, đau ốm, và ảnh hưởng xấu của những sự thay đổi môi trường sống trong hệ thống hành tinh cũng như để đặt tin tưởng nơi tự tâm bằng chính tâm từ bi, chánh tín, chánh kiến và năng lực giữ giới hạnh của chúng ta. Còn “Cầu Siêu” là nguyện cầu cho những người thân quá cố hoặc bạn bè quen hay không quen của chúng ta, nhưng vì tâm từ, vì họ mà làm những việc từ thiện để hồi hướng cho họ được nương vào phước lành đó mà vượt thoát khỏi ba đường ác.

Việc tránh ác, làm thiện và giữ giới của mỗi cá nhân và của số đông, hợp với sức mạnh gia hộ của thanh tịnh đại hải chúng Bồ Tát, của chư Phật và các vị thiện thần có thể đem lại kết quả, đạt được mục đích cầu an như ý lực mong muốn. Sự gia hộ mà trong kinh sách thường nói đến như là một tha lực, là điều rất khó giải thích, chỉ có thể cảm nhận được bằng kinh nghiệm bản thân.

---o0o---

CHƯƠNG 12 - GIỚI THIỆU MỘT SỐ TRUNG TÂM TU HỌC TẠI VIỆT NAM

Trong những năm gần đây, do chính sách hoà nhập vào cộng đồng quốc tế nên có chiều hướng thuận lợi cho các nhu cầu tu học của Phật tử. Người Phật tử tại gia, tùy sở thích và căn cơ có thể tu tập theo bất kỳ pháp môn nào, ai muốn tu thiền theo Hoà thượng Thích Thanh Từ với nhiều trung tâm thiền rải rác từ Nam ra Bắc; ai muốn tu niệm Phật thì nên tham dự các khoá Phật thất do Thượng tọa Thích Chân Tính, chùa Hoằng Pháp tổ chức, suốt ngày đêm niệm Phật trong suốt một tuần, khi về nhà còn âm vang cả tháng trời trong tâm. Quý Phật tử nào muốn tu Tò Sư Thiền thì có quý thầy Thích Minh Hiền (TP. HCM), Thích Minh Thiền (Đồng Tháp), Thích Đồng Thường (TP. HCM)... quanh năm hướng dẫn tu tham thoại đầu. Quý Phật tử muốn có an lạc ngay sau một thời gian quán niệm danh hiệu Nam Mô Diệu Pháp Liên Hoa Kinh, có thể tham gia Đạo Tràn Pháp Hoa của Hoà thượng Trí Quảng... Trong bài này chúng tôi xin giới thiệu một số trung tâm tu học chuyên ngành này.

---o0o---

CÁC KHOÁ CHUYÊN TU NIỆM PHẬT

Chùa Hoằng Pháp, Hóc Môn

Chùa Hoằng Pháp tọa lạc tại quận Hóc Môn TP. HCM là nơi chuyên tu pháp môn Niệm Phật. Kể từ năm 2001 đến nay, chùa tổ chức mỗi năm 6 khoá tu Phật thất, mỗi khoá kéo dài một tuần, suốt ngày đêm niệm Phật. Đến nay, số lượng Phật tử về tham dự mỗi khoá trên dưới 3.000 người. Ngoài ra, mỗi chủ nhật đầu tháng đều có khóa tu niệm Phật một ngày với số lượng Phật tử tham dự ngày càng đông, có lúc lên đến trên 7.000 người. Thời khoá công phu mỗi ngày bắt đầu từ 3 giờ 30 phút sáng và chấm dứt lúc 9 giờ 30 tối. Chùa tổ chức ăn ở và tu học miễn phí cho các Phật tử tham dự khoá tu. Mọi tin tức cần biết thêm xin liên lạc với Thượng Tọa Thích Chân Tính, Chùa Hoằng Pháp, Xã Tân Hiệp Quận Hóc Môn, TP. HCM. Web site: <http://chuahoangphap.com.vn/>

Điện thoại : +84. 8.7130 002 / +84.8.7133 827

Email: chuahoangphap@gmail.com

Chùa Đức Hòa, Dĩ An, Bình Dương

Chùa Đức Hoà tọa lạc số 1A/1 ấp Nội Hoà I, xã Bình An, H. Dĩ An, Bình Dương do thầy Thích Chí Thiện (nguyên trụ trì chùa Bình Sơn, H. Dĩ An, Bình Dương) trụ trì, thường xuyên tổ chức định kỳ mỗi tháng một khoá tu Phật thất (7 ngày niệm Phật), vào ngày mồng một Âm lịch hàng tháng. Tính đến nay đã tổ chức được 12 khoá thu hút hàng trăm lượt Phật tử.

CÁC KHOÁ CHUYÊN TU TỔ SƯ THIỀN

Chùa Phật Đà tại TP. HCM. với diện tích trên 250 mét vuông gồm chánh điện, Thiền đường và 4 tầng phòng. Hiện nay mỗi tháng chùa tổ chức một khoá Thiền thất vào tuần lễ cuối của mỗi tháng âm lịch. Ngoài ra, thầy trụ trì có buổi thuyết giảng giáo lý để hướng dẫn Phật tử tu học Tổ Sư Thiền vào mỗi tối mùng một âm lịch. Mọi tin tức cần biết thêm xin liên lạc với TT. Thích Minh Hiền, Chùa Phật Đà, số 362/46 Nguyễn Đình Chiểu, P.4, Q.3 (Hoặc 199/35/13 Cách Mạng Tháng Tám, TP. HCM – Đ.T: 8326709).

Tỉnh Đồng Tháp có **Chùa Tam Bảo**, tọa lạc tại Quận Nha Môn Sa Đéc, có thể nói đây là ngôi chùa Thiền tông chuyên tham thiền Thoại Đầu duy nhất ở vùng đồng bằng sông nước Cửu Long, nơi quy tụ khoảng 200 Tăng ni miền Tây về đây kết hạ mỗi năm từ ngày rằm tháng tư đến ngày rằm tháng bảy âm lịch. Ngoài các khoá kết hạ dành cho chư Tăng ni, chùa còn thường xuyên tổ chức định kỳ các khoá thiền thất vào trung tuần mỗi tháng, bắt đầu vào ngày 14 âm lịch, dành cho Tăng ni và Cư sĩ Phật tử bốn phương. Mỗi khoá qui tụ khoảng 100 hành giả tham thiền. Chương trình tu tập hàng ngày bắt đầu từ 3 giờ rưỡi sáng cho đến 9 giờ đêm mới nghỉ, trong đó thời lượng tọa thiền và thiền hành là 10 tiếng đồng hồ. Thời khoá này là thời khoá áp dụng hàng ngày dù có thiền thất hay không có thiền thất. Hiện tại chùa có khoảng 40 thường trú, vừa Tăng ni và Cư sĩ. Có ni xá riêng dành cho ni và nữ Cư sĩ Phật tử. Địa chỉ Chùa Tam Bảo là: Tỳ Kheo Thích Phước Trí (Trụ Trì) hay Tỳ Kheo Thích Minh Thiền (Phó Trụ Trì) Ấp Tân Thuận – Xã Tân Thuận Đông - Huyện Châu Thành, Tỉnh Đồng Tháp, Việt Nam Điện thoại: 067.620319. Từ Hoa Kỳ gọi: 011-84-067.620319

Thượng tọa Thích Đồng Thường cũng là một vị Thầy dạy pháp môn Tham Thoại Đầu, đệ tử cô Hoà thượng Duy Lực hiện thường trú tại Chùa Giác Nguyên Q4 TP. HCM là người chuyên chuyển âm các băng giảng của cô HT. Thích Duy Lực ra thể văn tự để phổ biến đường lối tu tập pháp môn

này, cũng thường tổ chức các khoá tu tại chùa Giác Nguyên và tại Ninh Hoà tỉnh Khánh Hòa. Địa chỉ Chùa Giác Nguyên là 129F/186/2 Bến Vân Đồn, P.4. Q.4. TP. HCM. Điện thoại: 8265137 E-mail: tosuthien@hcm.vnn.vn

Vùng Long Thành, Bà Rịa Vũng Tàu có **chùa Pháp Thành** (kế Đại Tông Lâm) do Ni Sư Tắc Thành trụ trì và dẫn chúng và chùa Liễu Quán với Thầy Thích Thiền Đức.

---o0o---

TU THIỀN QUÁN TỨ NIỆM XỨ

Chùa Bửu Quang là tổ đình Phật giáo Nguyên Thủy Việt Nam. Phong cảnh và thiên nhiên rất thanh tịnh và êm ả, có rừng cây cổ thụ xanh tươi, chim hót líu lo, sóc nhảy, ve kêu, tất cả đều tô điểm cho Tổ đình một sự màu nhiệm và thiêng liêng. Phong cảnh ở đây rất thích hợp cho những người có tâm hồn hướng thiện, muốn thực tập pháp môn thiền quán Tứ Niệm Xứ. Chùa thường tổ chức mỗi tuần vào ngày chủ nhật cho chư Phật tử thực tập pháp môn Thiền quán Tứ Niệm Xứ. Thời gian tu học cũng từ 8 giờ đến 4 giờ chiều. Quý vị đến đây tu tập thiền không cần phải chuẩn bị điều gì, chỉ cần đến với tâm hồn thanh thản và thanh tịnh. Bữa ăn trưa do Phật tử chùa Bửu Quang hiến cúng. Địa chỉ chùa là: 171/10 QL.1A, phường Bình Chiểu, quận Thủ Đức. ĐT: (84) 8. 7290248 Email: todinhbuuquang@yahoo.com

Thiền Viện Bửu Long đã được trở thành Tổ Đình vì là ngôi chùa do Tổ Hộ Tông thành lập, khai sơn Phật Giáo Nguyên Thủy Việt Nam. Hiện nay, chùa tổ chức các lớp học và hành Thiền hàng tuần trọn ngày Thứ Bảy và trọn ngày 18 Âm lịch hàng tháng. Riêng vào mỗi Chủ nhật đầu tiên của mỗi tháng có lớp thiền tập cho doanh nhân do Thượng tọa Viên Minh chủ trì. Bình thường, hàng ngày chư Tăng và Tu nữ có hai thời công phu tụng kinh, tọa thiền vào 4 giờ 30 sáng và chiều. Riêng mùa An Cư Kiết Hạ hàng năm, chùa tổ chức khóa thiền tích cực trọn ba tháng cho Tăng Ni và Cư sĩ Phật tử tụng hạ tu tập. Đặc biệt là chư Tăng tại Tổ đình giữ hạnh trì bình khát thực. Đúng 10 giờ 30 khi chư Tăng đi khát thực thì các thí chủ đã chuẩn bị sẵn vật thực để cúng dường, sau đó chư Tăng tụng kinh phúc chúc, chú nguyện cho thí chủ rồi trở về thất thọ thực trước giờ ngọ. Địa chỉ Chùa Bửu Long 81 đường Nguyễn Xiển, Tổ 1, Ấp Thái Bình 1, Phường Long Bình, Quận 9, TP HCM.

Thiền viện Phước Sơn tọa lạc trên đồi Lá Giang thuộc ấp Tân Cang, xã Phước Tân, huyện Long Thành, tỉnh Đồng Nai. Đây là ngọn đồi thoai thoải

rộng 45 hecta được chừa tăng thiền viện khai phá trồng dầu, sao, trà bông vàng và một số cây trái ăn quả khác. Chư tăng thường trú gồm 200 vị tu tập theo truyền thống Phật giáo Nam tông. Mỗi tháng có 2 khóa tu thiền Tứ Niệm Xứ (từ ngày 2 đến 8 âm lịch và từ 16 đến 22 âm lịch) do Thượng tọa Tiến sĩ Thích Bửu Chánh giảng dạy cho Tăng ni và Cư sĩ Phật tử gần xa về tu tập tại thiền viện. Mọi chi tiết xin liên lạc về: Tỳ Kheo Thích Bửu Chánh, Đồi Lá Giang, HT 1, Ấp Tân Cảng, Xã Phước Tân, H. Long Thành, T. Đồng Nai ĐT: (61) 967 234/ 940 683/ 629 860.

Chùa Từ Tân tọa lạc tại số 90/153 Trường Chinh, Phường 12. Quận Tân Bình. TP HCM, ĐT: 08 8458297, tổ chức khóa tu thiền 3 ngày (Thứ 6, 7 và Chủ nhật) vào tuần lễ cuối cùng của mỗi tháng, do Thầy Thích Chân Quang hướng dẫn. Có thời giảng kinh vào lúc 9 giờ sáng Chủ nhật, ngày kết thúc khóa thiền.

---o0o---

TU THIỀN THEO TRUYỀN THỐNG LÀNG MAI

Tại Việt Nam, có ba trung tâm tu học theo pháp môn Làng Mai (nhưng không trực thuộc Làng Mai). Đó là các chùa Từ Hiếu và chùa Diệu Nghiêm ở Huế, và chùa Bát Nhã ở Bảo Lộc. Chùa Từ Hiếu do Thượng tọa Thích Chí Mậu làm trú trì, chùa Diệu Nghiêm do sư bà Diệu Trí trú trì. Tu viện Bát Nhã ở Bảo Lộc có hai khu riêng biệt: chùa Bếp Lửa Hồng của các sư cô và chùa Rừng Phương Bồi của các thầy. Viện chủ của tu viện Bát Nhã là Thượng tọa Thích Đức Nghi.

Chùa Từ Hiếu, Thôn Thượng 2, Xã Thủy Xuân - Huyện Hương Thủy - Thừa Thiên , HUẾ , Việt Nam Tel.: + (84) 54 826 989 Fax.: + (84) 54 884 051

Tu Viện Bát Nhã Thôn 13 Xã Đam bri Thị Xã Bảo Lộc Tỉnh Lâm Đồng, Việt Nam Tel.: Xóm Rừng Phương Bồi (quý thầy): (063) 75.15.18 Xóm Bếp Lửa Hồng (quý sư cô): (063) 75.19.70 hoặc (063) 75.16.27
E-mail: xomblh@yahoo.com

---o0o---

TRUYỀN THÔNG THIỆN TÔNG VIỆT NAM

Thiền viện Sùng Phúc, Hà Nội tổ chức tu tập định kỳ cho các bạn thanh thiếu niên cư trú tại Hà Nội và vùng lân cận bao gồm các hoạt động như thực tập tọa thiền, chuyên đề Phật pháp, sinh hoạt thanh niên. Đây là hoạt động định kỳ được Thiền viện tổ chức vào các sáng Chủ nhật. Riêng Chủ nhật cuối tháng, hoạt động tu tập được tổ chức cả ngày.

Các bạn trẻ muốn biết thêm chi tiết có thể liên lạc với Thiền Viện Sùng Phúc Tổ 10, Phường Cự Khối, Quận Long Biên, Hà Nội. Điện thoại: (04) 875 1302 hay Câu Lạc Bộ Thanh Niên Phật Tử Việt Nam, Hà Nội.(tham khảo thêm:

<http://www.thuvienhoasen.org/nhanvientrethuctaphien.htm>)

Thiền viện Trúc Lâm Phương Hoàng, Đà Lạt

Bên cạnh khu nội viện là nơi dành cho những người xuất gia sống đời sống độc thân chuyên tu giải thoát, còn có khu nhà khách dành cho những người còn nặng nợ với đời muốn đến đây tu tập một vài ngày hay cả tháng để lắng tâm quên lãng ưu phiền tục lụy, hay để tập sự làm Sư. Thời thiền tập được qui định vào lúc 3h30 sáng, 2h30 chiều 7h30 tối. Mỗi thời kéo dài 2 tiếng đồng hồ. Sau thời tọa thiền đầu tiên, các thiền sinh tập sự tập trung ở khu ngoại viện để quét dọn, làm vệ sinh cảnh quan trước khi khách tham quan bắt đầu viếng chùa. Đến 6 giờ 15 ăn sáng. Ở thiền viện dù ngắn hạn hay chuyên tu như quý Tăng ni đều chỉ ăn mỗi ngày một bữa duy nhất vào buổi trưa. Ngoài 6 giờ tọa thiền hay nghỉ ngơi, tất cả các thiền sinh đều tham gia “công tác lao động” vào trước bữa ăn sáng, trước giờ ăn trưa và trước thời tọa thiền buổi tối. Mọi chi tiết xin liên lạc với Thầy Tri Khách tại: Địa chỉ: khu phố 7, phường 3, Tp. Đà Lạt, Lâm Đồng. Điện thoại: (063) 827565 - 830558

Ngoài Thiền Viện Trúc Lâm Phương Hoàng Đà Lạt còn có nhiều thiền viện trên khắp cả nước luôn đón nhận Cư sĩ Phật tử đến chùa tu học:

THIỀN VIỆN CHÂN KHÔNG

Trụ trì: Thượng tọa Thích Phước Hảo.

Địa chỉ: Núi lớn - Vũng tàu

Điện thoại: (064) 854223

THIỀN VIỆN ĐẠO HUỆ

Áp Hiền Hòa, Xã Phước Thái, Long Thành, Đồng Nai

Điện thoại: 061.384.1534, 061.354.2736

Trụ trì: TT. Thích Thông Hiếu

THIỀN VIỆN HIỆN QUANG

Trụ trì: TT. Thích Đạo Ứng

Áp Miếu, xã Phước Tân, huyện Long Thành, Đồng Nai

Điện thoại: 0908.258746

THIỀN VIỆN HƯƠNG HẢI

Trụ trì: Ni Sư Thích Nữ Thuần Giác

Xã Phước Thái, huyện Long Thành, tỉnh Đồng Nai

Điện thoại: 061.384.1167 Email: tgjac@bdvn.vnd.net

THIỀN VIỆN HUỆ CHIẾU

Trụ trì: Ni sư THÍCH NỮ THUẦN TRÍ

Xã Phú Mỹ, huyện Tân Thành, tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu

Điện thoại: 064.876778

THIỀN VIỆN LIỄU ĐỨC

Trụ trì: Ni sư THÍCH NỮ NHƯ ĐẠO

Áp 1A, xã Phước Thái, huyện Long Thành, tỉnh Đồng Nai

THIỀN VIỆN LINH CHIẾU

Trụ trì: Ni sư THÍCH NỮ NHƯ HẠNH

Xã Phước Thái, Huyện Long Thành, tỉnh Đồng Nai.

Điện thoại: 061.384.1070, Email: hanhchieulc@yahoo.com

THIỀN VIỆN PHỔ CHIẾU

Trụ trì: Ni sư THÍCH NỮ NHƯ ÁNH

Thị Trấn Phú Mỹ, huyện Tân Thành, tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu

Điện thoại: (064) 876751

THIỀN VIỆN THƯỜNG CHIẾU

Trụ trì: HT Thích Nhật Quang.

Áp 1C, huyện Long Thành, tỉnh Đồng Nai

Điện thoại: 061.3542.631, 061.3841.071

Email: tvthuongchieu@vnn.vn

THIÊN VIỆN TỊCH CHIẾU

Trụ trì: Ni sư THÍCH NỮ HẠNH THANH

Số 8 Ô 4 Hải Điền 3, Long Hải - Long Đất, tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu, Điện thoại: (064) 868922

THIÊN VIỆN TRÚC LÂM YÊN TỬ

Trụ trì: T.T Thích Thông Phương

Xã Thượng Yên Công, Uông Bí, Quảng Ninh- Thành lập 2002 - Điện thoại: 033.661.477

THIÊN VIỆN TRÚC LÂM TÂY THIÊN

Trụ trì: T.T Thích Kiến Nguyệt

Xã Đại Đình, Tam Đảo, Vĩnh Phúc-Điện Thoại: 0211842770

THIÊN VIỆN SÙNG PHÚC

Trụ trì: Thích Tâm Thuận

Tổ 10, Phường Cự Khối, Quận Long Biên, Tp Hà Nội
Điện Thoại: 04.8751302

THIÊN VIỆN TUỆ QUANG

Trụ trì: ĐĐ. THÍCH THÔNG PHỔ

Số 15, Ấp 3, phường Linh Trung, quận Thủ Đức - Tp. HCM Điện thoại: (08) 8970926

Web site: <http://www.thienvientuequang.org/>

THIÊN VIỆN TUỆ THÔNG

Trụ trì: Ni Sư Thích Nữ Như Minh

Ấp 1c, Phước Thái, Long Thành, Đồng Nai
Điện thoại: (613) 841-235

THIÊN VIỆN VIÊN CHIẾU

Trụ trì: Ni sư THÍCH NỮ NHƯ ĐỨC

Xã Phước Bình, huyện Long Thành, tỉnh Đồng Nai

Điện thoại: 061.384.1699, Email: vienchieu@pmail.vnn.vn

---o0o---

PHÁP HỘI CHUYÊN TU KINH PHÁP HOA

Người có công thiết lập mô hình đạo tràng chuyên tu kinh Pháp Hoa tại Việt Nam trong nhiều thập niên qua là Hoà Thượng Thích Trí Quảng, người đã lãnh hội nhiều tư tưởng Pháp Hoa Bản Môn qua Ngài Nhật Liên Thánh Nhân bên Nhật khi Hoà Thượng du Học tại đây. Đạo tràng Pháp Hoa đầu tiên được thiết lập tại Chùa Ân Quang năm 1976 và đến nay đã được phát triển rộng khắp các tỉnh, thành phía Nam cũng như Bắc như Hà Nội, Hải Phòng, Hải Dương, Hà Tây; mỗi nơi có trên 200 Phật tử tham gia tu học. Trong một năm có hai mùa tu chính: mùa Hạ và mùa Đông. Mùa tu thứ nhất là tu theo chư Tăng, vào dịp an cư mùa Hạ, bắt đầu từ ngày lễ Phật Đản cho đến lễ Vu Lan. Mùa tu thứ hai kéo dài từ ngày 17-11 Âm lịch (ngày vía Đức A Di Đà) cho đến 8-12 Âm lịch (ngày Đức Thích Ca thành đạo). Ngoài hai mùa tu chính là các khoá tu định kỳ hàng tuần. Ngoài chùa Ân Quang, còn có thêm nhiều ngôi chùa khác ở vùng phụ cận, thường là nơi tu tập của Đạo tràng Pháp Hoa. Đó là Chùa Huệ Nghiêm 2 Quận 2, Linh Sơn Bửu Thiền Tự núi Thị Vải, Bà Rịa-Vũng Tàu và chùa Vĩnh Phước Quận 12 TP. HCM...v.v..

PHỤ LỤC

Trong chương phụ lục này, chúng tôi giới thiệu các kinh cầu an và cầu siêu của hai truyền thống Phật giáo Nam Truyền (kinh Châu Báo, Kinh Vô Ngã Tướng và Kinh Hội Hướng Vong Linh) và Phật giáo Bắc Truyền (kinh Phổ Môn và kinh A Di Đà).

Đây là các kinh thường dùng để hộ niệm người sống và người mất trong các dịp lễ cầu an hay cầu siêu tại chùa hay tại nhà. Thông thường nghi thức tụng kinh gồm có ba phần: dẫn nhập, tụng kinh và sám nguyện-hội hướng. Khi tụng kinh phải đọc tụng rõ ràng, không nhanh, không chậm theo tiếng nhịp trường canh của tiếng mõ và chuông.

Để bắt đầu phần tụng kinh là nghi thức khai chuông mõ như sau:

O O O (3 tiếng chuông rời)

M M M M MM M (4 tiếng mõ rời, 2 tiếng mõ liên tiếp và 1 tiếng mõ rời)

O M (một tiếng chuông và một tiếng mõ rời nhau)

O M (một tiếng chuông và một tiếng mõ rời nhau)

O M (một tiếng chuông và một tiếng mõ rời nhau)

M MM M (1 tiếng mõ rời, 2 tiếng mõ liên tiếp và 1 tiếng mõ rời)

Sau khi dứt dứt tiếng mõ cuối theo trình tự nêu trên là tiếng nhập chuông của vị Duyệt na (người đánh chuông) và vị chủ lễ bắt đầu xướng tụng. Chủ lễ

xương hết chữ thứ hai thì hội chúng mới bắt đầu tụng theo. Chữ thứ nhất và chữ thứ ba của đoạn do chủ lễ khởi xướng thì không có nhịp mõ. Nhịp mõ được gõ vào nhịp chữ thứ hai và thứ tư. Nghĩa là tiếng mõ thứ nhất sẽ đi với chữ thứ hai, tiếng mõ thứ hai sẽ đi với chữ thứ tư. Sau đó, cứ mỗi chữ thì có một nhịp mõ cho đến hết bài kinh. Riêng chữ kinh áp chót thì gõ hai nhịp mõ liền nhau và chữ kinh cuối thì một tiếng mõ dứt. Chuông được điểm sau các đoạn kinh hay câu có ký hiệu chữ O trong văn kinh.

---o0o---

NGHI THỨC CẦU AN THEO TRUYỀN THỐNG NAM TRUYỀN

(Trích Nghi Thức Tụng Niệm do Giáo Hội Tăng Già Nguyên Thủy Việt Nam tu chính 18-1-1998 Tự Viện Liên Hoa, Irving, Texas USA ấn hành 2002)

Đây là khoá lễ cầu nguyện an lành và phước báu. Dùng trong các dịp hỷ sự như tân gia, an vị Phật, khai trương ... Cũng được dùng để giải trừ tai ách, bệnh tật. Nội dung khoá lễ gồm các bài kinh xung tán uy đức Tam Bảo, gia trì nguyện lực, sung mãn phúc lành.

---o0o---

Dâng Hương
[Chủ lễ xướng]

Trước Tam Bảo uy linh tối thượng
Đèn trầm hương tâm nguyện chí thành
Cầu cho pháp giới chúng sanh
Khắp cùng ba cõi muôn phần phước duyên
Mãi tấn hóa trên đường thiện nghiệp
Mãi vun bồi hạnh phúc vô dư
Liên hoa nở khắp biển từ
Trần sa vô nhiễm huyễn hư đoạn lìa (lạy)

Kỳ Nguyện

Hôm nay đệ tử chúng con chí thành dâng Tam Bảo vô thượng tôn Phật, vi diệu Chánh Pháp, thánh đức Tăng Già.

Chúng con thành tâm cúng dường Tam Bảo, thiết lễ cầu an cho bản thân và gia đình tai ách tiêu trừ, thân tâm an lạc, vạn sự cát tường, sở cầu như ý. Chúng con nguyện trọn đời y lời Phật dạy, lánh xa điều ác, tu tập hạnh lành, thanh tịnh tâm ý. Trước báo đền thâm ân hoá độ, đáp nghĩa nặng sinh thành, sau vun bồi duyên lành giải thoát, lợi lạc chúng sanh.
Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (lạy)

Dâng Hoa

[Đại chúng cùng tụng]

Pūjemi buddha□ kusumenanena
Puññaena me tena ca hotu mokkha□
Puppha□ milāyāti yathā ida□ me
Kāyo tathā yāti vināsbhāva□.
Pūjemi dhamma□ ...
Pūjemi sa□ gha□ ...

Dâng hoa cúng dường Phật
Bậc thương xót muôn loài
Dâng hoa cúng dường Pháp
Đạo nhiệm mầu cứu khổ
Dâng hoa cúng dường Tăng
Ruộng phước không gì bằng
Hoa tươi đẹp sẽ tàn
Thân giả hợp sẽ tan
Nguyện tu mau chứng đạt
Quả chân thường giải thoát (lạy)

Lễ Tam Thế Tam Bảo

[Đại chúng cùng tụng]

Nam mô thập phương tam thế Phật Bảo
Nam mô thập phương tam thế Pháp Bảo
Nam mô thập phương tam thế Tăng Bảo (lạy)

Thỉnh Chư Thiên

Đạo tràng thanh tịnh bỏ đê
Mười phương thiên chúng hội về nghe kinh
Pháp mầu diệt tận vô minh

Pháp mầu cứu khổ sinh linh vạn loài
Từ dục giới vân đài sáu cõi
Đến thiên cung sắc giới hữu hình
Duyên xưa đã tạo nghiệp lành
Kết thành phúc quả thiện sanh đến giờ
Ngự khắp chôn bển bờ đồng ruộng
Hoặc hư không châu quận thị phường
Non xanh rừng rậm đất bằng
Hoặc nơi quán cảnh xóm làng gần xa
Xin đồng thỉnh dạ xoa chư chúng
Càn thất bà long chủng nơi nơi
Miếu đền thành quách lâu đời
Sông hồ hoang đảo biển khơi trùng trùng
Pháp vi diệu nghìn thân nan ngộ
Phước nhân thiên muôn thuở khó cầu
Ngày tàn tháng lụn qua mau
Đắm say trần cảnh vùi đầu tử sinh
Đây là giờ chuyển kinh vô thượng
Đây là giờ đọc tụng pháp âm
Lời vàng lý nghĩa cao thâm
Xin chư hiền giả lắng tâm thọ trì (lạy)

Xưng Tán

Namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa
Cúi đầu đánh lễ đấng Từ Tôn
Bậc Chánh Biến Tri đáng cúng dường
Con nguyện thân tâm thường thanh tịnh
Làm lành lánh dữ lợi quần sanh (lạy)

Tam Qui

Buddha□ sara□a□ gacchāmi
Dhamma□ sara□a□ gacchāmi
Sa□gha□ sara□a□ gacchāmi

Dutiyampi buddha□ sara□a□ gacchāmi
Dutiyampi dhamma□ sara□a□ gacchāmi
Dutiyampi sa□gha□ sara□a□ gacchāmi
Tatīyampi buddha□ sara□a□ gacchāmi
Tatīyampi dhamma□ sara□a□ gacchāmi
Tatīyampi sa□gha□ sara□a□ gacchāmi

Đệ tử qui y Phật
đăng Thiên Nhơn Điều Ngự
bi trí vẹn toàn

Đệ tử qui y Pháp
đạo chuyên mê khai ngộ
ly khổ đặc lạc

Đệ tử qui y Tăng
bậc hoằng tri Chánh Pháp
vô thượng phước điền

Lần thứ hai đệ tử qui y
Phật Pháp Tăng Tam Bảo
Lần thứ ba đệ tử qui y
Phật Pháp Tăng Tam Bảo (lạy)

Lễ Phật Bảo

Cội bồ đề trang nghiêm thiên tịnh
Thắng thiên ma vạn chướng trùng trùng
Con xin lạy đấng Đại Hùng
Rọi vô biên trí tận cùng thế gian
Từ quá khứ vô vàn Phật hiện
Ở tương lai vô lượng Phật thành
Hiện tiền chư Phật độ sanh
Con xin kính lễ tâm minh nguyện cầu
Hồng danh Phật nhiệm màu Ứng Cúng
Chánh Biến Tri Minh Hạnh đủ đầy
Đức ân Thiện Thệ cao dày
Bậc Thế Gian Giải chỉ bày lý chân
Vô Thượng Sĩ pháp âm tịnh diệu
Bậc Trượng Phu Điều Ngự độ sanh
Thiên Nhân Sư đấng cha lành

Phật Đà toàn giác Thế Tôn trong đời
Phật là nơi nương nhờ tối thượng
Cho chúng con vô lượng an lành
Qui y Phật Bảo từ ân
Nguyện lời chân thật tác thành thắng duyên
Gieo năm vóc trợn niêm sám hối
Những sở hành lầm lỗi vô minh
Từ thân khẩu ý khởi sanh
Ngưỡng mong Phật Bảo đức lành từ dung (lạy)

Lễ Pháp Bảo

Bát thánh đạo con đường chánh giác
Đưa chúng sanh vượt thoát trầm luân
Chân truyền diệu pháp thánh nhân
Con xin tịnh ý nghiêm thân thực hành
Từ quá khứ vô vàn Diệu Pháp
Ở tương lai vô lượng Pháp mầu
Hiện tiền Phật Pháp thâm sâu
Thuyền từ phương tiện bắc cầu độ sanh
Pháp vi diệu cha lành khéo dạy
Lìa danh ngôn giác ngộ hiện tiền
Vượt thời gian chứng vô biên
Sát na đại ngộ hoát nhiên liễu tường
Đạo vô thượng đến rồi thấy rõ
Hướng thượng tâm thoát ngã vọng trần
Trí nhân tự ngộ giả chân
Diệu thường tịnh lạc Pháp ân nhiệm mầu
Pháp là nơi nương nhờ tối thượng
Cho chúng con vô lượng an lành
Qui y Pháp Bảo chánh chân
Nguyện lời chân thật tác thành thắng duyên
Gieo năm vóc trợn niêm sám hối
Những sở hành lầm lỗi vô minh
Từ thân khẩu ý khởi sanh
Ngưỡng mong Pháp Bảo đức lành từ dung (lạy)

Lễ Tăng Bảo

Hoà hợp chúng Tăng Già thanh tịnh
Đức vô song tứ thánh sa môn
Thừa hành di giáo Thế Tôn
Đời đời tương tục bốn phương phổ hoằng
Từ quá khứ vô vàn Tăng Chúng
ở tương lai vô lượng thánh hiền
Hiện tiền Tăng Bảo phước điền
Con xin kính lễ gieo duyên Niết bàn
Bậc diệu hạnh tinh văn Thích Tử
Bậc trực hạnh pháp lữ thiên gia
Bậc như lý hạnh Tăng Già
Bậc chơn chánh hạnh dưới toà Thế Tôn
Thành đạo quả bốn đôi tám chúng
Đệ tử Phật ứng cúng tôn nghiêm
Cung nghinh kính lễ một niềm
Thánh chúng vô thượng phước điền thế gian
Tăng là nơi nương nhờ tối thượng
Cho chúng con vô lượng an lành
Qui y Tăng Bảo tịnh thanh
Nguyện lời chân thật tác thành thắng duyên
Gieo năm vóc trọn niềm sám hối
Những sở hành làm lỗi vô minh
Từ thân khẩu ý khởi sanh
Ngưỡng mong Tăng Bảo đức lành từ dung (lạy)

Lễ Phật tích

Ngàn xưa lưu dấu Cha Lành
Bảo tháp Xá lợi kim thân Phật Đà
Bồ đề khắp cõi ta bà
Nhất tâm kính lễ hương hoa cúng dường (lạy)

Kinh Châu Báu

Dẫn nhập

Tôn Giả A Nan Đà
Vớ từ tâm vô lượng
Trì tụng Kinh Châu Báu
Suốt trọn cả đêm dài
Ba vòng thành Vô Sa Li

Niệm tất cả ân đức
Của Như Lai đại lực
Là mười ba la mật
Mười thượng ba la mật
Mười thắng ba la mật
Năm pháp đại thí xả
Ba hạnh nguyện độ sanh
Trong kiếp chót giáng trần
Xuất gia tâm giải thoát
Khổ hạnh nghiêm đạo mẫu
Chiến thắng đại ma quân
Đạt nhất thiết chủng trí
Chứng chín pháp siêu phàm
Chư thiên khắp các cõi
Mười muôn triệu thế giới
Đều vui mừng lãnh hội
Kinh Châu Báu uy lực
Tiêu trừ mọi tai ương
Đói khát và bệnh tật
Cùng phi nhơn quấy nhiễu
Trong thành Vô Sa Li
Thấy đều được tan biến
Chúng đệ tử nhất tâm
Trì tụng Kinh Châu Báu (lay)

Chánh kinh

Chúng thiên nhân các cõi
Dù thiên tiên địa tiên
Đã vâng tập nơi đây
Mong khởi lòng hoan hỷ
Thành kính nghe lời này
Rời với tâm bi mẫn
Năng hộ trì nhơn loại
Vốn đêm ngày hồi hướng
Phước lành đến chư thiên
Những vật quý trong đời
Chốn này hay nơi khác
Cả châu báu cõi trời
Không gì sánh bằng được
Với Như Lai Thiện Thế
Do vậy chính đức Phật

Là châu báu thù diêu
Mong với chân ngôn này
Tự thành muôn hạnh phúc
Pháp bất tử tối thượng
Ly dục diệt phiền não
Phật Thích Ca Mâu Ni
Chứng pháp ấy trong thiền
Không gì sánh bằng được
Pháp thiên vi diệu ấy
Do vậy chính Chánh Pháp
Là châu báu thù diêu
Mong với chân ngôn này
Tự thành muôn hạnh phúc
Con đường thanh lọc tâm
Là tu tập thiền định
Chứng hiện tại lạc trú
Đức Phật hằng ngợi khen
Không gì so sánh được
Do vậy chính Chánh Pháp
Là châu báu thù diêu
Mong với chân ngôn này
Tự thành muôn hạnh phúc
Thánh tám vị bốn đời
Là những bậc ứng cúng
Đệ tử đáng Thiện Thệ
Được trí giả tán thán
Cúng dường đến các ngài
Hưởng vô lượng công đức
Do vậy chính Tăng Chúng
Là châu báu thù diêu
Mong với chân ngôn này
Tự thành muôn hạnh phúc
Bậc tu hành thiếu dục
Với ý chí kiên trì
Khéo chơn chánh phụng hành
Lời dạy đức Điều Ngự
Chứng đạt quả giải thoát
Thể nhập đạo bất tử
Lạc trú quả tịch tịnh
Do vậy chính Tăng Chúng

Là châu báu thù diêu
Mong với chân ngôn này
Tự thành muôn hạnh phúc
Ví như cột trụ đá
Khéo chôn chặt xuống đất
Dầu bốn hướng cuồng phong
Cũng không thể lay động
Ta nói bậc chân nhân
Liễu ngộ tứ thánh đế
Cũng tự tại bất động
Trước tám pháp thế gian
Do vậy chính Tăng Chúng
Là châu báu thù diêu
Mong với chân ngôn này
Tự thành muôn hạnh phúc
Bậc thánh tu đà hườn
Chứng tri lý thánh đế
Được đức Gò Ta Ma
Khéo thuyết giảng tường tận
Các ngài dù phóng dật
Thì cũng không bao giờ
Tái sanh kiếp thứ tám
Do vậy chính Tăng Chúng
Là châu báu thù diêu
Mong với chân ngôn này
Tự thành muôn hạnh phúc
Nhờ chứng đạt chánh trí
Đoạn trừ ba kiết sử
Thân kiến và hoại nghi
Luôn cả giới cấm thủ
Thoát khỏi bốn đọa xứ
Bậc nhập lưu không tạo
Sáu bất thiện trọng nghiệp
Do vậy chính Tăng Chúng
Là châu báu thù diêu
Mong với chân ngôn này
Tự thành muôn hạnh phúc
Bậc thánh tu đà hườn
Dù vô tâm phạm lỗi
Bằng thân lời hay ý

Cũng không hề che dấu
Được xưng danh hiền thánh
Do vậy chính Tăng Chúng
Là châu báu thù diêu
Mong với chân ngôn này
Tự thành muôn hạnh phúc
Đức Thế Tôn thuyết giảng
Pháp đưa đến niết bàn
Tịnh lạc và thù thắng
Lợi ích chúng hữu tình
Ví như mưa đầu hạ
Khiến ngàn cây đâm chồi
Do vậy chính đức Phật
Là châu báu thù diêu
Mong với chân ngôn này
Tự thành muôn hạnh phúc
Đức Phật bậc vô thượng
Liễu thông pháp vô thượng
Ban bố pháp vô thượng
Chuyển đạt pháp vô thượng
Tuyên thuyết pháp vô thượng
Do vậy chính đức Phật
Là châu báu thù diêu
Mong với chân ngôn này
Tự thành muôn hạnh phúc
Nhân quá khứ đã đoạn
Mầm tương lai không gieo
Với tâm không ái chấp
Trong sanh hữu đời sau
Bởi tham muốn đã đoạn
Các chủng tử không còn
Ví như ngọn đèn tắt
Bậc trí chứng niết bàn
Do vậy chính Tăng Chúng
Là châu báu thù diêu
Mong với chân ngôn này
Tự thành muôn hạnh phúc
Chúng thiên nhân các cõi
Dù thiên tiên địa tiên
Đã vân tập nơi đây

Hãy chí thành đánh lễ
Đức Phật bậc như lai
Được chư thiên nhân loại
Đánh lễ và cúng dường
Mong với chân ngôn này
Tự thành muôn hạnh phúc
Chúng thiên nhân các cõi
Dù thiên tiên địa tiên
Đã vân tập nơi đây
Hãy chí thành đánh lễ
Chánh Pháp đạo như chân
Được chư thiên nhân loại
Đánh lễ và cúng dường
Mong với chân ngôn này
Tự thành muôn hạnh phúc
Chúng thiên nhân các cõi
Dù thiên tiên địa tiên
Đã vân tập nơi đây
Hãy chí thành đánh lễ
Tăng Chúng bậc như đức
Được chư thiên nhân loại
Đánh lễ và cúng dường
Mong với chân ngôn này
Tự thành muôn hạnh phúc (lạy)

Kinh Phật Lực

Ma Vương biến ngàn tay
Cầm khí giới đủ loại
Cỡi voi Mê Khá Lá
Cùng vô số binh ma
Vang rền như sấm động
Quyết chiếm đoạt bô đoàn
Phật cảm thắng ma vương
Bằng hạnh lành bố thí
Do Phật lực vô biên
Tự thành muôn phúc lạc
Dạ xoa A La Vá Ká
Hung bạo hơn Ma Vương
Kiêu căng và tự phụ

Suốt đêm trở thần lực
Quyết chiến cùng Thế Tôn
Phật cảm thẳng dạ xoa
Bằng uy đức nhẫn nại
Do Phật lực vô biên
Tự thành muôn phúc lạc
Voi Na La Ghi Ri
Bị phục rượu uống say
Nộ khí như lửa rừng
Như sấm sét chấn động
Như xa luân bảo khí
Phật điều phục voi cuồng
Bằng từ tâm vô lượng
Do Phật lực vô biên
Tự thành muôn phúc lạc
Ăng Gu Li Ma Lá
Cuồng tín và tinh nhuệ
Giết người chặt ngón tay
Kết làm tràng đeo cổ
Cầm gươm toan giết Phật
Đường xa ba do tuần
Phật độ kẻ bạo tàn
Bằng thần thông màu nhiệm
Do Phật lực vô biên
Tự thành muôn phúc lạc
Nàng mỹ nữ Chin Cha
Giả dạng như thai phụ
Vu cáo đức Trọn Lành
Giữa đạo tràng thánh chúng
Đức Phật cảm thẳng nàng
Bằng an nhiên chánh định
Do Phật lực vô biên
Tự thành muôn phúc lạc
Du sĩ Sách Cha Ka
Vốn lợi khẩu kiêu mạn
Giương cao cờ kiến chấp
Vớ tâm tư si ám
Phật độ kẻ lầm mê
Bằng hào quang trí tuệ
Do Phật lực vô biên

Tự thành muôn phúc lạc
Nanh Đô Bá Nanh Đá
Rồng chúa đại thần lực
Chấp định kiến sai lầm
Dùng thần thông thị uy
Vây Phật và thánh chúng
Đức Điều Ngự huân thị
Tôn giả Mục Kiền Liên
Biến thành đại long vương
Chế ngự rồng chúa dữ
Do Phật lực vô biên
Tự thành muôn phúc lạc
Đại phạm thiên Bá Ká
Có pháp lực cao cường
Hào quang sáng vô lượng
Lòng kiêu mạn tà kiến
Tự phụ đức thuần tịnh
Phật cảm hoá phạm thiên
Bằng nhất thiết chủng trí
Do Phật lực vô biên
Tự thành muôn phúc lạc
Người hiền trí tinh cần
Ngày đêm thường trì niệm
Tám cảm thắng nhiệm màu
Tiêu trừ mọi khổ chướng
Chúng an lạc giải thoát. (lạy)

Kinh Vô Úy

Nguyện cầu uy đức Phật Bảo
Nguyện cầu uy đức Pháp Bảo
Nguyện cầu uy đức Tăng Bảo
Xin Tam Bảo gia hộ
Ngăn ngừa mọi tai ương
Những hiện tượng bất tường
Những mộng mị xấu xa
Những nghịch duyên trở ngại
Thấy đều mau tan biến
Nguyện muôn loài chúng sanh
Người khổ xin hết khổ

Người sợ hết sợ hãi
Người sầu hết sầu bi
Biết cho với niềm tin
Biết hộ trì giới hạnh
Biết lạc trú trong thiền
Chư thiên đã vân tập
Xin tùy hỷ phước lành
Được cát tường như ý
Rồi phản hồi thiên xứ
Chư Toàn Giác đại lực
Chư Độc Giác đại lực
Thịnh Văn Giác đại lực
Nguyện tổng trì uy đức
Cầu phúc lành phát sanh (lay)

Từ Bi Nguyện

Nguyện cầu tám hướng mười phương
Chúng sanh muôn loại hãy thường an vui
Dứt trừ oan trái nhiều đời
Bao nhiêu đau khổ đến hồi duyên tan
Hại nhau chỉ chuốc lầm than
Mê si điên đảo vô vàn lệ châu
Chúng sanh vô bệnh sống lâu
Nguyện cho thành tựu phước sâu đức dày
Nguyện cho an lạc từ nay
Dứt trừ thống khổ đắng cay oán hờn
Dứt trừ kinh sợ tai ương
Bao nhiêu phiền não đoạn trường vĩnh ly
Nguyện cầu Tam Bảo chứng tri
Sống đời thanh tịnh từ bi vẹn toàn (lay)

Hồi Hướng Công Đức

Con xin hồi hướng phước lành
Khắp cùng pháp giới chúng sanh gọi nhuần
Mẹ cha thầy tổ thân nhân
Hiện tiền quá vãng trọn phần phước duyên
Cầu xin hộ pháp chư thiên
Phát tâm hoan hỷ báo truyền gần xa

Cầu cho mưa thuận gió hoà
Pháp luân thường chuyển nhà nhà an khương
Chúng sanh ba cõi sáu đường
Do nhờ thực phẩm bảo tồn mạng căn
Nghịệp lành từ khẩu ý thân
Hoá thành phúc quả tùy nhân sở cầu (lạ)

Phổ Nguyệt

Nguyện công đức đã làm
Kết duyên lành giải thoát
Đệ tử và chúng sanh
Đồng viên thành chánh giác (lạ)

---o0o---

NGHI THỨC CẦU AN THEO TRUYỀN THỐNG BẮC TRUYỀN

(Trích: Nghi Thức Tụng Niệm
do Trung Tâm Phật Giáo Hayward ấn hành 1991)

CÚNG HƯƠNG

Nguyện đem lòng thành kính,
Gởi theo đám mây hương,
Phưởng phất khắp mười phương,
Cúng dường ngôi Tam Bảo.
Thề trọn đời giữ đạo,
Theo tự tánh làm lành.
Cùng Pháp giới chúng sanh
Cầu Phật từ gia hộ:
Tâm Bồ-đề kiên cố,
Chí tu học vững bền,
Xa bề khổ nguồn mê,
Chóng quay về bờ giác. O

TÁN PHẬT

Đấng Pháp Vương vô thượng,
Ba cõi chẳng ai bằng,
Thầy dạy khắp trời người,
Cha lành chung bốn loài.
Quy y tròn một niệm,
Dứt sạch nghiệp ba kỳ
Xung dương cùng tán thán
Úc kiếp không cùng tận .(xá 1 xá) O
Phật, chúng sanh: tánh thường rỗng lặng.
Đạo cảm thông không thể nghĩ bàn.
Lưới đế châu ví tựa đạo tràng,
Mười phương Phật bảo, hào quang sáng ngời,
Trước bảo tọa thân con ảnh hiện,
Cúi đầu xin thệ nguyện quy y. (xá 1 xá) O

ĐÁNH LỄ

Chí tâm đánh lễ Nam mô tận hư không, biến pháp giới, quá, hiện, vị lai thập phương chư Phật, Tôn Pháp, Hiền Thánh Tăng thường trú Tam Bảo. (1 lạy) O

Chí tâm đánh lễ Nam mô Ta-bà Giáo chủ Điều ngự Bốn Sư Thích-Ca-Mâu-Ni Phật, Đương lai hạ sanh Di-Lặc Tôn Phật, Đại Trí Văn-Thù-Sư-Lợi Bồ-tát, Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ-tát, Hộ Pháp Chư Tôn Bồ-tát, Linh Sơn hội thượng Phật Bồ-tát. (1 lạy) O

Chí tâm đánh lễ Nam mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Đại Từ Đại Bi A-Di-Đà Phật, Đại Bi Quán Thế Âm Bồ-tát, Đại Thế Chí Bồ-tát, Đại nguyện Địa Tạng Vương Bồ-tát, Thanh Tịnh Đại Hải chúng Bồ-tát. (1 lạy) OO

TRÌ TỤNG

(Đại chúng ngồi thẳng lưng theo tư thế hoa sen. Duy Na và Duyệt Chúng khai chuông mõ . Từ đây chủ lễ xưng và đại chúng cùng tụng theo)

CHÚ ĐẠI BI

Nam mô Đại Bi Hội Thượng Phật Bồ Tát (3 lần) O
Thiên Thủ Thiên Nhân Vô Ngại Đại Bi Tâm Đà La Ni.
Nam mô hắc ra đất na đa ra dạ da. Nam mô a rị da, bà lô kiết đế thước bát ra da, bồ đề tát đỏa bà da, ma ha tát đỏa bà da, ma ha ca lô ni ca da. Án, tát bàn ra phạt duệ, số đất na đất tỏa.

Nam mô tất kiết lật đũa y môn a rị da, bà lô kiết đế thất Phật ra lãng đà bà.
Nam mô na ra cần trì, hê rị ma ha bàn đả sa mế, tát bà a tha đậu du bằng, a
thệ dụng, tát bà tát đả, na ma bà đà, ma phạt đật đậ, đát điệt tha. Án a bà lô
hê, lô ca đế, ca ra đế, di hê rị, ma ha bồ đề tát đỏa, tát bà tát bà, ma ra ma ra,
ma hê ma hê rị đà dụng, cu lô cu lô kiết môn, độ lô độ lô phạt xà da đế, ma
ha phạt xà da đế, đà ra đà ra, địa rị ni, thất Phật da ra, dá ra dá ra. Mạ mạ
phạt ma ra, mục đế lệ, y hê y hê, thất na thất na, a ra sâm Phật ra xá lợi, phạt
xa phạt sâm, Phật ra xá da, hô lô hô lô ma ra, hô lô hô lô hê rị, ta ra ta ra, tất
rị tất rị, tô rô tô rô, bồ đề dạ bồ đề dạ, bồ đà dạ bồ đà dạ, rị đế rị dạ, na ra cần
trì, địa rị sắc ni na, ba dạ ma na, ta bà ha. Tất đà dạ, ta bà ha. Ma ha tất đà
dạ, ta bà ha. Tất đà du nghê, thất bàn ra dạ, ta bà ha. Na ra cần trì, ta bà ha.
Ma ra na ra, ta bà ha. Tất ra tăng a mục khê da, ta bà ha. Ta bà ma ha a tất đà
dạ, ta bà ha. Dả kiết ra a tất đà dạ, ta bà ha. Ba đà ma kiết tất đà dạ, ta bà ha.
Na ra cần trì bàn đà ra dạ, ta bà ha. Ma bà lị thắng kiết ra dạ, ta bà ha.
Nam mô hắc ra đát na đả ra dạ da. Nam mô a rị da, bà lô kiết đế, thước bàn
ra dạ, ta bà ha. Án tất điện đô, mạn đả ra, bạt đà dạ, ta bà ha. (3 lần) O

Chú Chuẩn Đề

Cúi đầu quy phép Tô Tất Đế
Thành tâm đánh lễ đấng Thất Câu Chi
Đệ tử xưng tán đức Đại Chuẩn Đề
Nguyện đức từ bi xót thương gia hộ.

Nam mô tát đả năm, tam miếu tam bồ đề, câu chi năm, đát điệt tha. Án chiết
lê, chủ lệ Chuẩn Đề ta bà ha. (3 lần) O

Đệ tử vốn tạo các vọng nghiệp
Đều do vô trí tham, sân, si
Từ thân miệng ý phát sinh ra
Đệ tử thấy đều xin sám hối.

Thất Phật Diệt Tội Chơn Ngôn

Ly bà ly bà đế, Cầu ha cầu ha đế, Đà la ny đế, Ny ha ra đế, Tỳ lê nễ đế, Ma
ha dà đế, Chơn lãng càn đế, ta bà ha (3 lần) O

**Nguyện ngày an lành đêm an lành, đêm ngày sáu thời thường an lành,
tất cả các thời đều an lành. Xin nguyện từ bi thường gia hộ (3 lần).**

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (3 lần) O

Nam mô Dược Sư Lưu Ly Quang Vương Phật (3 lần) O

Nam mô Dược Vương Bồ Tát (3 lần) O

Nam mô Dược Thượng Bồ Tát (3 lần) O

Nam mô Nhật Quang Biến Chiếu Bồ Tát (3 lần) O

Nam mô Nguyệt Quang Biến Chiếu Bồ Tát (3 lần) O

Nam mô Dược Sư Hội Thượng Phật Bồ Tát (3 lần) O

Sám Nguyện

Đệ tử kính lạy
Đức Phật Thích Ca,
Phật A Di Đà,
Thập phương chư Phật,
Vô lượng Phật Pháp,
Cùng Thánh Hiền Tăng,
Đệ tử lâu đời lâu kiếp,
Nghiep chướng nặng nề,
Tham giận kiêu căng,
Si mê lầm lạc,
Ngày nay nhờ Phật,
Biết sự lỗi lầm,
Thành tâm sám hối,
Thề tránh điều dữ,
Nguyện làm việc lành,
Ngừa trông ơn Phật,
Từ bi gia hộ :
Thân không tật bệnh,
Tâm không phiền não,
Hằng ngày an vui tu tập,
Phép Phật nhiệm màu,
Đề mau ra khỏi luân hồi,
Minh tâm kiến tánh,
Trí tuệ sáng suốt,
Thần thông tự tại,
Đặng cứu độ các bậc tôn trưởng,
Cha mẹ anh em,

Thân bằng quyển thuộc,
Cùng tất cả chúng sinh,
Đồng thành Phật đạo.

Ma ha Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh

Quán-tự-tại Bồ-tát, hành thâm Bát-nhã Ba-la mật-đa thời, chiếu kiến ngũ-uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách.

Xá-Lợi-Tử ! Sắc bất dị không, không bất dị sắc, sắc tức thị không, không tức thị sắc, thọ, tưởng, hành, thức, diệc phục như thị.

Xá-Lợi-Tử ! Thị chư Pháp không tướng, bất sanh, bất diệt, bất cấu, bất tịnh, bất tăng, bất giảm. Thị cố không trung, vô sắc, vô thọ, tưởng, hành, thức, vô nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý; vô sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; vô nhãn giới, nãi chí vô ý-thức-giới, vô vô-minh diệc, vô vô-minh tận, nãi chí vô lão tử, diệc vô lão-tử tận; vô khổ, tập, diệt, đạo; vô trí diệc vô đắc. Dĩ vô sở đắc cố, Bồ-đề tát-đỏa y Bát-nhã-ba-la mật-đa cố, tâm vô quái-ngại; vô quái-ngại cố, vô hữu khủng-bố, viễn ly điên-đảo mộng tưởng, cứu cánh Niết-bàn.

Tam-thế chư Phật, y Bát-nhã-ba-la mật-đa cố, đắc A-nậu-đa-la tam-miệu tam-bồ-đề.

Cố tri Bát-nhã Ba-la-mật-đa, thị đại-thần chú, thị đại minh chú, thị vô-thượng chú, thị vô đẳng đẳng chú năng trừ nhứt thiết khổ, chơn thiệt bất hư. Cố thuyết Bát-nhã-ba-la-mật-đa chú, tức thuyết chú viết: Yết-đế yết-đế, ba-la yết-đế, ba-la-tăng yết-đế, Bồ-đề tát bà ha. (3 lần)

Tiêu Tai Cát Tường Thần Chú:

Nam mô tam mãn đa mâu đà nẫm, a bát ra đề hạ đa xá, ta nản nẫm, đát điệt tha. Án khu khu, khu hê, khu hê, hồng hồng, nhập phạ ra, nhập phạ ra, bát ra nhập phạ ra, bát ra nhập phạ ra để sắc sá, để sắc sá, sắc trí rị, sắc trí rị, ta phần tra, ta phần tra, phiến đề ca, thất rị duệ, ta phạ ha (3 lần) O.

Cầu Nguyện

(vị chủ lễ đọc, đại chúng chấp tay lắng nghe)

Nam mô Đại từ Đại bi Cứu khổ Cứu nạn Linh cảm ứng Quán thế Âm Bồ tát tác đại chúng minh.

Chúng con một dạ chí thành kính dâng một nén tâm hương cúi đầu cầu nguyện.

Hôm nay toàn thể chúng con đến tại nơi đây tụng kinh trì chú, cùng với niệm Phật công đức một lòng cầu nguyện cho chư vị gia chủ, Phật tử tai qua nạn khỏi bệnh tật tiêu trừ, gia đạo bình an, vạn sự đều được cát tường như ý.

Lại xin cầu nguyện mọi người hiện diện thân tâm an lạc, nghiệp chướng tiêu trừ, tâm Bồ Đề kiên cố, chí tu học vững bền, tự giác, giác tha, giác hạnh viên mãn.

Rốt cùng, chúng con cùng tất cả chúng sinh đều trọn thành Phật đạo.

Tam Tụ Quy

Tự quy y Phật, xin nguyện chúng sanh, thể theo đạo cả, phát lòng vô thượng.
O

Tự quy y Pháp, xin nguyện chúng sanh, thấu rõ Kinh Tạng, trí tuệ như biển.
O

Tự quy y Tăng, xin nguyện chúng sanh, thông lý đại chúng, hết thấy không ngại. O

Hồi Hương

Nguyện tiêu ba chướng trừ phiền não
Nguyện chơn trí tuệ thường sáng tỏ
Nguyện bao tội chướng thấy đều tiêu trừ
Kiếp kiếp thường tu Bồ Tát đạo
Nguyện đem công đức này
Hương về khắp tất cả
Đệ tử và chúng sanh
Đều trọn thành Phật Đạo.

Nghi thức cầu an hết

---o0o---

NGHI THỨC CẦU SIÊU

THEO TRUYỀN THỐNG NAM TRUYỀN

(Trích Nghi Thức Tụng Niệm do Giáo Hội Tăng Già Nguyên Thủy Việt Nam tu chính 18-1-1998 Tự Viện Liên Hoa, Irving, Texas USA ấn hành 2002)

Đây là khoá lễ tụng cho người quá vãng. Sử dụng trong các trường hợp cầu siêu, tang lễ, giỗ kỵ... Nội dung kinh văn có mục đích soi sáng nội tâm thấu rõ chân tướng vạn pháp, hồi hướng phước lành cho chư vị hương linh, khuyến tấn tu tập cho thân nhân hiện tiền.

Dâng Hương

[Chủ lễ xướng]

Trước Tam Bảo uy linh tối thượng
Đèn trầm hương tâm nguyện chí thành
Cầu cho pháp giới chúng sanh
Khắp cùng ba cõi muôn phần phước duyên
Mãi tấn hóa trên đường thiện nghiệp
Mãi vun bồi hạnh phúc vô dư
Liên hoa nở khắp biển từ
Trần sa vô nhiễm huyễn hư đoạn lia (lạy)

Kỳ Nguyện

Hôm nay đệ tử chúng con chí thành đánh lễ Tam Bảo vô thượng tôn Phật, vi diệu Chánh Pháp, thánh đức Tăng Già.

Chúng con thành tâm cúng dường Tam Bảo, thiết lễ kỳ siêu độ, hồi hướng công đức đến hương linh Cùng tất cả thân nhân quá vãng cảm nhận Phật ân đức, ngộ Chánh Pháp nhiệm mầu, khởi lòng tịnh tín, thượng hưởng phước lành, vãng sanh cảnh giới an lạc.

Chúng con nguyện trọn đời y lời Phật dạy, lánh xa điều ác, tu tập hạnh lành, thanh tịnh tâm ý. Trước báo đền thâm ân hoá độ, đáp nghĩa nặng sinh thành, sau vun bồi duyên lành giải thoát, lợi lạc chúng sanh.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (lạy)

Dâng Hoa

[Đại chúng cùng tụng]

Pūjemi buddha□ kusumenanena
Puññaena me tena ca hotu mokkha□
Puppha□ milāyāti yathā ida□ me
Kāyo tathā yāti vināsabhāva□.
Pūjemi dhammam ...

Pūjemi sangham ...
Dâng hoa cúng dường Phật
Bạc thương xót muôn loài
Dâng hoa cúng dường Pháp
Đạo nhiệm mầu cứu khổ
Dâng hoa cúng dường Tăng
Ruộng phước không gì bằng
Hoa tươi đẹp sẽ tàn
Thân giả hợp sẽ tan
Nguyện tu mau chứng đạt
Quả chân thường giải thoát (lạy)

Lễ Tam Thế Tam Bảo

[Đại chúng cùng tụng]

Nam mô thập phương tam thế Phật Bảo
Nam mô thập phương tam thế Pháp Bảo
Nam mô thập phương tam thế Tăng Bảo (lạy)

Thỉnh Chư Thiên

Đạo tràng thanh tịnh bồ đề
Mười phương thiên chúng hội về nghe kinh
Pháp mầu diệt tận vô minh
Pháp mầu cứu khổ sinh linh vạn loài
Từ dục giới vãn đài sáu cõi
Đến thiên cung sắc giới hữu hình
Duyên xưa đã tạo nghiệp lành
Kết thành phúc quả thiện sanh đến giờ
Ngự khắp chốn bến bờ đồng ruộng
Hoặc hư không châu quận thị phờng
Non xanh rừng rậm đất bằng
Hoặc nơi quán cảnh xóm làng gần xa
Xin đồng thỉnh dạ xoa chư chúng
Cần thát bà long chủng nơi nơi
Miếu đền thành quách lâu đời
Sông hồ hoang đảo biển khơi trùng trùng
Pháp vi diệu nghìn thân nan ngộ
Phước nhân thiên muôn thưở khó cầu
Ngày tàn tháng lụn qua mau

Đắm say trần cảnh vùi đầu tử sinh
Đây là giờ chuyển kinh vô thượng
Đây là giờ đọc tụng pháp âm
Lời vàng lý nghĩa cao thâm
Xin chur hiền giả lắng tâm thọ trì (lạy)

Xưng Tán

Namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa

Cúi đầu đánh lễ đáng Từ Tôn
Bậc Chánh Biến Tri đáng cúng dường
Con nguyện thân tâm thường thanh tịnh
Làm lành lánh dữ lợi quần sanh (lạy)

Tam Qui

Buddham saranam gacchāmi
Dhammam saranam gacchāmi
Sangham saranam gacchāmi
Dutiyampi buddham saranam gacchāmi
Dutiyampi dhammam saranam gacchāmi
Dutiyampi sangham saranam gacchāmi
Tatīyampi buddham saranam gacchāmi
Tatīyampi dhammam saranam gacchāmi
Tatīyampi sangham saranam gacchāmi
Đệ tử qui y Phật
đáng Thiên Nhơn Điều Ngự
bi trí vẹn toàn
Đệ tử qui y Pháp
đạo chuyển mê khai ngộ
ly khổ đặc lạc
Đệ tử qui y Tăng
bậc hoằng trì Chánh Pháp
vô thượng phước điền

Lần thứ hai đệ tử qui y
Phật Pháp Tăng Tam Bảo
Lần thứ ba đệ tử qui y
Phật Pháp Tăng Tam Bảo (lạy)

Lễ Phật Bảo

Cội bồ đề trang nghiêm thiên tịnh
Thắng thiên ma vạn chướng trùng trùng
Con xin lạy đấng Đại Hùng
Rọi vô biên trí tận cùng thế gian
Từ quá khứ vô vàn Phật hiện
Ở tương lai vô lượng Phật thành
Hiện tiền chư Phật độ sanh
Con xin kính lễ tâm minh nguyện cầu
Hồng danh Phật nhiệm mầu Ứng Cúng
Chánh Biến Tri Minh Hạnh đủ đầy
Đức ân Thiệt Thệ cao dày
Bạc Thế Gian Giải chỉ bày lý chân
Vô Thượng Sĩ pháp âm tịnh diệu
Bạc Trượng Phu Điều Ngự độ sanh
Thiên Nhân Sư đáng cha lành
Phật Đà toàn giác Thế Tôn trong đời
Phật là nơi nương nhờ tối thượng
Cho chúng con vô lượng an lành
Qui y Phật Bảo từ ân
Nguyện lời chân thật tác thành thắng duyên
Gieo năm vóc trọn niềm sám hối
Những sở hành làm lỗi vô minh
Từ thân khẩu ý khởi sanh
Ngưỡng mong Phật Bảo đức lành từ dung (lạy)

Lễ Pháp Bảo

Bát thánh đạo con đường chánh giác
Đưa chúng sanh vượt thoát trầm luân
Chân truyền diệu pháp thánh nhân
Con xin tịnh ý nghiêm thân thực hành
Từ quá khứ vô vàn Diệu Pháp
Ở tương lai vô lượng Pháp mầu

Hiện tiền Phật Pháp thâm sâu
Thuyền từ phương tiện bắc cầu độ sanh
Pháp vi diệu cha lành khéo dạy
Lìa danh ngôn giác ngộ hiện tiền
Vượt thời gian chứng vô biên
Sát na đại ngộ hoát nhiên liễu tường
Đạo vô thượng đến rồi thấy rõ
Hướng thượng tâm thoát ngũ vọng trần
Trí nhân tự ngộ giả chân
Diệu thường tịnh lạc Pháp ân nhiệm màu
Pháp là nơi nương nhờ tối thượng
Cho chúng con vô lượng an lành
Qui y Pháp Bảo chánh chân
Nguyện lời chân thật tác thành thắng duyên
Gieo năm vóc trọn niềm sám hối
Những sở hành làm lỗi vô minh
Từ thân khẩu ý khởi sanh
Ngưỡng mong Pháp Bảo đức lành từ dung (lạy)

Lễ Tăng Bảo

Hoà hợp chúng Tăng Già thanh tịnh
Đức vô song tứ thánh sa môn
Thừa hành di giáo Thế Tôn
Đời đời tương tục bốn phương phổ hoằng
Từ quá khứ vô vàn Tăng Chúng
ở tương lai vô lượng thánh hiền
Hiện tiền Tăng Bảo phước điền
Con xin kính lễ gieo duyên Niết bàn
Bạc diệu hạnh tinh văn Thích Tử
Bạc trực hạnh pháp lữ thiên gia
Bạc như lý hạnh Tăng Già
Bạc chơn chánh hạnh dưới toà Thế Tôn
Thành đạo quả bốn đôi tám chúng
Đệ tử Phật ứng cúng tôn nghiêm
Cung nghinh kính lễ một niềm
Thánh chúng vô thượng phước điền thế gian
Tăng là nơi nương nhờ tối thượng
Cho chúng con vô lượng an lành
Qui y Tăng Bảo tịnh thanh

Nguyện lời chân thật tác thành thắng duyên
Gieo năm vóc trọn niềm sám hối
Những sở hành làm lỗi vô minh
Từ thân khẩu ý khởi sanh
Ngưỡng mong Tăng Bảo đức lành từ dung (lạy)

Lễ Phật Tích

Ngàn xưa lưu dấu Cha Lành
Bảo tháp Xá lợi kim thân Phật Đà
Bồ đề khắp cõi ta bà
Nhất tâm kính lễ hương hoa cúng dường (lạy)

Kinh Vô Ngã Tướng

Như vậy tôi nghe. Một thời Thế Tôn ngự tại vườn Lộc Giả, gần thành Ba Ra Na Si. Đức Phật giảng cho năm thầy Tỳ kheo nghe như vậy:

Này các Tỳ kheo, sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn là vô ngã, không phải là của ta. Này các Tỳ kheo, nếu các uẩn thật là của ta, thì chúng không bị đau khổ. Lại nữa, người đời có thể nói xin cho các uẩn của ta như thế này hoặc đừng như thế kia. Này các Tỳ kheo, các uẩn thật là vô ngã nên hằng bị đau khổ. Lại nữa, người đời không có thể nói xin cho các uẩn của ta như thế này hoặc đừng như thế kia.

Này các Tỳ kheo, các người cho sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn là thường hay vô thường?

Bạch đức Thế Tôn, các uẩn là vô thường.

Vật chi vô thường, vật ấy là khổ hay vui?

Bạch đức Thế Tôn, vật ấy là khổ.

Vật chi vô thường là khổ, có sự biến hoại theo lẽ thường, thì nên cho vật ấy là của ta, là ta, là tự ngã của ta chăng?

Bạch đức Thế Tôn, chẳng nên.

Này các Tỳ kheo, cho nên sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn nào dù trong đời quá khứ, vị lai, hiện tại, bên trong, bên ngoài, thô thiển, vi

tế, hạ liệt, thù thắng, gần hoặc xa, các uẩn ấy chỉ là uẩn thô. Các người nên nhận thức chân lý ấy bằng chánh trí đúng theo thực tướng như vậy: đó chẳng phải là của ta, chẳng phải là ta, chẳng phải là tự ngã của ta.

Này các Tỳ kheo, bậc thánh văn được nghe và thấy như thế rồi, liền sanh tâm nhàm chán đối với sắc, đối với thọ, đối với tưởng, đối với hành, đối với thức. Do nhàm chán vị ấy ly tham. Do ly tham, tâm được giải thoát. Khi tâm được giải thoát vị ấy chứng đắc tuệ giải thoát và biết rõ sự sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những gì nên làm đã làm và không còn tái sanh nữa.

Đức Phật thuyết giảng như vậy, năm thầy Tỳ kheo hoan hỷ tín thọ. Khi đức Phật giảng dạy kinh này, thì tâm của năm thầy Tỳ kheo được giải thoát các vi tế phiền não không còn chấp thủ nữa. (lạy)

Kinh Hồi Hương Vong Linh

Duyên khởi

Vua Pa Sê Na Đi
Năm mộng thấy thân nhân
Bị khổ quả đói lạnh
Đến bạch hỏi Thế Tôn
Đức Điều Ngự bi mẫn
Chỉ dạy cách tạo phước
Hồi hương các vong linh
Thoát ly mọi khổ ách

Chánh kinh

Các hương linh quá vắng
Thường đến nhà quyền thuộc
Đứng ngoài vách tựa cửa
Ngã đường hay công thành
Trông chờ hưởng phước thí
Nhưng vì kém phước duyên
Hương linh bị quên lãng
Thân nhân tạo phước lành
Do công đức bố thí
Nên phát nguyện bằng lời
I đăng vô nhá tí năng hô tú
Sú khí ta hơn tú nha tá đô
Nguyện thân nhân quá vắng
Thượng hưởng công đức này

Được thọ sanh lạc cảnh
Những thân nhân quá vãng
Vân tập các đạo tràng
Nhận được phước hồi hướng
Thường thốt lời cảm kích
Mong ân nhân của mình
Được trường thọ phúc lạc
Người đã tạo công đức
Chắc chắn được quả lành
Chúng sanh trong cảnh khổ
Không có các sinh kế
Trồng trọt hoặc chăn nuôi
Bán buôn hay trao đổi
Chúng sanh cảnh giới này
Hằng mong đợi phước báu
Do thân nhân hồi hướng
N như nước trên gò cao
Chảy xuống vùng đất thấp
Phước lành đã hồi hướng
Có diệu năng cứu khổ
N như trăm sông tuôn chảy
Cùng hướng về đại dương
Nguyện công đức đã tạo
Thấu đến chư hương linh
Khi người nhớ ân trước
Do tình nghĩa thân bằng
Do tương duyên quyến thuộc
Hãy cúng dường trai Tăng
Hồi hướng phước đã tạo
Sự khổ sâu thương cảm
Trước tử biệt sanh ly
Không có lợi ích gì
Cho thân nhân quá vãng
Cách trai Tăng hợp đạo
Gọi Đắc Khi Na Đa Ná(Dakkhinādāna)
Cúng dường vô phân biệt
Đến đại chúng Tăng Già
Bậc phạm hạnh giới đức
Bậc vô thượng phước điền
Được vô lượng công đức

Là thắng duyên tế độ
Hương linh trong cảnh khổ
Do thiện sự đã làm
Do hồi hướng đã nguyện
Do Tăng lực đã cầu
Xin tự thành phúc quả (lay)

Kệ Tĩnh Thức

Lẽ tử sanh xưa nay thường sự
Khổ biệt ly muôn thuở đương nhiên
Khách hồng trần trăm nổi đảo điên
Bậc thiện trí vượt ngoài hệ lụy
Cuộc trầm luân khởi từ vô thủy
Nước mắt nhiều hơn bốn đại dương
Đã bao đời dâu bể tang thương
Xương trắng trái phủ đầy đại địa
Dù một kiếp trọn vui không dễ
Những phù du hưng phế đổi thay
Tuổi thanh xuân gấm có bao ngày
Già đau chết hỏi ai tránh khỏi
Kìa bao cuộc thăng trầm danh lợi
Những nhục vinh kết nối liền nhau
Khi qua rồi còn lại niềm đau
Gió đời thổi phàm tâm xao động
Kìa yêu thương buồn vui huyền mộng
Tình thân nhân bằng hữu phu thê
Thương phải xa ghét phải gần kề
Ai trọn kiếp không điều ngang trái
Kìa sự nghiệp bạc vàng của cải
Đồ mồ hôi nước mắt dựng xây
Vật ở đời tay lại qua tay
Buông tất cả khi tàn hơi thở
Kìa kiến chấp hữu vô ngã sở
Bao tị hiềm cùng chuyện can qua
Lắm đời đời trong mỗi sát na
Hạnh phúc đó nào phiền cũng đó
Người trí hiểu căn nguyên thông khổ
Tìm hướng đi thoát ngõ quẩn quanh
Ngược dòng mê chánh đạo thực hành

Chứng thánh quả đoạn mầm sanh tử
Nương Phật Đà chí tôn chí thánh
Nương Pháp mầu đại hạnh đại duyên
Nương Tăng Già vô thượng phước điền
Nguyện uy đức cao dày tiếp độ
Nam mô Phật Pháp Tăng Tam Bảo
Nam mô Phật Pháp Tăng Tam Bảo
Nam mô Phật Pháp Tăng Tam Bảo (lạy)

Hương Linh Qui Y

Hương linh qui y Phật
đấng Thiên Nhơn Điều Ngự
bi trí vẹn toàn
Hương linh qui y Pháp
đạo chuyên mê khai ngộ
ly khổ đặc lạc
Hương linh qui y Tăng
bậc hoằng trì Chánh Pháp
vô thượng phước điền
Lần thứ hai hương linh qui y
Phật Pháp Tăng Tam Bảo
Lần thứ ba hương linh qui y
Phật Pháp Tăng Tam Bảo (lạy)

Kinh Chúc Nguyện

Nguyện phước lành sung mãn
Hồi hướng các thân nhân
Nhu muôn sông ra biển
Xin tất cả nguyện lành
Được kịp thời viên đắc
Xin ý thiện tâm thành
Thường trong sáng chiếu diệu
Nhu trăng tỏ ngày rằm
Nhu ma ni ngọc báu
Cầu uy đức Phật Bảo
Cầu uy đức Pháp Bảo
Cầu uy đức Tăng Bảo
Cầu chư thiên gia hộ

Tất cả điều phúc lành
Luôn tựu thành như nguyện (lạy)

Từ Bi Nguyện

Nguyện cầu tám hướng mười phương
Chúng sanh muôn loại hãy thường an vui
Dứt trừ oan trái nhiều đời
Bao nhiêu đau khổ đến hồi duyên tan
Hại nhau chỉ chuốc làm than
Mê si điên đảo vô vàn lệ châu
Chúng sanh vô bệnh sống lâu
Nguyện cho thành tựu phước sâu đức dày
Nguyện cho an lạc từ nay
Dứt trừ thống khổ đắng cay oán hờn
Dứt trừ kinh sợ tai ương
Bao nhiêu phiền não đoạn trường vĩnh ly
Nguyện cầu Tam Bảo chứng tri
Sống đời thanh tịnh từ bi vẹn toàn (lạy)

Hồi Hương Công Đức

Con xin hồi hướng phước lành
Khắp cùng pháp giới chúng sanh gọi nhuần
Mẹ cha thầy tổ thân nhân
Hiện tiền quá vãng trọn phần phước duyên
Cầu xin hộ pháp chư thiên
Phát tâm hoan hỷ báo truyền gần xa
Cầu cho mưa thuận gió hoà
Pháp luân thường chuyển nhà nhà an khương
Chúng sanh ba cõi sáu đường
Do nhờ thực phẩm bảo tồn mạng căn
Nghiệp lành từ khẩu ý thân
Hoá thành phúc quả tùy nhân sở cầu (lạy)

Phổ Nguyện

[Đại chúng cùng tụng]

Nguyện công đức đã làm
Kết duyên lành giải thoát

Đệ tử và chúng sanh
Đồng viên thành chánh giác (lạy)

---o0o---

NGHI THỨC CẦU – SIÊU THEO TRUYỀN THỐNG BẮC TRUYỀN

(Tụng Kinh A Di Đà)

CÚNG HƯƠNG

(Thắp ba cây hương, quỳ ngay thẳng, cầm hương ngang trán niệm lớn bài cúng hương)

Nguyện đem lòng thành kính,
Gởi theo đám mây hương,
Phưởng phất khắp mười phương,
Cúng dường ngôi Tam Bảo.
Thề trọn đời giữ đạo,
Theo tự tánh làm lành.
Cùng Pháp giới chúng sanh
Cầu Phật từ gia hộ:
Tâm Bồ-đề kiên cố,
Xa bể khổ nguồn mê,
Chóng quay về bờ giác. O

Nay đệ tử chúng con dâng hết lòng thành hương về Ngôi Tam Bảo, trì tụng kinh chú, xưng tán hồng danh, tu hành công đức, ngưỡng nguyện mười phương Tam Bảo từ bi phóng quang tiếp độ Hương linh: (tên họ, pháp danh, ngày tháng năm mất, tuổi thọ) được nương nhờ công đức này về trước Phật đài, nghe Kinh thánh pháp, tỏ ngộ tự tâm, sạch hết mê lầm, vãng sinh Tịnh Độ.

Nam-mô Hương Cúng Dường Bồ-tát. (3 lần)O
(Chủ lễ xá 3 xá rồi cầm hương vào Lư hương)

TÁN PHẬT

Đấng Pháp Vương vô thượng,
Ba cõi chẳng ai bằng,
Thầy dạy khắp trời người,

Cha lành chung bốn loài.
Quy y tròn một niệm,
Dứt sạch nghiệp ba kỳ
Xưng dương cùng tán thán
Ức kiếp không cùng tận .(xá 1 xá) O

QUÁN TƯỞNG

Phật, chúng sanh: tánh thường rỗng lặng.
Đạo cảm thông không thể nghĩ bàn.
Lưới đế châu ví đạo tràng,
Mười phương Phật bảo, hào quang sáng ngời,
Trước bảo tọa thân con ảnh hiện,
Cúi đầu xin thệ nguyện quy y. (xá 1 xá) O

ĐẢNH LỄ

Chí tâm đánh lễ Nam mô tận hư không, biến pháp giới, quá, hiện, vị lai thập
phương chư Phật, tôn Pháp, Hiền Thánh Tăng thường trú Tam Bảo. (1 lạy)
O

Chí tâm đánh lễ Nam mô Ta-bà Giáo chủ Điều ngự Bồn Sư Thích-Ca-Mâu-
Ni Phật, Đương lai hạ sanh Di-Lặc Tôn Phật, Đại Trí Văn-Thù-Sư-Lợi Bồ-
tát, Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ-tát, Hộ Pháp Chư Tôn Bồ-tát, Linh Sơn hội
thượng Phật Bồ-tát. (1 lạy) O

Chí tâm đánh lễ Nam mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Đại Từ Đại Bi A-
Di-Đà Phật, Đại Bi Quán Thế Âm Bồ-tát, Đại Thế Chí Bồ-tát, Đại nguyện
Địa Tạng Vương Bồ-tát, Thanh Tịnh Đại Hải chúng Bồ-tát. (1 lạy) OO

TRÌ TỤNG

(Đại chúng ngồi thẳng lưng theo tư thế hoa sen. Duy Na và Duyệt Chúng
khai chuông mõ . Từ đây chủ lễ xướng và đại chúng cùng tụng theo)

TÁN LƯU HƯƠNG

Kim lư vừa bén chiên đàn,
Khấp xông pháp giới đạo tràng mười phương,
Hiện thành mây báu kết tường,
Chư Phật rõ biết ngọn hương chí thiên,

Pháp thân toàn thể hiện tiền,
Chứng minh hương nguyện phước liền ban cho.
Nam Mô Hương Vân Cái Bồ Tát Ma Ha Tát (3 lần) O

CHÚ ĐẠI-BI

Nam-mô Đại-Bi Hội-Thượng Phật Bồ-Tát. (3 lần)
Thiên thủ thiên nhãn vô ngại đại-bi tâm đà-la-ni.
Nam-mô hắc ra đát na, đà ra dạ da.

Nam-mô a rị da, bà lô yết đế, thước bát ra da, Bồ-đề tát đỏa bà da, ma ha tát đỏa bà da, ma ha ca lô ni ca da, án, tát bàn ra phạt duệ số đát na đát tỏa.
Nam-mô tát kiết lật đỏa y mông a rị da, bà lô kiết đế thất Phật ra lăng đà bà.
Nam-mô na ra cẩn trì hê rị ma ha bàn đà sa mế, tát bà a tha đậu thu bằng, a thê dưng, tát bà tát đả, na ma bà già, ma phạt đạt đậu, đát điệt tha. Án a bà lô hê, lô ca đế, ca ra đế, di hê rị, ma ha bồ-đề tát đỏa, tát bà tát bà, ma ra ma ra, ma hê ma hê, rị đà dựng, cu lô cu lô kiết mông, độ lô độ lô, phạt xà da đế, ma ha phạt xà da đế, đà ra đà ra, địa rị ni, thất Phật ra da, dá ra dá ra. Mạ mạ phạt ma ra, mục đế lệ, y hê y hê, thất na thất na a ra sâm Phật ra xá-ợi, phạt sa phạt sâm, Phật ra xá da, hô lô hô lô ma ra, hô lô hô lô hê rị, ta ra ta ra, tát rị tát rị, tô rô tô rô, bồ-đề dạ bồ-đề dạ, bồ-đà dạ, bồ-đà dạ, di đế rị dạ, na ra cẩn trì địa rị sắc ni na, ba dạ ma na ta bà ha. Tát đà dạ ta bà ha. Ma ha tát đà dạ ta bà ha. Tát đà du nghệ thất bàn ra dạ, ta bà ha. Na ra cẩn trì ta bà ha. Ma ra na ra ta bà ha. Tát ra tăng a mục khô da, ta bà ha. Ta bà ma ha, a tát đà dạ, ta bà ha. Giả kiết ra a tát đà dạ, ta bà ha. Ba đà ma yết tát đà dạ, ta bà ha. Na ra cẩn trì bàn đà ra dạ, ta bà ha. Ma bà lị thắng yết ra dạ, ta bà ha.
Nam-mô hắc ra đát na, đà ra dạ da.

Nam-mô a rị da, bà lô yết đế, thước bàng ra dạ, ta bà ha.
Án tát điện đô, mạn đả ra, bạt đà dạ, ta bà ha. (3 lần)

Nam-mô Bôn-sur Thích-Ca Mâu-Ni Phật. (3 lần)

Phát Nguyện Trì Kinh

Cuối lạy đấng Tam Giới Tôn
Quy mạng cùng mười phương Phật
Con nay phát nguyện rộng
Thọ trì Kinh Di Đà
Trên đèn bốn ơn nặng,
Dưới cứu khổ ba đường.

Nguyện cho người thấy nghe
Đều phát lòng bồ-đề,
Nếu một báo thân này
Sanh qua cõi Cực lạc
Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. (3 lần)

KHAI KINH

Phật Pháp cao siêu rất thậm sâu
Trăm ngàn muôn kiếp khó tìm cầu
Con nay nghe thấy chuyên trì tụng
Nguyện tỏ Như Lai nghĩa nhiệm màu.

Nam Mô Liên Trì Hải Hội Phật Bồ Tát (3 lần) O

Phật nói Kinh A Di Đà

Ta nghe như vậy: Một thưở nọ Đức Phật ở nơi vườn Kỳ Thọ, cấp Cô Độc nước Xá-Vệ, cùng với một nghìn hai trăm năm mươi vị đại Tỷ kheo câu hội: đều là bậc A La Hán mọi người đều quen biết, như là: Trưởng lão Xá-Lợi-Phất, Đại Mục-Kiền-Liên, Đại Ca-Điếp, Ma-Ha Ca-Chiên-Diên, Ma-Ha Câu-Hy-La, Ly-Bà-Đa, Châu-Lợi-Bàn-Đà-Già, Nan-Đà, A-Nan-Đà, La-Hầu-La, Kiền-Phạm-Ba-Đề, Tân Đầu-Lư-Phả-La-Đọa, Ca-Lưu-Đà-Di, Ma-Ha Kiếp Tân Na, Bạc-Câu-La, A-Nâu-Lâu-Đà, những vị đại đệ tử như thế.

Và hàng Đại Bồ Tát, Văn-Thù-Sư-Lợi: Pháp-Vương-Tử, A-Dật-Đa Bồ Tát, Càn-Đà-Ha-Đề Bồ Tát, Thường-Tinh-Tấn Bồ tát... cùng với các vị Đại Bồ tát như thế và với vô lượng chư Thiên như ông Thích-Đề-Hoàn-Nhơn..v.v.. đại chúng cùng đến dự hội.

Bấy giờ đức Phật bảo ngài Trưởng lão Xá-Lợi-Phất rằng: "Từ đây qua phương Tây quá mười muôn ức cõi Phật, có thế giới tên là Cực Lạc, trong thế giới đó có đức Phật hiệu là A Di Đà hiện nay đương nói pháp.

Xá Lợi Phất! Cõi đó vì sao tên là Cực lạc?

Vì chúng sanh trong cõi đó không có bị những sự khổ, chỉ hưởng những điều vui, nên nước đó tên là Cực Lạc.

Xá Lợi Phát! Lại trong cõi Cực Lạc có bảy tầng bao lơn, bảy tầng màn lưới, bảy tầng hàng cây, đều bằng bốn chất báu bao bọc giáp vòng, vì thế nên nước đó tên là Cực Lạc.

Xá Lợi Phát! Lại trong cõi Cực Lạc có ao bằng bảy chất báu, trong ao đầy đầy nước đủ tám công đức, đáy ao thuần dùng cát vàng trải làm đất. Vàng bạc, lưu ly, pha lê hiệp thành những thềm, đường ở bốn bên ao; trên thềm đường có lầu gác cũng đều nghiêm sức bằng vàng, bạc, lưu ly, pha lê, xa cừ, xích châu, mã não.

Trong ao có hoa sen lớn như bánh xe: hoa sắc xanh thời ánh sáng xanh, sắc vàng thời ánh sáng vàng, sắc đỏ thời ánh sáng đỏ, sắc trắng thời ánh sáng trắng, màu nhiệm thơm tho trong sạch.

Xá Lợi Phát! Cõi nước Cực Lạc thành tựu công đức trang nghiêm dường ấy. Xá Lợi Phát! Lại trong cõi nước của đức Phật đó, thường trỗi nhạc trời, đất bằng vàng ròng, ngày đêm sáu thời rưới hoa trời mạn đà la. Chúng sanh trong cõi đó thường vào lúc sáng sớm, đều lấy đũa hoa đựng những hoa tốt đem cúng dường mười muôn ức đức Phật ở phương khác, đến giờ ăn liền trở về bốn quốc ăn cơm xong đi kinh hành.

Xá Lợi Phát! Cõi nước Cực Lạc thành tựu công đức trang nghiêm dường ấy. Lại nữa, Xá-Lợi-Phát! Cõi đó thường có những giống chim màu sắc xinh đẹp lạ thường, nào chim Bạch hạt, Khổng-tước, Anh-võ, Xá-lợi, Ca-lăng-tần-già, Cọng-mạng; những giống chim đó ngày đêm sáu thời kêu tiếng hòa nhã.

Tiếng chim đó diễn nói những pháp như ngũ căn, ngũ lực, thất bồ đề phần, bát thánh đạo phần..v..v.. Chúng sanh trong cõi đó nghe tiếng chim xong thấy đều niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng!

Xá-Lợi-Phát! Ông chớ cho rằng những giống chim đó thiệt là do tội báo sanh ra. Vì sao?

Vì cõi của đức Phật đó không có ba đường dữ. Xá-Lợi-Phát! Cõi của đức Phật đó tên đường dữ còn không có huống gì lại có sự thật. Những giống chim đó là do đức Phật A Di Đà muốn làm cho tiếng pháp được tuyên lưu mà biến hóa làm ra đây thôi.

Xá-Lợi-Phát! Trong cõi nước của đức Phật đó, gió nhẹ thổi động các hàng cây báu và động màn lưới báu, làm vang ra tiếng vi diệu, thí như trăm nghìn thứ nhạc đồng một lúc hòa chung.

Người nào nghe tiếng đó tự nhiên đều sanh lòng niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng.

Xá-Lợi-Phất! Cõi nước của đức Phật đó thành tựu công đức trang nghiêm dường ấy.

Xá-Lợi-Phất! Nơi ý ông nghĩ sao? Đức Phật đó vì sao hiệu là A Di Đà?
Xá-Lợi-Phất! Đức Phật đó, hào quang sáng chói vô lượng, soi suốt các cõi nước trong mười phương không bị chướng ngại vì thế nên hiệu là A Di Đà.
Xá-Lợi-Phất! Đức Phật đó và nhân dân của Ngài sống lâu vô lượng vô biên a tăng kỳ kiếp, nên hiệu là A Di Đà.

Xá-Lợi-Phất! Đức Phật A Di Đà thành Phật nhần lại đến nay, đã được mười kiếp.

Xá-Lợi-Phất! Lại đức Phật đó có vô lượng vô biên Thanh Văn đệ tử đều là bậc A La Hán, chẳng phải tính đếm mà có thể biết được, hàng Bồ tát chúng cũng đông như thế.

Xá-Lợi-Phất! Cõi nước của đức Phật đó thành tựu công đức trang nghiêm dường ấy.

Xá-Lợi-Phất! Lại trong cõi cực lạc, những chúng sanh vãng sanh vào đó đều là bậc bất thối chuyển.

Trong đó có rất nhiều vị bậc nhất sanh bổ xứ, số đó rất đông, chẳng phải tính đếm mà biết được, chỉ có thể dùng số vô lượng vô biên a-tăng-kỳ để nói thôi!

Xá-Lợi-Phất! Chúng sanh nào nghe những điều trên đây, nên phải phát nguyện cầu sanh về nước đó.

Vì sao? Vì đặng cùng với các bậc Thượng thiện hơn như thế câu hội một chỗ.

Xá-Lợi-Phất! Chẳng có thể dùng chút ít thiện căn phước đức hơn duyên mà được sanh về cõi đó.

Xá-Lợi-Phất! Nếu có thiện nam tử, thiện nữ nhân nào nghe nói đức Phật A Di Đà, rồi chấp trì danh hiệu của đức Phật đó, hoặc trong một ngày, hoặc hai ngày, hoặc ba ngày, hoặc bốn ngày, hoặc năm ngày, hoặc sáu ngày, hoặc bảy ngày, một lòng không tạp loạn.

Thời người đó đến lúc lâm chung đức Phật A Di Đà cùng hàng Thánh Chúng hiện thân ở trước người đó.

Người đó lúc chết tâm thần không điên đảo, liền được vãng sanh về cõi nước Cực Lạc của đức Phật A Di Đà.

Xá-Lợi-Phất! Ta thấy có sự lợi ích ấy nên nói những lời như thế. Nếu có chúng sinh nào, nghe những lời trên đó, nên phải phát nguyện sanh về cõi nước Cực Lạc.

Xá-Lợi-Phất! Như Ta hôm nay ngợi khen công đức lợi ích chẳng thể nghĩ bàn của đức Phật A Di Đà, phương Đông cũng có đức A-Súc-Bệ-Phật, Tu-Di-Tướng Phật, Đại-Tu-Di Phật, Tu-Di-Quang Phật, Diệu-A Âm Phật; Hằng hà sa số những đức Phật như thế đều ở tại nước mình, hiện ra tướng lưỡi rộng dài trùm khắp cõi tam thiên đại thiên mà nói lời thành thật rằng: "Chúng sanh các ngươi phải nên tin kinh: Xưng Tán Bất Khả Tư Nghị Công Đức Nhất Thiết Chư Phật Sở Hộ Niệm Đây".

Xá-Lợi-Phất! Thế giới phương Nam, có đức Nhật-Nguyệt-Đăng Phật, Danh-Văn-Quang Phật, Đại-Diêm-Kiên Phật, Tu Di-Đăng Phật, Vô-Lượng-Tinh-Tán Phật... Hằng hà sa số những đức Phật như thế, đều tại nước mình, hiện ra tướng lưỡi rộng dài trùm khắp cõi tam thiên đại thiên mà nói lời thành thật rằng: "Chúng sanh các ngươi phải nên tin kinh: Xưng Tán Bất Khả Tư Nghị Công Đức Nhất Thiết Chư Phật Sở Hộ Niệm Đây".

Xá-Lợi-Phất! Thế giới phương Tây, có đức Vô Lượng-Thọ Phật, Vô-Lượng-Tướng Phật, Vô-Lượng-Tràng Phật, Đại Quang Phật, Đại-Minh Phật, Bửu-Tướng Phật, Tịnh-Quang Phật... Hằng hà sa số những đức Phật như thế, đều tại nước mình, hiện ra tướng lưỡi rộng dài trùm khắp cõi tam thiên đại thiên mà nói lời thành thật rằng: "Chúng sanh các ngươi phải nên tin kinh: Xưng Tán Bất Khả Tư Nghị Công Đức Nhất Thiết Chư Phật Sở Hộ Niệm Đây".

Xá-Lợi-Phất! Thế giới phương Bắc, có đức Diêm-Kiên-Phật, Tối-Thắng-Âm Phật, Nan-Trở Phật, Nhứt-Sanh Phật, Võng-Minh Phật... Hằng hà sa số những đức Phật như thế, đều tại nước mình, hiện ra tướng lưỡi rộng dài trùm khắp cõi tam thiên đại thiên mà nói lời thành thật rằng: "Chúng sanh các ngươi phải nên tin kinh: Xưng Tán Bất Khả Tư Nghị Công Đức Nhất Thiết Chư Phật Sở Hộ Niệm Đây".

Xá-Lợi-Phất! Thế giới phương dưới, có đức Su-Tử Phật, Danh-Văn Phật, Danh-Quang Phật, Đạt-Mạ Phật, Pháp-Tràng Phật, Trì-Pháp Phật... Hằng hà

sa số những đức Phật như thế, đều tại nước mình, hiện ra tướng lưỡi rộng dài trùm khắp cõi tam thiên đại thiên mà nói lời thành thật rằng: "Chúng sanh các người phải nên tin kinh: Xưng Tán Bất Khả Tư Nghị Công Đức Nhất Thiết Chư Phật Sở Hộ Niệm Đây".

Xá-Lợi-Phất! Thế giới phương trên, có đức Phạm-A Âm Phật, Tú-Vương Phật, Hương-Thượng Phật, Hương-Quang Phật, Đại-Diệm-Kiên Phật, Tạp-Sắc Bửu-Hoa-Nghiêm-Thân Phật, Ta-La-Thọ-Vương Phật, Bửu-Hoa Đức Phật, Kiến-Nhất-Thiết-Nghĩa Phật, Như-Tu-Di-Sơn Phật... Hằng hà sa số những đức Phật như thế, đều tại nước mình, hiện ra tướng lưỡi rộng dài trùm khắp cõi tam thiên đại thiên mà nói lời thành thật rằng: "Chúng sanh các người phải nên tin kinh: Xưng Tán Bất Khả Tư Nghị Công Đức Nhất Thiết Chư Phật Sở Hộ Niệm Đây".

Xá-Lợi-Phất! Nội ý của ông nghĩ thế nào, vì sao tên là kinh: Nhất-Thiết Chư Phật Sở Hộ Niệm?

Xá-Lợi-Phất! Vì nếu có thiện nam tử, thiện nữ nhân nào nghe kinh này mà thọ trì đó, và nghe danh hiệu của đức Phật, thời những thiện nam tử cùng thiện nữ nhân ấy đều được tất cả các đức Phật hộ niệm, đều được không thối chuyển nơi đạo Vô thượng chánh đẳng chánh giác.

Xá-Lợi-Phất! Cho nên các ông đều phải tin nhận lời của Ta và của các đức Phật nói.

Xá-Lợi-Phất! Nếu có người đã phát nguyện, hiện nay phát nguyện, sẽ phát nguyện muốn sanh về cõi nước của đức Phật A Di Đà, thời những người ấy đều đặn không thối chuyển nơi đạo Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác; nơi cõi nước kia, hoặc đã sanh về rồi, hoặc hiện nay sanh về, hoặc sẽ sanh về.

Xá-Lợi-Phất! Cho nên các thiện nam tử thiện nữ nhân nếu người nào có lòng tin thời phải nên phát nguyện sanh về cõi nước kia.

Xá-Lợi-Phất! Như ta hôm nay ngợi khen công đức chẳng thể nghĩ bàn của các đức Phật, các đức Phật đó cũng ngợi khen công đức chẳng thể nghĩ bàn của Ta mà nói lời này: "Đức Thích Ca Mâu Ni Phật hay làm được việc rất khó khăn hi hữu, có thể ở trong cõi Ta Bà đời ác năm món trước: kiếp trước, kiến trước, phiền não trước, chúng sanh trước, mạng trước trung, mà Ngài chứng được ngôi Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác, Ngài vì các chúng sanh nói kinh pháp mà tất cả thế gian khó tin này".

Xá-Lợi-Phát! Phải biết rằng Ta ở trong đời ác ngũ trược thật hành việc khó này: đặng thành bậc Vô Thượng Chánh Giác và vì tất cả thế gian nói kinh pháp khó tin này, đó là rất khó!

Đức Phật nói kinh này rồi, ngài Xá-Lợi-Phát cùng các vị Tỳ kheo, tất cả trong đời: Trời, Người, A-Tu-La, v..v.. nghe lời của đức Phật dạy, đều vui mừng tin nhận đánh lễ mà lui ra.

Phật nói kinh A Di Đà.

Sám Hối và Quy Y Hương Linh

(Phần này chỉ dành cho các hương linh chưa quy y Tam Bảo. Trong khi chủ lễ và đại chúng làm lễ sám-hối và quy y Tam Bảo cho hương linh, tang quyến nên quỳ gối chấp tay hướng về bàn Phật và liên tưởng đến hương linh đang làm lễ)

Hương linh quy y Phật.
Hương linh quy y Pháp.
Hương linh quy y Tăng. O

Hương linh quy y Phật, Đấng phước trí vẹn toàn.
Hương linh quy y Pháp, Đạo thoát ly tham dục.
Hương linh quy y Tăng, Bậc tu hành cao tốt. O

Hương linh quy y Phật, nguyện đời đời kiếp kiếp không quy y thiên, thần, quỷ, vật.
Hương linh quy y Pháp nguyện đời đời kiếp kiếp không quy y ngoại đạo, tà giáo.
Hương linh quy y Tăng nguyện đời đời kiếp kiếp không quy y tổn hữu, ác đảng. O

Hương linh đã quy y Phật.
Hương linh đã quy y Pháp.
Hương linh đã quy y Tăng.
Hương linh vốn tạo các vọng nghiệp
Đều do vô trí tham, sân, si
Từ thân, miệng, ý phát sinh ra
Hương linh thấy điều xin sám hối.

Đảnh Lễ Sám Hối

Nam mô Cầu Sám Hối Bồ Tát Ma Ha Tát

Nguyện tận hư không, biến pháp giới, quá, hiện, vị lai thập phương chư Phật, tôn Pháp, Hiền Thánh Tăng thường trú Tam Bảo thùy từ tiếp độ hương linh vãng sanh Cực lạc quốc. (1 lạy) O

Nguyện Ta-bà Giáo chủ Điều ngự Bốn Sư Thích-Ca-Mâu-Ni Phật, Đương lai hạ sanh Di-Lặc Tôn Phật, Đại Trí Văn-Thù-Sư-Lợi Bồ-tát, Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ-tát, Hộ Pháp Chư Tôn Bồ-tát, Linh Sơn hội thượng Phật Bồ-tát thùy từ tiếp độ hương linh vãng sanh Cực lạc quốc. (1 lạy) O

Nguyện Tây Phương giáo chủ Đại Từ Đại Bi A-Di-Đà Phật, Đại Bi Quán Thế Âm Bồ-tát, Đại Thế Chí Bồ-tát, Đại nguyện Địa Tạng Vương Bồ-tát, Thanh Tịnh Đại Hải chúng Bồ-tát thùy từ tiếp độ hương linh vãng sanh Cực lạc quốc. (1 lạy) OO

Tội từ tâm khởi đem tâm sám
Tâm được tịnh thời tội liền tiêu
Tội tiêu, tâm tịnh thấy đều không
Ấy mới thật là chơn sám hối.
Nguyện hương linh vô lượng kiếp kiếp lai tội tiêu diệt.
Qui Mạng lễ A Di Đà Phật
Ở phương Tây thế giới an lành
Con nay xin phát nguyện vãng sanh
Cúi xin đức từ bi tiếp độ.

Nam mô Tây phương Cực lạc Thế giới Đại từ Đại bi Tiếp dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật.

Nam Mô A Di Đà Phật (3 lần hay nhiều hơn)

Nam mô Đại bi Quán Thế Âm Bồ Tát (3 lần)

Nam Mô Đại Thế Chí Bồ Tát (3 lần)

Nam mô Địa tạng Vương Bồ tát (3 lần)

Nam mô Thanh tịnh Đại hải chúng Bồ Tát (3 lần)

MA-HA BÁT-NHÃ BA-LA MẬT-ĐA TÂM-KINH

Quán-tự-tại Bồ-tát, hành thâm Bát-nhã Ba-la mật-đa thời, chiếu kiến ngũ-uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách.

Xá-Lợi-Tử ! Sắc bất dị không, không bất dị sắc, sắc tức thị không, không tức thị sắc, thọ, tưởng, hành, thức, diệp phục như thị.

Xá-Lợi-Tử ! Thị chư Pháp không tướng, bất sanh, bất diệt, bất cấu, bất tịnh, bất tăng, bất giảm. Thị cố không trung, vô sắc, vô thọ, tưởng, hành, thức, vô nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý; vô sắc, thính, hương, vị, xúc, pháp; vô nhãn giới, nãi chí vô ý-thức-giới, vô vô-minh diệp, vô vô-minh tận, nãi chí vô lão tử, diệp vô lão-tử tận; vô khổ, tập, diệt, đạo; vô trí diệp vô đắc. Dĩ vô sở đắc cố, Bồ-đề tát-đỏa y Bát-nhã-ba-la mật-đa cố, tâm vô quái-ngại; vô quái-ngại cố, vô hữu khủng-bố, viễn ly điên-đảo mộng tưởng, cứu cánh Niết-bàn.

Tam-thế chư Phật, y Bát-nhã-ba-la mật-đa cố, đắc A-nậu-đa-la tam-miệu tam-bồ-đề.

Cố tri Bát-nhã Ba-la-mật-đa, thị đại-thần chú, thị đại minh chú, thị vô-thượng chú, thị vô đẳng đẳng chú năng trừ nhứt thiết khổ, chơn thiệt bất hư. Cố thuyết Bát-nhã-ba-la-mật-đa chú, tức thuyết chú viết: Yết-đế yết-đế, ba-la yết-đế, ba-la-tăng yết-đế, Bồ-đề tát bà ha. (3 lần)

VÃNG-SANH QUYẾT-ĐỊNH CHƠN-NGÔN:

Nam-mô a di đa bà dạ, Đa tha dà đa dạ, Đa địa dạ tha.

A di rị đô bà tỳ,

A di rị đa tất đam bà tỳ,

A di rị đa tì ca lan đế,

A di rị đa, tì ca lan đa,

Dà di nị dà dà na,

Chi đa ca lệ ta bà ha.

TÁN PHẬT

A Di Đà Phật thân sắc vàng

Tướng tốt quang minh tự trang nghiêm

Năm Tu Di uyển chuyển bạch hào

Bốn biển lớn trong ngàn mắt biếc

Trong hào quang hóa vô số Phật

Vô số Bồ tát hiện ở trong

Bốn mươi tám nguyện độ chúng sanh

Chín phẩm sen vàng lên giải thoát

Quy mạng lễ A Di Đà Phật

Ở phương Tây thế giới an lành

Con nay xin phát nguyện vãng sanh

Cúi xin Đức Từ Bi tiếp độ.

Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Đại Từ, Đại Bi A Di Đà Phật.

Nam mô A Di Đà Phật (108 lần) O

Nam mô Đại Bi Quan Thế Âm Bồ Tát (3 lần) O

Nam mô Đại Thế Chí Bồ Tát (3 lần) O

Nam mô Đại Nguyện Địa Tạng Vương Bồ Tát (3 lần) O

Nam mô Thanh Tịnh Đại Hải Chúng Bồ Tát (3 lần) O

THẦN CHÚ THẤT PHẬT DIỆT TỘI

Ly bà ly bà đế, cầu ha cầu ha đế, đà ra ni đế, ni ha ra đế, tỳ lê nễ đế, ma ha
dà đế, chơn lãng càn đế, ta bà ha (3 lần) O

HỒI HƯỚNG

Phúng kinh công-đức thù thắng hạnh,
Vô biên thắng phước giai hồi-hướng,
Phổ nguyện pháp-giới chư chúng-sanh,
Tốc vãng vô-lượng-quang Phật sát.
Nguyện tiêu tam-chươngng trừ phiền-nã,
Nguyện đắc trí-huệ chơn minh liễu,
Phổ nguyện tội chươngng tất tiêu trừ.
Thế thế thường hành Bồ-tát đạo.
Nguyện sanh Tây-phương Tịnh-độ trung,
Cửu phẩm Liên-hoa vi phụ mẫu,
Hoa khai kiến Phật ngộ vô sanh,
Bất thối Bồ-tát vi bạn lữ.
Nguyện dĩ thử công-đức,
Phổ cập ư nhưt thiết,
Ngã đặng dữ chúng-sanh,
Giai cộng thành Phật-đạo.

PHỤC NGUYỆN

Nam Mô Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật tác đại chứng minh Phục nguyện:
nguyện cho đệ tử chúng con, tâm đạo vững bền, đường dài không nản, bốn
thể khinh an , thân tâm đồng mạnh, dứt hết các bệnh hôn ám , sớm tiêu
nghiệp chươngng, không nạn, không tai, không ma, không chươngng. Chẳng
hướng đường tà, thẳng vào chánh đạo, phiền não tiêu diệt, trí tuệ lớn dần,
mau ngộ đại sự, nối huệ mạng Phật, độ khắp chúng sanh, báo ân Phật Tổ.

Nguyện đem công đức thọ trì kinh chú, xưng tán hồng danh, hồi hướng siêu độ vong linh:..... vãng sinh ngày... tháng... năm.... tuổi, được vãng sinh Tịnh Độ.

Khấp nguyện: người mất siêu thăng, kẻ còn phước lạc. Chúng sanh được thấm nhuần mưa Pháp. Tất cả mọi người đều trọn thành Phật Đạo

Nam Mô A Di Đà Phật

TAM TỰ QUY

Tự quy y Phật, xin nguyện chúng sanh, thể theo đạo cả, phát lòng vô thượng.
O

Tự quy y Pháp, xin nguyện chúng sanh, thấu rõ Kinh Tạng, trí tuệ như biển.
O

Tự quy y Tăng, xin nguyện chúng sanh, thông lý đại chúng, hết thảy không ngại. O

---o0o---

KINH ƯU-BÀ-TẮC [39]

Tôi nghe như vậy:

Một thời Đức Phật du hóa tại nước Xá-vệ, trong rừng Thắng, vườn Cấp cô độc.

Bấy giờ, Cư sĩ Cấp Cô Độc cùng chúng Ưu-bà-tắc gồm có năm trăm người đi đến chỗ Tôn giả Xá-lê Tử. Cư sĩ Cấp Cô Độc cúi đầu đánh lễ rồi ngồi xuống một bên. Năm trăm Ưu-bà-tắc cũng làm lễ rồi ngồi xuống một bên. Cư sĩ Cấp Cô Độc và năm trăm Ưu-bà-tắc sau khi ngồi xuống một bên, Tôn giả Xá-lê Tử thuyết pháp cho họ, khuyến phát khát ngưỡng, thành tựu sự hoan hỷ. Ngài dùng vô lượng phương tiện thuyết pháp cho họ, khuyến phát khát ngưỡng, thành tựu sự hoan hỷ rồi, liền rời chỗ ngồi đi đến chỗ Phật, cúi đầu lễ sát chân Phật và ngồi xuống một bên.

Sau khi Tôn giả Xá-lê Tử đi chẳng bao lâu, Cư sĩ Cấp Cô Độc và năm trăm Ưu-bà-tắc cũng đến chỗ Phật, cúi đầu đánh lễ sát chân Ngài rồi ngồi xuống một bên. Sau khi Tôn giả Xá-lê Tử và mọi người đã an tọa, Đức Thế Tôn dạy:

“Này Xá-lê Tử, nếu thầy biết rằng bạch y Thánh đệ tử[2] gìn giữ, thực hành năm pháp một cách hoàn hảo và được bốn tầng thượng tâm[3], hiện pháp lạc trú, dễ được chứ không phải khó được. Xá-lê Tử, thầy nên xác nhận rằng Thánh đệ tử này không còn đọa địa ngục, cũng không còn sanh vào loài súc sanh, ngạ quỷ và các chỗ ác, được quả Tu-đà-hoàn, không đọa ác pháp, nhất định thẳng tiến tới quả vị Chánh giác, tôi đã chịu bảy lần sanh tử nữa. Sau bảy lần qua lại cõi trời, nhân gian, liền được chấm dứt khổ đau.

“Xá-lê Tử, thế nào là bạch y Thánh đệ tử khéo gìn giữ và thực hành năm pháp[4]? Đó là bạch y Thánh đệ tử xa lìa sát sanh, vứt bỏ dao gậy, có tâm tâm quý, tâm từ bi, làm lợi ích cho tất cả, cho đến loài côn trùng, người ấy đối với sự sát sanh, tâm đã tịnh trừ. Đó là pháp thứ nhất mà bạch y Thánh đệ tử đã gìn giữ và thực hành một cách hoàn hảo.

“Lại nữa, này Xá-lê Tử, bạch y Thánh đệ tử xa lìa việc lấy của không cho, dứt trừ việc lấy của không cho. Khi nào cho mới lấy, vui với việc cho mới lấy, thường ưa bố thí, hoan hỷ không keo kiệt, không mong đền trả, không tham lam, thấy tài vật của kẻ khác không lấy về mình[5]. Người ấy đối với việc không cho mà lấy tâm đã tịnh trừ. Đó là pháp thứ hai mà bạch y Thánh đệ tử đã gìn giữ và thực hành một cách hoàn hảo.

“Lại nữa, Xá-lê Tử, bạch y Thánh đệ tử xa lìa tà dâm, dứt trừ tà dâm. Người nữ kia hoặc có cha gìn giữ, hoặc có mẹ gìn giữ, hoặc cả cha cả mẹ cùng gìn giữ, hoặc anh em gìn giữ, hoặc chị em gìn giữ, hoặc gia nương gìn giữ, hoặc thân tộc gìn giữ, hoặc người cùng họ gìn giữ, hoặc là vợ của người khác, hoặc có phạt gậy[6], khủng bố, hoặc đã có ước hẹn bằng tài hóa, cho đến bằng một tràng hoa[7]; đối với tất cả những người nữ ấy, không xâm phạm đến. Người ấy đối với tà dâm, tâm đã tịnh trừ. Đó là pháp thứ ba mà bạch y Thánh đệ tử đã gìn giữ và thực hành một cách hoàn hảo.

“Lại nữa, Xá-lê Tử, bạch y Thánh đệ tử xa lìa nói dối, dứt trừ nói dối; nói lời chân thật, ưa sự chân thật, an trú nơi sự chân thật, không dòi dôi sai chạy. Tất cả những lời nói đều đáng tin, không lừa dối thế gian. Người ấy đối với sự nói dối, tâm đã tịnh trừ. Đó là pháp thứ tư mà bạch y Thánh đệ tử gìn giữ và thực hành một cách hoàn hảo.

“Lại nữa, Xá-lê Tử, bạch y Thánh đệ tử lìa rượu, bỏ rượu. Người ấy đối với việc uống rượu, tâm đã tịnh trừ. Đó là pháp thứ năm mà bạch y Thánh đệ tử gìn giữ và thực hành một cách hoàn hảo.

“Này Xá-lê Tử, thế nào là bạch y Thánh đệ tử được bốn tâm tăng thượng, hiện pháp lạc trú, dễ chứ không phải khó được[8]? Đó là bạch y Thánh đệ tử niệm tướng Như Lai[9], Bạc Vô Sở Trước, Đẳng Chánh Giác, Minh Hạnh Thành Tựu, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Đạo Pháp Ngự, Thiên Nhân Sư, Phật Chúng Hựu. Nhớ nghĩ Như Lai như vậy rồi, nếu có những ác dục liền được tiêu diệt. Trong tâm có những điều bất thiện, nhớp nhơ, sâu khổ, âu lo cũng được tiêu diệt. Bạch y Thánh đệ tử nương vào Như Lai, tâm tịnh được hỷ, nếu có những điều ác dục liền được tiêu diệt. Trong tâm có những điều bất thiện nhớp nhơ, sâu khổ, âu lo cũng được tiêu diệt. Như vậy, bạch y Thánh đệ tử được tâm tăng thượng thứ nhất, hiện pháp lạc trú, dễ chứ không phải khó được.

“Lại nữa, Xá-lê Tử, bạch y Thánh đệ tử niệm tướng Pháp[10] được Thế Tôn khéo giảng, pháp chắc chắn đưa đến cứu cánh, không phiền, không nhiệt, hằng hữu, không di động. Quán pháp như vậy, biết pháp như vậy, nhớ nghĩ pháp như vậy rồi nếu có những điều ác dục liền được tiêu diệt. Trong tâm có những điều bất thiện nhớp nhơ, sâu khổ, âu lo, cũng được tiêu diệt. Bạch y Thánh đệ tử duyên vào pháp, tâm tịnh được hỷ. Nếu có những điều ác dục, liền được tiêu diệt. Trong tâm có những điều bất thiện nhớp nhơ, sâu khổ, âu lo, cũng được tiêu diệt. Như vậy, bạch y Thánh đệ tử được tâm tăng thượng thứ hai.

“Lại nữa, Xá-lê Tử, bạch y Thánh đệ tử niệm tướng Tăng[11], Thánh chúng của Như Lai là những bậc thiện thú hướng, chánh thú hướng, như lý hành, pháp tùy pháp hành, chúng ấy thật có A-la-hán hướng, A-la-hán quả, có A-na-hàm hướng, A-na-hàm quả, có Tư-đà-hàm hướng, Tư-đà-hàm quả, có Tu-đà-hoàn hướng, Tu-đà-hoàn quả. Đó là bốn cặp tám bậc, là chúng của Như Lai thành tựu giới, thành tựu định, thành tựu trí tuệ, thành tựu giải thoát, thành tựu giải thoát tri kiến, đáng kính, đáng trọng, đáng phụng, đáng cúng, là ruộng phước an lành của thế gian. Người ấy nhớ nghĩ chúng của Như Lai như vậy, nếu có những điều ác dục liền được tiêu diệt. Trong tâm có những điều bất thiện, nhớp nhơ, âu lo, cũng được tiêu diệt. Bạch y Thánh đệ tử duyên vào chúng của Như Lai, tâm được hoan hỷ, nếu có những điều ác dục liền được tiêu diệt. Trong tâm có những điều bất thiện, nhớp nhơ, sâu khổ, âu lo cũng được tiêu diệt. Như vậy, bạch y Thánh đệ tử được tâm tăng thượng thứ ba, hiện pháp lạc trú dễ chứ không phải khó được.

“Lại nữa, Xá-lê Tử, bạch y Thánh đệ tử tự niệm tướng giới[12], giới này không sứt mẻ, không rách nát, không ô uế, không cấu bẩn, vững như mặt đất, không hư vọng, đó là điều mà Đức Phật ngợi khen, thọ trì đầy đủ tốt

đẹp. Người ấy tự nhớ nghĩ giới như vậy, nếu có những điều ác dục, liền được tiêu diệt. Trong tâm có những điều bất thiện, sâu khổ, nhớp nhơ, âu lo cũng được tiêu diệt. Bạch y Thánh đệ tử duyên vào giới, tâm định được hỷ. Nếu có những điều ác dục liền được tiêu diệt. Trong tâm có những điều bất thiện, nhớp nhơ, sâu khổ, âu lo cũng được tiêu diệt. Như vậy, bạch y Thánh đệ tử được tâm tăng thượng thú tư, đối với hiện pháp lạc trú dễ được chứ không phải khó được.

“Này Xá-lê Tử, nếu thầy biết rằng bạch y Thánh đệ tử giữ gìn và thực hành năm pháp một cách hoàn hảo và được bốn tâm tăng thượng, hiện pháp lạc trú, dễ được chứ không phải khó được, thì này Xá-lê Tử, thầy nên ghi nhận rằng ‘Thánh đệ tử này không còn đọa địa ngục, cũng không sanh vào loài súc sanh, ngạ quỷ và các chỗ ác, được quả Tu-đà-hoàn, không đọa ác pháp, nhất định thăng tiến đến quả vị Chánh giác, tôi đã chịu bảy lần sanh tử nữa, sau bảy lần qua lại cõi trời và nhân gian, liền được chấm dứt khổ đau’.”
Khi ấy Đức Thế Tôn nói tụng rằng:

Kẻ trí sống tại gia,
Thấy địa ngục, sợ hãi;
Do thọ trì Thánh pháp,
Trừ bỏ tất cả ác.
Không sát hại chúng sanh,
Biết rồi hay lia bỏ,
Chân thật không nói dối,
Không trộm của kẻ khác;
Tri túc với gia phụ,
Không ái lạc vợ người;
Dứt bỏ việc uống rượu,
Gốc tâm loạn cuồng si.
Thường nên niệm chánh giác,
Suy nghĩ các pháp lành.
Niệm Tăng, quán cấm giới,
Do đó được hoan hỷ.
Muốn hành hạnh bồ thí,
Mà cầu mong hưởng phước,
Trước thí bậc tịch tịnh[13],
Như vậy thành quả báo.
Ta nói, bậc tịch tịnh,
Xá-lợi nên nghe kỹ.
Nếu có đen và trắng,

Dù sắc đỏ hay vàng
Tạp sắc, sắc đang yêu[14],
Bò và các chim câu,
Tùy loại chúng sanh ra.
Bò thuần, đi phía trước,
Thân sức thành đầy đủ;
Đi nhanh lại về nhanh,
Dùng theo khả năng chúng,
Kẻ gì sắc tốt xấu.
Nhân gian này cũng vậy,
Tùy theo chỗ thọ sanh,
Sát-đế-ly, Phạm chí,
Cư sĩ hay thợ thuyền,
Tùy thọ sanh của họ,
Trưởng thượng do tịnh giới.
Bạc Vô Trước, Thiện Thệ,
Cúng thí ấy, quả lớn.
Phàm phu, vô sở trí,
Không tuệ, không học hỏi,
Thí nơi ấy, quả nhỏ.
Không quang minh rọi đến,
Nơi nào rọi quang minh,
Phật đệ tử trí tuệ,
Tín tâm nơi Thiện Thệ,
Thiện căn được vững bền,
Người ấy sanh thiện xứ,
Như ý chúng Gia gia,
Tối hậu đắc Niết-bàn,
Như vậy có duyên cả.

Phật thuyết như vậy. Tôn giả Xá-lê Tử, chư Tỳ-kheo, Cư sĩ Cấp Cô Độc và
năm trăm Ưu-bà-tắc sau khi nghe lời Phật thuyết, hoan hỷ phụng hành.

---o0o---

KINH ÚC GIÀ TRƯỞNG GIẢ [40]

Hán dịch: Tào Ngụy, Pháp Sư Khương Tăng Khải
Việt dịch: Việt Nam, Tỳ Kheo Thích Trí Tịnh

Như vậy tôi nghe một lúc đức Phật ở nước Xá Vệ tại tinh xá cấp Cô Độc trong rừng Kỳ Đà cùng Tỳ Kheo Tăng ngàn hai trăm năm mươi người câu hội, Bồ Tát năm ngàn người: Di Lạc Bồ tát, Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát, Đoạn Chánh Đạo Bồ Tát, Quan Thế Âm Bồ Tát, Đắc Đại Thế Bồ Tát, chư đại Bồ Tát như vậy làm thượng thủ.

Bấy giờ đức Thế Tôn cùng vô lượng trăm ngàn đại chúng cung kính vây quanh mà diễn thuyết pháp.

Úc Già Trưởng giả cùng năm trăm quyến thuộc ra khỏi thành Xá Vệ đến Kỳ Hoàn tinh xá lễ chun Phật nhiều ba vòng rồi ngồi một phía.

Lại có Ái Kính Trưởng giả, Danh Xung Trưởng giả, Thiện Giữ Trưởng giả, Gia Xa Đạt Đa Trưởng giả, Thiện Tài Trưởng giả, Ái Hành Trưởng giả, Cấp Cô Độc Trưởng giả, Long Đức Trưởng giả, Thiệt Hỷ Trưởng giả. Các Trưởng giả này đều riêng cùng năm trăm Trưởng giả câu hội ra khỏi thành Xá Vệ đến tinh xá Kỳ Hoàn lễ chun Phật nhiều ba vòng rồi ngồi một phía.

Các Trưởng giả ấy cùng các quyến thuộc tất cả đều hướng Đại thừa trông thiện căn dày, quyết định đến chánh đạo vô thượng.

Bấy giờ Úc Già Trưởng giả biết các Trưởng giả đã vân tập xong, thừa Phật thần lực hướng Phật chấp tay bạch rằng : Bạch đức Thế Tôn ! Nay tôi muốn có chỗ thưa hỏi xin thương mà hứa cho”.

Đức Phật phán :”Này Trưởng giả ! Như Lai sẽ nghe, cho phép ông hỏi, Phật sẽ theo chỗ ông hỏi mà diễn thuyết cho ông hết nghi vui mừng”.

Úc Già Trưởng giả bạch rằng: Bạch đức Thế Tôn ! Nếu các thiện nam thiện nữ phát tâm Vô thượng Bồ đề, hiểu Đại thừa, tin Đại thừa, muốn tập học Đại thừa, muốn ngồi lên Đại thừa, biết Đại thừa hộ các chúng sanh an úy phủ dụ, muốn an lạc trang nghiêm vững chắc tất cả chúng sanh, muốn độ kẻ chưa độ, thoát kẻ chưa thoát, an úy kẻ không được an úy, Niết bàn kẻ chưa Niết bàn, làm cầu đồ lớn chở vác tất cả, nghe Phật trí vô lượng muốn tu Phật trí, phát đại trang nghiêm, biết trong sanh tử có vô lượng khổ hoạn nơi vô lượng vô số kiếp không lòng ưu não, vô lượng kiếp lưu chuyển sanh tử mà không lòng mỏi mệt. Nếu trong đây có thiện nam thiện nữ an trụ Bồ Tát thừa hoặc người xuất gia tu tập pháp hành, hoặc người tại gia tu tập pháp hành.

Lành thay đức Thế Tôn, vì thương chúng Thiên nhơn A Tu La mà đức Thế Tôn thủ hộ Đại thừa chẳng dứt ngôi Tam bảo, vì Nhứt thiết trí mà ở lâu thế

gian.

Xin đức Thế Tôn diễn nói chỗ giới đức tu hành của hàng tại gia Bồ Tát.

Thế nào là tại gia Bồ Tát ở bực tại gia, đức Như Lai truyền dạy tùy thuận tu hành chẳng tổn hoại pháp trợ Bồ tát, ở trong hiện pháp không có nghiệp trôi che được công hạnh tăng trưởng.

Bạch đức Thế Tôn ! Thế nào là xuất gia Bồ Tát xa bỏ trần bửu ân ái mà đi xuất gia, nên bảo các vị ấy hành pháp thế nào, tu thiện thế nào, nên trụ thế nào, chẳng nên trụ thế nào”.
Đức Phật phán : “ Lành thay, lành thay, này Úc Già Trưởng giả ! Như lời ông hỏi là chỗ phải làm của các ông. Các ông lắng nghe khéo suy nghĩ. Nay Phật sẽ vì các ông mà nói chỗ trụ học được công hạnh thù thắng của các Bồ Tát tại gia và Bồ Tát xuất gia.

Này Trưởng giả ! Bồ Tát tại gia phải quy y Phật quy y Pháp quy y Tăng. Dem công đức Tam bửu ấy hồi hướng đạo chánh chơn vô thượng.

Thế nào là Bồ Tát tại gia quy y Phật ?

Tôi muốn được thành thân Phật đủ ba mươi hai tướng trang nghiêm, nắm lấy căn lành ấy tập hợp ba mươi hai tướng đại trượng phu, vì tập hợp mà siêng tu hành tinh tấn. Đây gọi là quy y Phật.

Thế nào là Bồ Tát tại gia quy y Pháp ?

Bồ Tát này cung kính Pháp và người thuyết pháp, vì pháp muốn pháp ưa pháp, rất ưa trợ pháp, trụ pháp trì pháp hộ pháp, ở vững nơi pháp, ca ngợi nơi pháp, trụ nơi pháp hạnh, tăng thêm pháp, cầu được pháp, dùng pháp làm sức mạnh, dùng pháp làm khí tượng, chỉ có pháp là công vụ, tôi thành Vô thượng Bồ đề rồi sẽ đem chánh pháp bình đẳng ban cho tất cả chúng sanh Trời Người A Tu La. Đây gọi là quy y Pháp.

Thế nào là Bồ Tát tại gia quy y Tăng ?

Bồ tát này thấy bực Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán và cùng phạm phu, thấy người Thanh Văn thừa thầy đều kính thuận mau tiếp rước lời tốt tiếng hay đi nhiều cung kính. Phải tự nghĩ rằng lúc chúng tôi được đạo chánh chơn vô thượng vì thành công đức Thanh Văn mà diễn thuyết pháp. Dầu cung kính người Thanh Văn thừa mà không có tâm an trụ trong ấy. Đây gọi là quy y Tăng.

Này Trưởng giả ! Bồ Tát tại gia thành tựu bốn pháp quy y Phật, đó là chẳng bỏ tâm Bồ đề, chẳng phé khuyển phát tâm Bồ đề, chẳng bỏ đại bi, ở trong các thừa khác trọn chẳng sanh tâm.

Bồ Tát tại gia thành tựu bốn pháp quy y Pháp, đó là ở nơi chư Pháp Sư thời thân cận nương gá, nghe pháp rồi khéo suy nghĩ, đem pháp được nghe nói lại cho người, đem công đức thuyết pháp hồi hướng đạo chánh chơn Vô thượng.

Bồ Tát tại gia thành tựu bốn pháp quy y Tăng, đó là nếu có ai chưa nhứt định vào Thanh Văn thừa thì khuyển phát tâm vô thượng đạo, hoặc dùng của vật để nhiếp hoặc dùng chánh pháp để nhiếp người, nương gá Tăng Bồ Tát bất thối mà chẳng nương gá Tăng Thanh Văn, cầu công đức Thanh Văn mà tâm không an trụ trong ấy.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát tại gia thấy Như Lai rồi tu tập niệm Phật đây gọi là quy y Phật, nghe chánh pháp rồi tu tập chánh pháp đây gọi là quy y Pháp, thấy Tăng Thanh Văn đệ tử Phật rồi mà chẳng quên mất tâm Bồ đề đây là quy y Tăng.

Lại này Trưởng giả ! Tại gia Bồ Tát thường muốn cùng Phật câu hội mà thật hành bố thí thì gọi là quy y Phật, thủ hộ chánh pháp mà bố thí thì gọi là quy y Pháp, đem đức bố thí ấy hồi hướng đạo vô thượng thì gọi là quy y Tăng.

Lại này Trưởng giả ! Tại gia Bồ Tát làm công nghiệp thiện trượng phu mà chẳng làm công nghiệp bất thiện trượng phu.

Thế nào gọi là nghiệp thiện trượng phu chẳng phải nghiệp bất thiện trượng phu ?

Này Trưởng giả ! Bồ Tát tại gia theo đúng pháp mà chứa hạp tiền của đất nhà, cầu tìm chơn chánh đúng giá mà chẳng phải cầu tìm thô ác hay bức hiếp người. Được sản nghiệp đúng pháp, quan niệm vô thường chẳng có ý tưởng bền xên, ưa thích thí xả, đem tiền của đúng pháp để dâng cho cha mẹ và cung cấp cho vợ con quyền thuộc, các người giúp việc rồi sau đó dùng chánh pháp bố thí.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát tại gia mang vác gánh nặng phát đại tinh tấn. Đó là gánh nặng ngũ âm của tất cả chúng sanh, bỏ gánh Thanh Văn Duyên Giác, giáo hóa chúng sanh mà không mỏi mệt. Tự bỏ sự vui của mình để vì

chúng sanh, tám sự lợi suy hủy dự xung cơ khổ lạc không làm khuynh động được, vượt khỏi thế pháp giàu có vô lượng mà không kiêu mạn phóng dật, mất lợi danh xung mà không lo buồn, khéo quan sát hành nghiệp giữ gìn chánh hạnh, thấy người phá giới mà không giận, có đi qua đâu thì khéo an trụ giác sát trừ bỏ khinh tháo đầy đủ trí huệ, giúp nên việc người mà bỏ việc mình, không hi vọng gì, có làm việc chi không hề bỏ giữa chừng, biết ơn nhớ ơn, làm giỏi tốt, ban lộc cho kẻ nghèo, với kẻ thế lực thì dẹp đại kiêu mạn, với kẻ không thế lực thì khuyến dụ họ, trừ tên nhọn lo buồn cho người, nhịn người hạ liệt, trừ bỏ kiêu mạn và tăng thượng mạn, cung kính tôn trọng thân cận người đa văn, thưa hỏi bực minh huệ, chỗ thấy chánh trực, chỗ làm vô vi không có huyền hoặc, với chúng sanh không ái nhiễm, tu lành không chán, học hỏi không nhàm, chỗ làm vững chắc đồng với hiền thánh, với người không phải thánh thì sanh lòng đại bi, thân hữu vững chắc, oan thân bình đẳng, tâm bình đẳng đối với chúng sanh, với tất cả pháp lòng không tham lẫn, khai thị như chỗ đã được học, suy gẫm chỗ đã nghe học, với các dục lạc tướng là vô thường, chẳng mến luyện thân, xem sanh mạng như giọt sương, xem tài vật như mây như ảo, với con cái tướng như lao ngục, với quyền thuộc tướng như cảnh khổ, với ruộng nhà tướng là tử thi, với chỗ cầu tiền tài tướng là phá hư thiện căn, tại nhà mình tướng là trói buộc, nơi thân tộc tướng như lính ngục, nơi đêm nơi ngày tướng không sai khác, với thân chẳng bền tướng bố thí chỗ bền đó là làm giúp công việc cho người cần giúp, với sanh mạng chẳng bền tướng bố thí chỗ bền đó là chẳng mất bản thiện và thêm thiện căn hiện tại, với của cải chẳng bền tướng là bố thí chỗ bền đó là hàng phục lòng tham lẫn mà thật hành bố thí !

Này Trưởng giả Úc Già ! Đó gọi là Bồ Tát tại gia tu tập công hạnh thiện trọng phụ, với chư Như Lai không tất cả lỗi, gọi là lời nói tương ưng là pháp ngữ, không có dị tướng hướng đến đạo vô thường.

Lại này Trưởng Giả ! Bồ Tát tại gia phải thọ thiện giới, đó là ngũ giới. Bồ Tát này luôn chẳng sát sanh buông bỏ dao gậy hổ thẹn kiên thế chẳng giết hại tất cả chúng sanh, chẳng não nhiễu tất cả chúng sanh, với tất cả chúng sanh lòng thường bình đẳng thường từ bi. Bồ Tát này luôn chẳng trộm, với của cải mình thì biết đủ, với của cải người thì chẳng hi vọng, bỏ lòng tham chẳng khởi ngu si, với phong lộc của người chẳng tham lam, nhẫn đến lá cây chẳng cho chẳng lấy. Bồ Tát này rời lia tà dâm, tự vừa đủ vợ mình chẳng mong vợ người, chẳng có nhiễm tâm nhìn nữ sắc khác, lòng luôn nhàm sợ coi là khổ não nên thường trái bỏ, nếu đối với vợ mình sanh ý dục nhiễm thì phải có ý tưởng bất tịnh kinh sợ, đó là sức kiết sử nó làm dục chẳng phải là ta nên làm, phải tướng vô thường khổ vô ngã bất tịnh, phải suy nghĩ rằng tôi

chẳng nên có ý nghĩ dâm dục hướng là hai thân thể hòa hiệp rờ rẫm. Bồ Tát này phải rời vọng ngữ, phải nói chắc nói thiệt nói như chỗ làm, chẳng dối người, thành tựu tâm lành, suy nghĩ trước rồi mới làm, theo chỗ đã thấy nghe mà nói thiệt, giữ gìn chánh pháp, thà bỏ thân mạng trọn chẳng vọng ngữ. Bồ Tát này phải rời lia uống rượu, chẳng say chẳng loạn, chẳng hư vọng nơi lời nói, chẳng tự khinh tháo cũng chẳng cợt đùa dọa nạt, phải an trụ chánh niệm rồi sau mới xét biết, lúc muốn xả thí tài vật thì kẻ cần ăn cho ăn, cần uống cho uống, lúc bố thí nên có quan niệm rằng nay lúc làm Đàn Ba la mật này tùy người muốn chi tôi đều thí cho, khiến họ được đầy đủ, nếu đem rượu cho người phải nhiếp người ấy nơi chánh niệm chớ để cuồng say. Tại sao ? Vì thỏa mãn hết chỗ muốn của người là Đàn Ba la mật vậy, nên Bồ Tát đem rượu cho người đối với Phật không có lỗi.

Này Trưởng giả ! Nếu Bồ Tát tại gia đem công đức thọ trì ngũ giới này hồi hướng Vô thượng Bồ đề, khéo giữ gìn ngũ giới lại thêm rời lia lương thiệt nếu có tranh tụng thì nên hòa hiệp, rời lia ác khẩu thốt lời dịu hòa hỏi thăm trước, chẳng hủy nhục người, nói lời lợi ích người, lời pháp ngữ thời ngữ thiệt ngữ, lời cởi mở, lời điều phục, lời chẳng đùa chơi, lời đúng hành động, chẳng sanh tham si, thường làm an vui tất cả chẳng có ý hủy hoại, thường tu sức nhẫn nhịn để tự trang nghiêm, phải luôn chánh kiến, rời lia tà kiến, chẳng thờ lạy các Thiên thần khác mà khiến cúng dường Phật.

Lại này Trưởng Giả Úc Già ! Bồ Tát tại gia nếu ở trong đại chúng thành áp quận huyện nên thường vì mọi người mà thuyết pháp. Chúng sanh bất hiểu chẳng biết cha mẹ, Sư Trưởng, Sa Môn, Bà La Môn, chẳng biết người lớn trẻ nhỏ, chẳng thuận giáo hối chẳng biết kiêng nể thì khuyên dạy họ hiểu thuận. Chúng sanh thiếu học thì làm cho họ được học, tham lẫn thì dạy bố thí, phá giới thì khuyên giữ giới, sân hận thì khuyên nhẫn nhục, giải đãi thì khuyên tinh tấn, tán loạn thì khuyên tu niệm định, không trí huệ thì khuyên tu trí huệ, với kẻ nghèo thì cấp tiền của, kẻ bệnh cho thuốc, không được giúp đỡ thì giúp đỡ, không chỗ về thì làm chỗ về, không chỗ nương thì làm chỗ nương, Bồ Tát tại gia này phải tùy chỗ sở nghi mà lợi ích chúng sanh chớ để một người dọa vào ác đạo.

Này Trưởng giả ! Bồ Tát tại gia này với mọi người khuyên đạo như vậy cho đến bảy lần khiến họ an trụ nơi đức hạnh, nếu vẫn chẳng khiến an trụ được thì phải sanh lòng đại bi đối với chúng sanh ấy mà phát tất cả trí huệ trang nghiêm rằng nếu tôi chẳng điều phục ác chúng sanh này thì tôi quyết chẳng thành đạo vô thượng chánh chơn. Tại sao ? Vì tôi do có này mà phát thế trang nghiêm, không siểm không ngụy chẳng phải chuyện đùa, đủ hạnh giới

đức phát đại trang nghiêm, tôi phải siêng phát tinh tấn như vậy khiến việc làm chẳng uổng công, chúng sanh thấy tôi thì liền tin kính.

Này Trưởng giả ! Bồ Tát tại gia ở trong thôn xóm thành ấp mà chẳng giáo hóa chúng sanh để họ đọa ác đạo thì bị chư Phật quở trách. Nên Bồ Tát phải trang nghiêm đại trang nghiêm như vậy, nay tôi phải tu hành công hạnh ấy, ở trong thành ấp tụ lạc, chẳng để một người sa đọa ác đạo.

Này Trưởng giả ! Như trong thành ấp có thầy thuốc giỏi mà để một người bị bệnh độc chết thì quần chúng quở trách. Cũng vậy Bồ Tát này ở chỗ nào mà chẳng giáo hóa chúng sanh để phải đọa ác đạo thì bị chư Phật quở trách.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát tại gia khéo tu học hạnh lành.

Gia là gì ? Là giết căn lành, là chẳng bỏ lỗi, là hại nghiệp trợ thiện, do đó mà gọi là gia.

Sao gọi là ở tại tất cả kiết sử ? Vì ở trong ấy nên gọi là ở tại. Lại vì ở tại giác sát bất thiện, ở tại chẳng điều phục, ở tại không hổ thẹn, hàng phạm phu ngu tiểu ở tại bất thiện các ác tội lỗi nên gọi là gia.

Lại tại gia thì tất cả khổ não đều hiện trong ấy, nó hại căn lành trước, nên gọi là gia.

Lại gia ấy, ở tại đó thì không điều ác gì chẳng làm. Ở trong đó thì chẳng kính thuận tốt với cha mẹ Sư Trưởng nên gọi là gia.

Lại gia ấy, nó làm lớn nhánh lá, ưu bi khổ não đều sanh trong đó, chiêu hợp sự giết hại trói buộc đánh đập giận mắng, phát sanh tiếng ác, nên gọi là gia.

Lại nơi ấy, các căn lành chưa làm thì hững hờ chẳng làm, căn lành đã làm thì bỏ hư, bị bực trí quở trách, bực trí là chư Phật Thanh Văn, nếu ở trong ấy thì đọa ác đạo, nếu ở trong ấy thì đọa tham sân si, do đó mà gọi là gia.

Lại nếu ở trong ấy thì ngại bỏ khỏi giới khỏi định khỏi huệ khỏi giải thoát khỏi tri kiến giải thoát, nên gọi là gia.

Lại nếu ở trong ấy thì bị thâm nhiếp bởi sự tham ái cha mẹ vợ con anh em chị em thân hữu quyến thuộc, thương nhớ nghĩ của cải tham dục không chán như biển nuốt chứa trăm sông không đầy, nên gọi là gia.

Nếu ở tại gia như lửa cháy củi, chỗ lo nghĩ vô định như gió chẳng dừng, ở tại gia tiêu thân như uống độc dược, tất cả khổ não đều quy tụ về, vì thế nên lia bỏ như xa rời oan gia.

Nếu ở tại gia thì chướng pháp thánh sanh nhiều duyên đấu tranh thường trái nghịch nhau.

Ở tại gia trong ấy duyên thiện duyên ác lộn lạo nhiều sự vụ.

Tại gia vô thường chẳng còn lâu, là pháp chẳng tạm dừng.

Tại gia rất khổ, vì cầu gìn giữ nên nhiều lo rầu, là chỗ của oan và thân.

Tại gia vô ngã lầm chấp là ngã sở hữu.

Tại gia dối trá không có thiệt sự mà hiện tợ thiệt.

Tại gia ly biệt, là chỗ nhiều người ở.

Tại gia như ảo, chứa nhiều tụ hợp không có chúng sanh thiệt.

Tại gia như mộng, vì hưng suy thay nhau.

Tại gia như giọt sương, vì mau tan vỡ.

Tại gia như giọt mật, vì là vị ngọt chốc lát.

Tại gia như lưới gai nhọn, vì tham ưa sắc thanh hương vị xúc.

Tại gia như loài côn trùng miệng nhọn tợ kim, vì chẳng khéo giác sát ăn uống.

Tại gia như rắn độc, vì xâm hại lẫn nhau.

Tại gia nhiều hy vọng, vì trong lòng bồn chồn.

Tại gia nhiều kinh sợ, vì là chỗ cướp đoạt của vua giặc lửa nước. Tại gia nhiều nghị luận, vì nhiều sai trái.

Này Trưởng giả ! Bồ Tát tại gia gọi là khéo biết tại gia như vậy.

Lại này Trưởng giả Úc Già ! Bồ Tát ở tại gia khéo điều phục bố thí phân biệt nhu nhuyễn. Phải quan niệm rằng nếu của đem bố thí cho người rồi đó là của tôi, của còn lại trong nhà thì chẳng phải của tôi, của đã bố thí thì vững chắc, của chưa thí thì chẳng vững chắc, của đã thí thì vui ngày sau, của chưa thí thì vui hiện tại, của đã thí khỏi giữ gìn, của còn lại phải giữ gìn, của đã thí thì khỏi bị tham ái trói buộc, của còn lại thì thêm tham ái. của đã thí chẳng phải bận lòng, của còn lại bận lòng, của đã thí chẳng lo sợ, của còn lại phải lo sợ, của đã thí là cột chánh đạo, của còn lại là cột ma, của đã thí thì vô tận, của còn lại thì hữu tận, của đã thí thì vui, của còn lại phải gìn giữ nên khổ, của đã thí thì lia gút trói, của còn lại thì thêm gút trói, của đã thí là lộc. của còn lại chẳng phải lộc, của đã thí là sự nghiệp đại trượng phu, của còn lại chẳng phải sự nghiệp đại trượng phu, của đã thí được chư Phật khen, của còn lại được phàm phu khen. Vì thế nên Bồ Tát phải bền vững bố thí.

Lại này Trương giả ! Bồ Tát tại gia nếu thấy người xin phải có ba ý tưởng : một là ý tưởng thiện tri thức, hai là ý tưởng đời khác giàu có, ba là ý tưởng nên Bồ đề. Lại có ba ý tưởng : một là thuận lời dạy của Phật, hai là quả báo cõi dục, ba là hàng phục ma. Lại có ba ý tưởng : với người xin có ý tưởng thân thuộc, với bốn nhiếp pháp có ý tưởng nhiếp lấy, với vô biên sanh có ý tưởng xuất ly. Lại có ba ý tưởng : trừ tham dục, trừ sân hận, trừ ngu si.

Này Trương giả ! Bồ Tát tại gia này đều được kém mỏng tham sân si: lúc bố thí của cải thì lòng không tham trước nên tham kém mỏng, với kẻ xin thì lòng thương nên sân kém mỏng, bố thí rồi hồi hướng đạo vô thượng chánh chơn nên si kém mỏng.

Lại này Trương giả ! Bồ Tát tại gia thấy người xin phải có ý tưởng tu tập đầy đủ sáu Ba la mật: với vật sở hữu Bồ Tát này đều có tâm xả thí đây gọi là tu tập đến đủ Đàn Ba la mật. Y nơi tâm Bồ đề mà bố thí đây gọi là tu tập đến đủ Thi Ba la mật. mà bố thí đây gọi là tu tập đến đủ Thi Ba la mật. Chẳng giận trách kẻ cầu xin đây là tu tập đến đủ Nhẫn Ba la mật. Lúc bố thí chẳng có ý nghĩ mình sẽ thiếu thốn đây là tu tập đến đủ Tinh tấn Ba la mật. Lúc bố thí rồi lòng chẳng lo tiếc mà càng vui mừng hơn đây gọi là tu tập đến đủ Thiên Ba la mật. Lúc bố thí rồi chẳng thấy có pháp được và chẳng hy vọng quả báo đây gọi là tu tập đến đủ Bát Nhã Ba la mật.

Lại này Trương Giả ! Bồ Tát tại gia đối với tám pháp thế gian phải phóng xả. Đối với nhà cửa của cải vợ con chẳng lo chẳng mừng, giả sử hư mất chẳng có lòng buồn lo, Bồ Tát ấy nên quan niệm hữu vi như ảo, là tướng vọng tưởng, cha mẹ vợ con thân thuộc đều chẳng phải sở hữu của tôi, tôi chẳng vì đó mà gây tạo nghiệp bất thiện, đó là bạn lữ hiện tại chẳng phải bạn lữ đời khác, là bạn lữ lúc vui chẳng phải bạn lữ lúc khổ, tôi chẳng lo gìn giữ họ. Chỗ tôi gìn giữ là trí huệ bố thí điều phục người tinh tấn chẳng phóng dật pháp trợ Bồ đề các thiện căn v.v..., những thứ này là sở hữu của tôi luôn theo sát bên tôi. Cha mẹ vợ con thân thuộc chẳng cứu được tôi chẳng phải là nơi tôi quy y chẳng phải là nhà ở của tôi chẳng phải là đất liền của tôi, chẳng phải chỗ che mát tôi, chẳng phải là ngã ngã sở. Thân ngũ ấm này còn chẳng phải ngã ngã sở huống là cha mẹ vợ con thân thuộc mà lại là sở hữu của tôi. Cha mẹ vợ con là do nghiệp nhơn của họ. Nghiệp thiện ác của tôi thì tôi thọ báo theo đó. Họ cũng theo nghiệp của họ mà thọ lấy quả báo thiện ác.

Bồ Tát tại gia lúc đi đứng ngồi nằm thường quan niệm như vậy chẳng vì cha mẹ vợ con thân thuộc mà gây tạo nghiệp ác bất thiện dầu rất nhỏ như phân sọt lông.

Đối với vợ nhà, Bồ Tát tại gia phải có ba ý tưởng là vô thường, biến đổi và hư hoại. Lại có ba ý tưởng là bạn vui chơi chẳng phải là bạn đời khác, là bạn uống ăn chẳng phải bạn nghiệp báo, là bạn lúc vui chẳng phải bạn lúc khổ. Lại có ba ý tưởng là oan gia xẻo thái và trá thân. Lại có ba ý tưởng là la sát tì xá giá và quỷ mị. Lại có ba ý tưởng là chẳng phải sở hữu chẳng phải nhiếp thọ là kẻ xin cầu. Lại có ba ý tưởng là gìn thân ác hành gìn khẩu ác hành và gìn ý ác hành. Lại có ba ý tưởng là tham dục giác sân khuể giác và tổn hại giác. Lại có ba ý tưởng là đen tối ô giới và huệ phược. Lại có ba ý tưởng là chướng giới chướng định và chướng huệ. Lại có ba ý tưởng là đua nịnh lưới rập và mèò rình. Lại có ba ý tưởng là tai họa nhiệt não và bệnh hoạn. Lại có ba ý tưởng là yêu mị suy hao và sương giá. Lại có ba ý tưởng là già bệnh và chết. Lại có ba ý tưởng là ma ma nữ và đáng sợ. Lại có ba ý tưởng là lo khóc và khổ. Lại có ba ý tưởng là sói cái lớn cá ma kiệt và mèò cái lớn. Lại có ba ý tưởng là rắn độc đen cá thi thủ và ma đoạt tinh khí. Lại có ba ý tưởng là không cứu không quy không hộ. Lại có ba ý tưởng là mẹ chị và em gái. Lại có ba ý tưởng là giặc là giết và lính ngục. Lại có ba ý tưởng là nước mạnh lượn sóng và nước xoáy. Lại có ba ý tưởng là sinh lây lún sình và lộn đục. Lại có ba ý tưởng là đui mù xiềng xích gông cùm. Lại có ba ý tưởng là hổ lửa hổ dao và lửa đuốc cỏ. Lại có ba ý tưởng là bén nhọn và độc. Lại có ba ý tưởng là nhốt ngục hình phạt và dao gươm. Lại có ba ý tưởng là đấu tranh kiện cáo và trời nhốt. Lại có ba ý tưởng là oán thù hội họp ân ái biệt ly và bệnh tật. Tóm lại nhấn đến có tất cả ý tưởng đấu tranh tất cả ý tưởng căn dục tất cả ý tưởng gốc bất thiện. Bồ Tát tại gia đối với vợ nhà phải có những ý tưởng quan niệm như vậy.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát tại gia đối với con của mình chẳng nên quá yêu thương, nếu quá yêu thương con mình mà chẳng yêu thương con người thì thì tự hủy hoại. Phải dùng ba pháp để tự răn trách : một là đạo Bồ đề là tâm bình đẳng chẳng phải là tâm bất bình đẳng, hai là đạo Bồ đề từ chánh hạnh mà được chẳng phải từ tà hạnh, ba là đạo Bồ đề do vô dị hạnh mà được chẳng phải do tạp hạnh được. Răn trách rồi đối với con mình phải có ý tưởng là oan gia, là ác tri thức, trái nghịch đức từ bình đẳng trí huệ của Phật, hại căn lành của ta. Bồ Tát tại gia nên tùy theo chỗ mà điều phục tâm mình, như yêu thương con mình với tất cả chúng sanh cũng yêu thương như vậy, như yêu thương thân mình với tất cả cũng vậy.

Bồ Tát tại gia phải quan niệm tôi từ chỗ khác đến, con từ chỗ khác đến. Tại sao ? Vì tất cả chúng sanh đã từng làm con tôi, tôi cũng từng làm con của tất cả chúng sanh, trọn chẳng có ý nghĩ con tôi chẳng phải con tôi. Tại sao ? Vì đến sáu loài làm oán thù lại làm con cái, tôi phải bình đẳng với kẻ thân kẻ

sơ. Tôi lấy có gì nơi kẻ thân thì yêu thương cấp cho mà nơi người sơ thì tất cả chẳng cấp cho. Nếu tôi có lòng yêu chẳng yêu nơi người sơ tất cả chẳng cấp cho thì chẳng có thể đến pháp được. Tại sao ? Vì hạnh bất đẳng thì đến chỗ bất đẳng, hạnh bình đẳng thì đến chỗ bình đẳng. Tôi chẳng nên làm hạnh bất bình đẳng ấy. Tôi học tâm bình đẳng với tất cả chúng sanh mau đến Nhứt thiết trí.

Này Trưởng giả ! Bồ Tát tại gia đối với của cải chẳng có ý tưởng ngã sở, ý tưởng nhiếp hộ, chẳng bận lòng nơi của cải chẳng tương chẳng mến, chẳng sanh kiết sử.

Lại này Trưởng giả ! Nếu có kẻ đến xin chỗ Bồ Tát tại gia để cầu xin, khi đem của cho người, Bồ Tát ấy phải chí tâm nhớ rằng của cải chẳng đem cho đều sẽ tan mất, nếu chẳng làm tròn đầy sở nguyện rồi cũng phải chết. Tôi chẳng xả bỏ của cải, của cải ấy cũng sẽ bỏ tôi, nay tôi phải xả thí để làm của vững chắc rồi sẽ chết. Xả thí của cải này rồi lúc chết vui vẻ không hối hận. Nếu chẳng thể bố thí được thì nên đem bốn sự thừa với kẻ xin rằng nay tôi sức lực kém yếu, căn lành chưa thành thực, tôi là kẻ sơ cơ trong Đại thừa, tâm tôi chưa kham tự tại bố thí, tôi là kẻ trước tướng chấp ngã ngã sở. Thừa Ngài thiện đại trọng phư, nay tôi sám hối cùng Ngài chớ hờn ghét tôi. Tôi sẽ siêng tu tinh tấn để có thể làm đầy đủ sở nguyện của tất cả chúng sanh.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát tại gia nghe chư Phật quá khứ dạy rằng nếu người chưa gặp Phật và Thánh Tăng thì phải kính lễ chư Phật mười phương, đối với bốn hạnh của chư Phật cho đến chư Phật đắc đạo đều sanh lòng tùy hỉ. Ngày đêm đều ba thời thanh tịnh thân khẩu ý gìn lòng từ thiện, đầy đủ tám quý mặc y phục sạch sẽ, bao nhiêu thiện căn đã tập hợp dùng tâm Bồ đề mà sanh lòng tùy hỉ nhu thuận cung kính dứt ngã mạn mà tu hành, ba thời tụng đọc, ba thời tác pháp, chuyên lòng hồi cải những nghiệp bất thiện chẳng tạo ác mới, tất cả phước nghiệp đều tùy hỉ, chứa hợp đầy đủ tướng hảo, khuyến thỉnh chư Phật chuyên pháp luân, pháp chư Phật dạy đều thọ trì, xin Phật ở lâu thế gian thêm lớn thiện căn, khiến quốc độ tôi cũng được như vậy.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát tại gia thọ trì bát quan trai giới tu hạnh Sa Môn thì phải thân cận Sa Môn Bà La Môn đức hạnh trì giới thanh tịnh, y chỉ cung cấp hầu hạ chẳng nhìn thấy lỗi của thầy. Nếu thấy Sa Môn trái vượt giới hạnh chẳng nên chẳng cung kính. Lại y ca sa được xông ướp với giới định huệ giải thoát giải thoát tri kiến của chư Phật Như Lai Ứng Cúng Biến Chánh Giác, không cần đực, đều bỏ rời tất cả kiết nhiễm, là tràng của bực

tiên thánh, vì thế nên phải cung kính gấp bội. Đối với Tỳ Kheo trái vượt giới hạnh ấy nên có lòng thương xót mà nghĩ rằng họ chẳng nên phạm ác hạnh như vậy. Chư Phật Thế Tôn là bậc tịch tịnh điều phục thấy biết tất cả, mặc lấy tướng thánh tràng mà chẳng điều phục chẳng tịch tịnh, chẳng thấy chẳng biết phạm sự phi pháp ấy. Như đức Thế Tôn từng dạy chẳng khinh khi người chưa học. Đây chẳng phải lỗi của họ mà do nơi kiết sử. Do nơi kiết sử mà hiện tại phạm tội ác. Trong Phật pháp có pháp xuất ly, họ có thể xuất ly được. Nếu họ cởi mở gút cột ấy mà tu hành chánh quán được đến bậc sơ quả thì quyết định thăng đến đạo chánh chơn vô thượng. Tại sao ? Vì trí quán hay phá hại kiết sử. Lại đức Thế Tôn còn có lời dạy làm người chớ nên vọng khinh lượng định người, nếu vọng khinh người thì chính là tự hại tự tổn lấy mình. Chỉ đức Như Lai biết rõ, chớ chẳng phải là ta biết được. Vì thế chẳng nên giận ghét khinh hại họ.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát tại gia nếu vào Tăng phường, nên dừng tại ngõ kính lạy rồi sau sẽ vào. Phải quan niệm rằng nơi đây là chỗ không hành, là chỗ vô tướng hành, là chỗ vô tác hành, là chỗ từ bi hỉ xả bốn phạm hạnh, là chỗ an trí chánh hạnh chánh trụ. Lúc nào tôi sẽ rời bỏ nhà cầu uế, lúc nào tôi sẽ ở chỗ chánh hạnh này. Phải có lòng muốn xuất gia như vậy. Không có ở tại gia mà tu thành đạo chánh chơn vô thượng, thấy đều xuất gia đến rừng vắng vẻ tu tập được thành Phật đạo. Tại gia nhiều trần nhiễm, xuất gia đẹp tốt. Tại gia đủ sự trói buộc, xuất gia vô ngại. Tại gia nhiều cầu uế, xuất gia xả ly. Tại gia bị nhiếp nơi ác, xuất gia được nhiếp nơi thiện. Tại gia ngập sâu trong sinh lây ái dục, xuất gia viễn ly ái dục. Tại gia chung cùng phạm tình, xuất gia chung cùng trí huệ. Tại gia tà mạng, xuất gia chánh mạng. Tại gia nhiều lầm dơ, xuất gia không dơ. Tại gia suy diệt, xuất gia không diệt. Tại gia buồn lo, xuất gia vui mừng. Tại gia là bậc thang những sự ác, xuất gia xa lìa. Tại gia trói buộc, xuất gia cởi mở. Tại gia kinh sợ, xuất gia vô úy. Tại gia bị quả phạt, xuất gia không quả phạt. Tại gia nhiều họa hoạn, xuất gia không họa. Tại gia phiền nhiệt, xuất gia không phiền nhiệt. Tại gia nhiều mong cầu nên khổ, xuất gia không mong cầu nên vui. Tại gia rung động, xuất gia không động. Tại gia khổ vì nghèo, xuất gia không khổ vì nghèo. Tại gia khiếp nhược, xuất gia không khiếp. Tại gia hạ tiện, xuất gia tôn quý. Tại gia phiền rộn, xuất gia tịch tịnh. Tại gia lợi tha, xuất gia tự lợi. Người tại gia không nhuận tinh khí, người xuất gia tự nhuận. Tại gia vui nơi kiết sử, xuất gia vui nơi tịch diệt. Tại gia thêm gai nhọn, xuất gia không gai nhọn. Tại gia thành tiểu pháp, xuất gia thành đại pháp. Tại gia không điều phục, xuất gia điều phục. Tại gia xa lìa giới, xuất gia hộ trì giới. Tại gia thêm lớn biển lệ mù máu, xuất gia cạn khô biển lệ mù máu. Tại gia bị chư Phật, Thanh Văn Duyên Giác quả rầy, xuất gia được chư Phật, Thanh Văn Duyên

Giác tán thường. Tại gia không đủ, xuất gia biết đủ. Tại gia ma mừng, xuất gia ma lo. Tại gia chẳng hàng phục, xuất gia hàng phục. Tại gia nô bộc, xuất gia chủ nhơn. Tại gia ở mé sanh tử, xuất gia ở mé Niết bàn. Tại gia đọa lạc, xuất gia khỏi đọa lạc. Tại gia tối tăm, xuất gia sáng soi. Người tại gia sáu căn chẳng tự tại, người xuất gia sáu căn tự tại. Tại gia cuồng dật, xuất gia chẳng phóng dật. Tại gia chẳng tương ưng, xuất gia tương ưng. Tại gia ngó xuống, xuất gia nhìn lên. Tại gia nhiều kinh doanh, xuất gia ít kinh doanh. Tại gia ít sức lực, xuất gia sức lực lớn. Tại gia siểm khúc, xuất gia chánh trực. Tại gia nhiều lo, xuất gia không lo. Tại gia cùng chung với tên nhơn, xuất gia không tên nhơn. Tại gia bệnh tật, xuất gia không bệnh tật. Tại gia là già nua, xuất gia là trai tráng. Tại gia sống phóng dật, xuất gia tu huệ mạng. Tại gia lừa phỉnh, xuất gia không phỉnh. Tại gia nhiều gian trá, xuất gia không gian trá. Tại gia là bình rượu độc, xuất gia là bình cam lồ. Tại gia tai hoạn, xuất gia không tai hoạn. Tại gia chẳng phóng xả, xuất gia phóng xả. Người tại gia lấy quả độc, người xuất gia lấy quả không độc. Tại gia tương ưng với sự chẳng đáng thích, xuất gia chẳng tương ưng với sự chẳng đáng thích. Tại gia nặng nề ngu si, xuất gia nhẹ nhàng trí huệ. Tại gia mất phương tiện, xuất gia phương tiện thanh tịnh. Tại gia mất chánh ý, xuất gia chánh ý thanh tịnh. Tại gia mất chí ý, xuất gia chí ý thanh tịnh. Người tại gia chẳng làm chỗ cứu vớt được, xuất gia hay làm chỗ cứu vớt. Tại gia tạo cùng liệt, xuất gia chẳng tạo cùng liệt. Tại gia chẳng phải chỗ ngụ ở, xuất gia là chỗ ngụ ở. Tại gia chẳng phải chỗ về, xuất gia là chỗ về. Tại gia nhiều sân nộ, xuất gia nhiều nhân từ. Tại gia mang gánh, xuất gia bỏ gánh. Tại gia chẳng hết những tranh tụng, xuất gia không tranh tụng. Tại gia có lỗi, xuất gia không lỗi. Tại gia công việc bận rộn, xuất gia rảnh việc. Tại gia nhiệt nảo, xuất gia rời nhiệt nảo. Tại gia nhiều cừ thù, xuất gia không thù.

Tại gia chứa tụ, xuất gia không tụ chứa. Tại gia của cải kiên cố, xuất gia đức hạnh kiên cố. Tại gia cùng chung với lo rầu, xuất gia không lo rầu. Tại gia tốn hao, xuất gia thêm lợi ích. Tại gia là dễ được, xuất gia là ức kiếp khó được. Tại gia là dễ làm, xuất gia là khó làm. Tại gia thuận dòng, xuất gia ngược dòng. Tại gia ở giữa dòng, xuất gia ngồi thuyền bè. Tại gia ở sông kiết sử, xuất gia qua khỏi sông. Tại gia ở bờ này, xuất gia ở bờ kia. Tại gia triền phục, xuất gia không phục. Tại gia hiềm hận, xuất gia không hận. Tại gia pháp vua, xuất gia pháp Phật. Tại gia nhiễm ô vì tham ái, xuất gia lìa ô nhiễm. Tại gia sanh khổ, xuất gia sanh vui. Tại gia thiện cận, xuất gia thâm viễn. Tại gia dễ làm bạn, xuất gia khó làm bạn. Tại gia vợ làm bạn, xuất gia tâm làm bạn. Tại gia nhiều việc, xuất gia lìa việc. Tại gia bức người nên khổ, xuất gia lợi người nên vui. Tại gia tài thí, xuất gia pháp thí. Tại gia cầm

tràng ma, xuất gia cầm tràng Phật. Tại gia ô hang, xuất gia lia hang ô. Tại gia phi đạo, xuất gia lia phi đạo. Tại gia rừng rậm, xuất gia lia rừng rậm.

Này Trưởng giả ! Bồ Tát tại gia lần lượt suy tưởng như vậy, lại nghĩ rằng tôi thiết lễ đồng với hàng ha sa vì các chúng sanh một ngày đều bố thí, khéo điều thuận trong chánh pháp phát tâm xuất gia, đây là chắc thiết bố thí đã trọn đủ. Nay tôi phải nên vững chắc tu giới hạnh và nghe học chánh pháp.

Bồ Tát ấy vào Tăng phòng lễ tháp Phật nên có ba ý tưởng : tôi cũng sẽ được cúng dường như vậy, tôi cũng sẽ được thương xót tất cả chúng sanh mà để Xá lợi lại, tôi học như vậy, làm như vậy, tinh tấn như vậy, mau chứng Vô thượng Bồ đề, giả sử làm tất cả Phật sự xong thì như chư Phật Thế Tôn nhập vào Niết bàn.

Bồ Tát ấy vào Tăng phòng quan sát tất cả công đức của chư Tỳ Kheo : ai là đa văn, ai là thuyết pháp, ai là trì luật, ai trì a hàm, ai trì Bồ Tát tạng, ai tịch tịnh, ai thiếu dục khát thực mặc y phần tảo ở riêng ly dục, ai siêng tu hành, ai tọa thiền, ai chấp tác, ai là chủ chùa. Quan sát hết công hạnh của chư Tỳ Kheo, tùy theo chỗ muốn của các thầy chẳng có ý nghĩ chê trách.

Bồ Tát ấy nếu ở tại chùa miếu và lúc qua tụ lạc có nói năng phải khéo gìn khẩu nghiệp. Nếu có Tỳ Kheo thiếu y bát thuốc men đồ vật cần dùng nên tùy theo chỗ đáng cho mà cung cấp chớ để họ sanh lòng bực tức. Tại sao ? Vì chư Thiên và loài người có phiền não tật đố, phải giữ gìn gấp bội cho họ. Lòng người phạm phu chẳng phải A La Hán. Phạm phu phạm lỗi chẳng phải A La Hán. Bồ Tát ấy gần bực đa văn để tu tập học hỏi, thân người thuyết pháp để tu hành quyết định, gần người trì luật để điều phục kiết sử chẳng sa vào trong chỗ phạm tội, thân cận người trì Bồ Tát tạng để học tu hành sáu Ba la mật và học phương tiện, gần người tịch tịnh để tu học ở một mình, thân cận người tu hành để tu học đoan tọa.

Nếu có Tỳ Kheo chưa định địa vị, Bồ Tát ấy thấy họ cần y thì cho y, cần bát thì cho bát, khuyên Tỳ Kheo ấy phát tâm vô thượng đạo, tại sao ? Vì dùng tài và pháp nhiếp Tỳ Kheo ấy hướng đến chỗ tối thắng vậy.

Này Trưởng giả ! Bồ Tát tại gia khéo biết hạnh Sa Môn như vậy. Nếu có các Sa Môn đấu tranh thừa kiện thì hòa hiệp họ đều phải xả bỏ thân mạng để thủ hộ chánh pháp.

Này Trưởng giả ! Bồ Tát tại gia thấy Tỳ Kheo bệnh thì chăm sóc cho được lành dầu phải thí xả máu thịt nơi thân mình.

Này Trưởng giả ! Bồ Tát tại gia chưa mở tâm bố thí thì chẳng trước mời thỉnh người để bố thí, lúc thí rồi thì hối hận. Tất cả gốc lành đều lấy tâm Bồ đề làm thượng thủ.

Này Trưởng giả ! Tại gia Bồ Tát lúc ở địa vị tại gia thì thật hành theo đúng lời Phật dạy chẳng quên chẳng mất pháp trợ Bồ đề, pháp hiện tại không ô nhiễm, được tăng thêm pháp thù thắng”.

Bấy giờ Trưởng giả Úc Già cùng các Trưởng giả đồng thanh khen ngợi vui mừng rằng : “Đức hi hữu Thế Tôn khéo nói lỗi họa tại gia, nhưng chúng tôi chưa biết giới hạnh xuất gia, công đức xuất gia.

Bạch đức Thế Tôn ! Chúng tôi cũng quan sát tại gia nhiều lỗi, xuất gia đức lớn. Xin đức Thế Tôn thương xót, chúng tôi nguyện được xuất gia”.

Đức Phật bảo : “Này các trưởng giả ! Xuất gia rất khó, phải hoàn toàn tịnh hạnh”.

Các Trưởng giả bạch rằng : “Thiệt như lời Phật dạy, Xin đức Thế Tôn cho chúng tôi xuất gia, chúng tôi sẽ thật hành đúng như lời Phật dạy”.

Đức Thế Tôn liền cho xuất gia bảo Di Lặc Bồ Tát rằng : “Này thiện trượng phu tất cả Bồ Tát thanh tịnh làm cho các Trưởng giả này được xuất gia”.

Di Lặc Bồ Tát và chư Bồ Tát khiến chín ngàn Trưởng giả đều xuất gia thọ giới xuất gia.

Lại có ngàn Trưởng giả phát tâm Vô thượng Bồ đề.

Trưởng giả Úc Già bạch Phật rằng : “Bạch đức Thế Tôn ! Đức Thế Tôn đã nói tội lỗi và công đức của tại gia rồi. Lành thay đức Thế Tôn, xin nói đức hạnh giới văn của Bồ Tát xuất gia. Ở trong diệu pháp, Bồ Tát điều phục xuất gia lễ bái ngồi đứng đến đi như thế nào ?”

Đức Phật bảo : “Trưởng giả khéo suy gẫm ghi nhớ, sẽ vì ông mà nói Bồ Tát xuất gia phải học phải đứng đi như vậy”.

“Bạch đức Thế Tôn ! Chúng tôi xin kính lắng nghe.

Này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia phải học như vậy : Do duyên có gì mà tôi bỏ sự nghiệp xuất gia ? Do vì tu trí huệ, nên tôi siêng tinh tấn như chữa đầu bị cháy.

Lại phải quan niệm nay tôi phải an trụ nơi bốn thánh chủng thích thật hành đầu đà.

Thế nào là Bồ Tát xuất gia tu bốn thánh chủng ?

Bồ Tát xuất gia tùy theo y phục đã có nên tri túc, ca ngợi tri túc, chẳng vì có y phục mà vọng ngữ. Nếu chẳng được y phục thì chẳng tưởng chẳng nhớ chẳng lo râu. Giả sử được y phục thì lòng chẳng tham trước, dầu mặc y phục mà lòng chẳng ràng buộc chẳng tham chẳng luyến, biết lỗi của nó biết xuất ly. Tùy nơi sự tri túc ấy chẳng tự khen tặng, chẳng khinh chê người.

Bồ Tát xuất gia tùy theo khát thực được đồ uống ăn, tùy theo bệnh được thuốc men, nhần đến tùy theo tọa cụ giường phòng đã được đều nên tri túc và ca ngợi tri túc, chẳng vì tọa cụ mà vọng ngữ. Nếu chẳng được thì chẳng tưởng chẳng nhớ chẳng lo râu. Nếu được thì chẳng nhiệm trước, chẳng chứa để với nhiệm tâm, chẳng tham chẳng luyến, biết lỗi của nó, biết hạnh xuất ly. Tùy theo sự tri túc ấy chẳng tự khen tặng, chẳng khinh chê người. Ưa dứt ưa lìa ưa tu tập. Ở nơi sự ưa dứt ưa lìa ưa tu tập ấy cũng chẳng tự khen tặng và chê người.

Đây gọi là Bồ Tát xuất gia an trụ nơi bốn thánh chủng.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia dùng mười công đức để gìn và mặc y nơi thân : vì tầm quý, vì che thân, vì nuôi mòng, vì gió dữ, chẳng vì êm dịu, chẳng vì tốt, vì tiêu biểu giới tướng của Sa Môn, y hoại sắc ấy khiến Trời Người A Tu La v.v... sanh ý tưởng kính thờ mà thọ trì vậy, vì giải thoát mà nhuộm hoại sắc chẳng phải vì tham dục mà nhuộm, vì tịch tịnh Niết bàn chẳng phải vì kiết sử sanh tử, mặc y ấy chẳng sanh điều ác tu các sự lành, chẳng vì đẹp tốt mà mặc y ấy, biết thánh đạo rồi tôi làm đúng như vậy, chẳng để phiền não ô nhiễm dầu chừng một niệm. Đây gọi là Bồ Tát xuất gia mười sự công đức gìn mặc y nơi thân.

Lại này Trưởng giả ! Vì thấy mười sự nên Bồ Tát xuất gia trọn đời chẳng xả bỏ khát thực !

Nay tôi tự sống chẳng do người mà sống, nếu có ai thí cho tôi ăn phải khiến họ an trụ nơi ba pháp quy y rồi sau mới ăn, với người không thí cho tôi ăn

thì tôi sanh lòng đại bi đối với họ, vì chúng sanh ấy mà tôi siêng tu tinh tấn khiến họ việc làm xong rồi sau mới ăn món ăn của họ cho, lại tôi chẳng trái lời truyền dạy của đức Phật, vì trồng đầy đụ như căn bồn, vì y cứ nơi hàng phục ngã mạn để chứa nhóm như duyên tướng vô kiến đánh, vì chẳng bị cùng hòa hiệp với đàn bà đàn ông gái trai, bình đẳng khát thực sanh lòng bình đẳng đối với các chúng sanh, vì họ như duyên trang nghiêm Nhưất thiết trí vậy. Thấy mười sự lợi ích ấy, Bồ Tát xuất gia trọn đời chẳng bỏ pháp khát thực.

Nếu có ai chí tâm kính tin đến thỉnh mời thì nên đi. Nếu người thỉnh mời chẳng chí tâm, nhưng quan sát có như duyên tự lợi và lợi cho họ thì nên đi.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia thấy mười sự lợi ích nên trọn chẳng bỏ chỗ tịch tịnh :

Vì tự tại trừ bỏ, vì gìn vô ngã, vì bỏ ái luyến ngoại cụ, vì tịch tịnh không ái nhiễm, vì ở không có gì đáng cầu lợi, vì bỏ thân mạng nơi tịch tịnh, vì lìa đông người ồn ào, vì làm việc làm trong pháp của Như Lai, vì tịch định thích ý, vì chuyên niệm không bị chướng nạn vậy. Đây là ý thấy mười công đức lợi ích nên Bồ Tát xuất gia trọn đời chẳng bỏ rời ở chỗ tịch tịnh.

Này Trưởng giả ! Nếu Bồ Tát ở chỗ tịch tịnh vì muốn nghe pháp, vì có như duyên Hòa Thượng A Xà Lê, vì thăm bệnh mà phải vào tự lạc thì nên nghĩ rằng : Tối nay tôi sẽ trở về. Nếu vì đọc tụng mà ở phòng xá, thì nên quan niệm rằng : Nay tôi vốn ở chỗ tịch tịnh, chỗ tịch tịnh tương ứng với chánh pháp, với tất cả vật không có ý tưởng cạnh tranh, với tất cả pháp không có ý tưởng chướng ngại, thường tập hợp pháp lành không hề mỗi chán.

Này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia ở chỗ tịch tịnh, quan niệm rằng : Duyên có gì mà tôi ở tại chỗ tịch tịnh, chẳng phải chỉ ở chỗ vắng vẻ mà gọi là Sa Môn, nơi đây cũng có những thứ chẳng điều phục, chẳng tịch tịnh, chẳng vững chắc, chẳng tương ứng cùng ở, đó là loài hươu nai, khỉ vượn, chim thú sư tử, cọp sói, giặc cướp, chúng nó không có công đức Sa Môn. Vì thế nên tôi phải có đầy đủ tư cách người ở tịch tịnh thật hành công hạnh nghĩa lợi Sa Môn, đó là nhiếp niệm chẳng loạn được đà la ni tu đại từ đại bi ngũ thông tự tại đầy đủ sáu Ba la mật chẳng rời bỏ tâm Nhưất thiết trí, tu hành phương tiện, thường dùng pháp thí nhiếp lấy tất cả chúng sanh giáo hóa tất cả chúng sanh chẳng rời bỏ nhiếp pháp, tu hành sáu chánh niệm siêng học hỏi suy gẫm tu tập chánh hạnh chẳng lấy trí chứng quả, hộ trì chánh pháp, tin nghiệp báo đây gọi là chánh kiến, dứt tất cả vọng tưởng phân biệt đây gọi là chánh

tư duy, tùy theo chánh pháp đã hiểu biết mà giải thuyết cho mọi người đây gọi là chánh ngữ, trừ hết nghiệp hữu lậu đây gọi là chánh nghiệp, dứt trừ kiết sử phiền não đây gọi là chánh mạng, siêng thẳng đến chánh định đây gọi là chánh tinh tấn, chẳng quên các pháp đây gọi chánh niệm, được Nhưt thiết trí đây gọi là chánh định, giải không chẳng kinh, vô tướng chẳng sợ, vô nguyện chẳng khiếp, tâm chẳng chấp có, y nghĩa chẳng y ngữ, y trí chẳng y thức, y pháp chẳng y người, y kinh liễu nghĩa chẳng y kinh chẳng liễu nghĩa.

Đây gọi là Bồ Tát an trụ pháp Sa Môn.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia chẳng nên thân cận trong chúng đông người, phải nghĩ rằng tôi phải rời xa họ, thiện căn của tôi vì trọn chẳng bỏ tất cả chúng sanh mà tu tập thiện căn.

Xuất gia Bồ Tát có bốn chỗ thân cận được đức Như Lai hứa khả : Bồ Tát xuất gia thân cận nghe chánh pháp, thân cận thành thực tất cả chúng sanh, thân cận cúng dường Như Lai, thân cận chẳng bỏ tâm Nhưt thiết trí. Bồ Tát nên thân cận nơi đây chớ thân cận chỗ khác.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia ở chỗ tịch tịnh phải quan niệm rằng : Do có gì mà tôi đến chỗ này ? Tôi đến đây vì sợ sự gì, sợ ai ? Vì sợ đông người ồn náo, vì sợ thân cận, vì sợ tham sân si, vì sợ cuồng mạn, vì sợ não nhiệt, vì sợ san tham, vì sợ sắc thanh hương vị xúc, vì sợ âm ma phiền não ma tử ma và thiên ma, vì sợ vô thường cho là thường, vô ngã chấp ngã, vui trong khổ, trong dơ thấy sạch, vì sợ tâm ý thức, vì sợ sự đánh đập hiện tại, vì sợ ngã kiến, vì sợ ngã ngã sở, vì sợ ác tri thức, vì sợ lợi dưỡng, vì sợ phi thời ngữ, vì sợ chẳng thấy nói thấy, chẳng nghe nói nghe, chẳng nhớ nói nhớ, chẳng biết nói biết, vì sợ Sa Môn cầu nhiễm, vì sợ ba cõi Dục Sắc và Vô Sắc, sợ tất cả các loài sanh tử, vì sợ địa ngục súc sanh ngạ quỷ, vì sợ các thứ đáng sợ ấy mà tôi đến ở chỗ tịch tịnh này chẳng ở trong chúng tại gia ồn ào. Nếu tôi chẳng tu hành chẳng tu niệm xứ thời chẳng tương ưng vì thoát khỏi các sự đáng sợ ấy mà đến ở đây.

Quá khứ vô lượng đại Bồ Tát đều ở chỗ tịch tịnh thoát khỏi bố úy được vô úy Bồ đề Vô thượng. Vị lai chư Bồ Tát cũng ở nơi tịch tịnh thoát khỏi bố úy được vô úy Bồ đề Vô thượng. Hiện tại chư Bồ Tát cũng ở nơi tịch tịnh thoát tất cả bố úy tu hành vô úy được Vô thượng Bồ đề. Vì thế nên nay tôi muốn được vô úy thoát tất cả bố úy mà ở chỗ tịch tịnh này.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia ở chỗ tịch tịnh không bố không úy phải học như vậy: Nếu người có bố úy là do chấp ngã đều do trước ngã, ngã

là đầu mối, đều do yêu ngã, khởi ngã, thấy ngã, tưởng ngã, trì ngã, vọng tưởng nơi ngã, thủ hộ nơi ngã. Nếu ở chỗ tịch tịnh mà chẳng bỏ chấp ngã thì mất lợi lành.

Này Trưởng giả ! Nếu ở chỗ tịch tịnh mà không có ngã tướng là thiệt ở tịch tịnh, nếu không có thấy chấp ngã là thiệt ở tịch tịnh, nếu không trụ ngã ngã sở là thiệt ở tịch tịnh.

Này Trưởng giả ! Nói rằng chỗ tịch tịnh là chẳng y trước nơi tất cả pháp, chẳng trụ các pháp, với các pháp vô ngại, chẳng y sắc thanh hương vị xúc mà trụ, an trụ tất cả pháp bình đẳng vô cấu, an trụ khéo điều phục tâm, bỏ tất cả bố úy an trụ vô úy, an trụ thoát tất cả dòng sông lớn kiết sử, an trụ thánh chủng, an trụ thiếu dục, an trụ tri túc, dễ đủ dễ nuôi, an trụ đầy đủ trí, an trụ đúng như chỗ học mà tu hành, an trụ giải thoát vì quán môn không vô tướng vô tác, an trụ giải thoát tri kiến vì dứt hệ phược, an trụ biên tế vì thuận nhơn duyên, an trụ việc làm đã xong vì cứu cánh thanh tịnh vậy.

Này Trưởng giả ! Như chỗ trống không những rừng cây cỏ thuốc không kinh không sợ, Bồ Tát xuất gia ở chỗ tịch tịnh phải tự sanh tâm niệm coi mình như cỏ cây tường vách, như ảo huyền, trong đây có ai kinh ai sợ. Phải dùng vô úy mà quan niệm thân mình : thân thể này không ngã không ngã sở, không chúng sanh, không thọ mạng, không người, không trượng phu, không niên thiếu. Nói rằng kinh sợ đó chỉ là danh từ trống rỗng không sự thiệt. Nay tôi chẳng nên lấy không sự thiệt để sanh kinh sợ. Như chỗ trống kia những rừng cây cỏ thuốc không an trụ, không hộ trợ, tôi phải biết tất cả pháp như vậy rồi mới là khéo ở chỗ tịch tịnh. Tại sao ? Vì dứt lo dứt tranh nên gọi là tịch tịnh, vì không sanh không hộ nên gọi là tịch tịnh.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia ở chỗ tịch tịnh phải học như vậy : trước thuận giới tụ, kế tu định tụ, tập hợp huệ tụ, tu hành giải thoát, phát sanh giải thoát tri kiến, mở bày pháp trợ Bồ đề, siêng mười hai công đức đầu đà. Ở chỗ tịch tịnh là để biết chắc phương tiện, vì khéo biết ngũ âm, vì đồng pháp giới, vì phục trừ các nhập, vì chẳng quên tâm Bồ đề, vì quán không vô úy, vì chẳng mất tất cả căn lành, vì là chỗ Phật Bồ Tát và thánh nhơn khen tặng, vì là chỗ nương dựa của người muốn giải thoát. Người muốn Nhứt thiết trí phải an trụ chỗ tịch tịnh.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia ở chỗ tịch tịnh dùng chút ít sự việc có thể đầy đủ sáu Ba la mật. Tại sao ? Bồ Tát xuất gia ở chỗ tịch tịnh chẳng tiếc thân mạng, đây gọi là tu tập đầy đủ Đàn Ba la mật. Bồ Tát này giữ giới

đầu đà gìn thân khẩu ý, đây gọi là tu tập đầy đủ Thi Ba la mật. Bồ Tát này ở nơi chúng sanh không có lòng sân hận mà nhẫn thọ nhứt thiết trí, đây gọi là tu tập đầy đủ Nhẫn Ba la mật. Bồ Tát này có ý nghĩ rằng tôi ở đây cần phải được vô sanh pháp nhẫn, đây gọi là tu tập đầy đủ Tinh tấn Ba la mật. Bồ Tát này xả thiên định để giáo hóa chúng sanh tu tập các thiện căn, đây gọi là tu tập đầy đủ Thiên Ba la mật. Bồ Tát này thường quan niệm : Thân thể này của tôi thể nào thì hư không cũng vậy. Thân thể này của tôi thể nào thì Bồ đề cũng vậy, như chơn như không vọng tưởng, như hư không không vọng tưởng, đây gọi là tu tập đầy đủ Bát Nhã Ba la mật.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia thành tựu bốn pháp thì biết ở chỗ tịch tịnh, đó là giới thanh tịnh, học hỏi nhiều, suy gẫm tương ưng và tu hành đúng như pháp.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia nếu kiết sử tăng thượng thì chẳng nên găn gũi chỗ tịch tịnh mà phải dẹp phục kiết sử.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia ở chỗ tịch tịnh phải tu ngũ thân thông để giáo hóa hàng Thiên, Long, Dạ Xoa, Càn Thát Bà.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia ở chỗ tịch tịnh phải như lời đức Phật dạy mà ở chỗ tịch tịnh, tôi phải đầy đủ tất cả công đức lành thanh tịnh, được pháp lành huân tập rồi đến thành ấp tụ lạc thuyết pháp.

Đây gọi là Bồ Tát xuất gia có bốn pháp như vậy mà ở chỗ tịch tịnh.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia từ chỗ tịch tịnh đứng dạy thọ pháp đọc tụng đến chỗ Hòa thượng A Xà Lê thượng trung hạ tọa quan niệm rằng đây là phước điền của tôi chẳng nên giải đãi, đây là hạnh nghiệp của tôi chẳng ganh với người tôi phải hầu hạ người. Đức Như Lai Ứng Cúng Chánh Đẳng Giác là phước điền cúng dường của tất cả Trời, Người, Ma Vương, Phạm Vương, Sa Môn, Bà La Môn, là cha của tất cả chúng sanh, Phật chẳng móng tâm cầu tìm người hầu. Nay tôi muốn học tập, tôi chẳng cầu người hầu hạ tôi mà tôi sẽ làm kẻ hầu hạ cho tất cả chúng sanh. Tại sao ? Này Trưởng giả ! Nếu Tỳ Kheo trọng sự hầu hạ thì mất pháp công đức. Nếu dùng của để nhiếp thọ sẽ bảo rằng vì muốn sai bảo tôi nên dùng tiền của nhiếp tôi chớ chẳng phải vì pháp, do đó mà mất sự tin tưởng đối với mình. Nếu dùng tiền của nhiếp kẻ hầu hạ thì không có quả báo lợi ích lớn. Nếu biết rõ ý muốn của Hòa thượng A Xà Lê thì theo đó mà làm chớ để Hòa thượng A Xà Lê chẳng tin mình chẳng kính ái mình. Vì tán tụng pháp mà xả bỏ thân mạng, vì tán thán nơi pháp mà thí xả lợi dưỡng để vừa ý người để được lợi ích công

đức.

Này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia nếu từ nơi người mà được thọ trì đọc tụng một kệ bốn câu tương ứng với thí giới nhẫn tấn định huệ trợ đạo Bồ đề, thọ trì văn tự chương cú kệ tụng, thì phải vì pháp mà cung kính như là bực Hòa thượng A Xà Lê, trong vô lượng kiếp hầu hạ người ấy, cúng dường tất cả chẳng sanh lòng đua dối. Như vậy còn chẳng báo được ơn huông là còn cần phải kính trọng nơi pháp.

Này Trưởng giả ! Nếu được lòng tin phát khởi niệm lành : niệm Phật Pháp Tăng, niệm nơi vô lậu, niệm tịch diệt điều phục, thì trong vô lượng kiếp hầu hạ cúng dường còn chưa báo hết ơn của Hòa Thượng. Phải quan niệm rằng nếu được nghe pháp rồi thì có vô lượng phước báo được vô lượng trí huệ, tôi phải cúng dường Hòa Thượng vô lượng kiếp.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia phải an trụ đúng như pháp xuất gia. Thế nào là an trụ đúng như pháp xuất gia ? Bồ Tát xuất gia ấy nghe tịnh giới rồi phải học bốn tịnh giới : đó là an trụ thánh chủng, thích hạnh đầu đà, chẳng thân cận hàng tại gia xuất gia, chẳng đua dối mà ở chỗ tịch tịnh.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia nghe tịnh giới rồi phải học bốn tịnh giới như vậy : thân giới thanh tịnh mà chẳng thấy có thân, khẩu giới thanh tịnh mà chẳng thấy có khẩu, li rời thân kiến, phát tâm Nhứt thiết trí.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia nghe tịnh giới rồi phải học bốn tịnh giới như vậy : rời li ý tưởng ngã, vứt bỏ ngã sở, xa đoạn thường kiến, hiểu pháp như duyên.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia nghe tịnh giới rồi phải học bốn tịnh giới như vậy : âm không chỗ có, giới đồng pháp giới, nhập như hư không, chẳng ở nơi giả danh.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia nghe tịnh giới rồi phải học bốn tịnh giới như vậy : biết ngã bất khả đắc, tôi khai ngộ cho người khiến tâm thanh tịnh, tâm chẳng thích an trụ nơi tất cả pháp, không có dao động.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia nghe tịnh giới rồi phải học bốn tịnh giới như vậy : hiểu không, chẳng sợ vô tướng vô tác, với tất cả chúng sanh khởi lòng đại bi, nhập vào vô ngã.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia nghe tịnh tam muội rồi phải học tịnh tam muội như vậy : tất cả pháp đều vô sở hữu, không có hai tâm, tâm chánh

nghiệp, tâm nhứt xứ, tâm không dao động, tâm không hí luận, tâm không loạn não, tâm không y chỉ, tâm tự tại, tâm không trì tán, chẳng an trụ tâm giới, thấy tâm như ảo, xem tất cả pháp đồng như pháp giới không hành không trụ cũng không khởi, chẳng có được trong ngoài trung gian, tam muội đồng đẳng, an trụ pháp như vậy gọi là tam muội. Đây gọi là Bồ Tát xuất gia quán định tu thanh tịnh.

Lại này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia nghe tịnh huệ tụ, nghe rồi phải quan sát những gì gọi là thanh tịnh huệ tụ. Bồ Tát ấy phải tu học như vậy : biết rõ các pháp như duyên, trí sai biệt, trí biện tài, trí tốc tạt, trí biết chúng sanh, trí nhiếp phục ngoại chúng sanh.

Này Trưởng giả ! Bồ Tát xuất gia lại phải học như vậy : huệ tụ thanh tịnh cũng gọi là không hệ phược vì không có thân, không có chỗ chấp trì không động không dừng không hình không tướng không sanh không hành, ví như hư không vậy. Nếu quan niệm như vậy thì gọi là Bồ Tát an trụ nơi xuất gia”.

Lúc đức Phật nói pháp trên đây, có tám ngàn chúng sanh phát tâm Vô thượng Bồ đề, chư Trưởng giả được vô sanh pháp nhãn, ba vạn hai ngàn chúng sanh xa lìa trần cấu được pháp nhãn tịnh.

Úc Già Trưởng giả vui mừng hơn hờ đem y giá trị trăm ngàn dung cúng đức Phật mà bạch rằng : “Nguyện đem căn lành này thí cho khắp tất cả chúng sanh, khiến các Bồ Tát tại gia thành tựu đầy đủ giới pháp mà đức Phật đã dạy, cũng nguyện chư Bồ Tát xuất gia đầy đủ tất cả pháp mà đức Phật đã dạy.

Bạch đức Thế Tôn ! Thế nào Bồ Tát tại gia ở tại nhà mà tu học giới xuất gia ?”

Đức Phật phán : “Này Trưởng giả ! Bồ Tát tại gia đủ năm pháp thì ở tại nhà mà tu học giới xuất gia.

Bồ Tát ở tại nhà chẳng tiếc tất cả tài vật sở hữu tương ưng với tâm Nhứt thiết trí chẳng mong quả báo.

Bồ Tát ở tại nhà đủ phạm hạnh thanh tịnh chẳng có ý tưởng dâm dục huống là hai hòa hiệp.

Bồ Tát tại gia đến chỗ vắng vẻ tu tập tứ thiền dùng sức phương tiện chẳng nhập vào chánh vị.

Bồ Tát tại gia ở tại nhà phải tột tinh tấn học trí huệ tương ưng đức từ đối với chúng sanh.

Bồ Tát ở tại nhà gìn giữ chánh pháp cũng khuyên bảo mọi người.

Trên đây là Bồ Tát ở tại nhà đủ năm pháp tu học giới xuất gia”.

Úc Già Trưởng giả bạch Phật rằng : “Bạch đức Thế Tôn ! Tôi ở tại gia sẽ giữ đúng như Phật dạy làm thêm rộng Phật đạo, các giới xuất gia tôi cũng phải học.”

Bấy giờ đức Thế Tôn liền mỉm cười. Theo lệ thường của chư Phật lúc mỉm cười có nhiều tia sáng màu xanh vàng đỏ trắng từ diệm môn phóng ra chiếu khắp vô lượng vô biên thế giới, trên đến trời Phạm Thế che khuất ánh sáng mặt nhật mặt nguyệt rồi trở về quanh thân Phật ba vòng sau đó rớt vào đánh đầu đức Phật.

Thấy vậy Ngài A Nan rời chỗ ngồi chỉnh y phục trích y vai hữu gôi hữu chầm đất bạch đức Phật rằng : Duyên có gì đức Thế Tôn cười ? Chư Phật Thế Tôn không bao giờ không duyên có mà mỉm cười”.

Đức Phật dạy : “Này A Nan ! Ông có thấy Trưởng giả Úc Già cúng dường Như Lai muốn tu hành giáo pháp làm sư tử hồng chãng ?

-Bạch đức Thế Tôn ! Tôi đã thấy.

-“Này A Nan ! Trưởng giả Úc Già ở tại đây, trong Hiền kiếp này chư Phật Như Lai xuất hiện thế gian, ông ấy thường ở tại gia cúng dường cung kính hộ trì chánh pháp. Ông ấy ở tại gia mà an trụ giới xuất gia rộng học Vô thượng Bồ đề của chư Phật Như Lai”.

Đại đức A Nan nói với Trưởng giả Úc Già : “Ngài thấy lợi ích gì mà thích ở tại nhà, Ngài có thánh trí chãng ?”.

Trưởng giả Úc Già nói : “Bạch Ngài A Nan ! Người chãng thành tựu đại bi chãng nên tự nói tôi là an lạc. Bạch Đại đức A Nan ! Đại Bồ Tát nhẫn tất cả khổ chãng bỏ chúng sanh”.

Đức Phật phán : “Này A Nan ! Trưởng giả Úc Già đây ở tại gia hóa độ rất nhiều chúng sanh trong Hiền kiếp chãng phải Bồ Tát xuất gia trăm kiếp trăm

ngàn kiếp làm được. Tại sao ? Vì, này A Nan ! Công đức của trăm ngàn Bồ Tát xuất gia chẳng bằng công đức Úc Già Trưởng giả”.

Ngài A Nan bạch đức Phật : “Bạch đức Thế Tôn ! Kinh này tên gì phải thọ trì thế nào ?”.

Đức Phật dạy : “Này A Nan ! Kinh này tên là Úc Già Trưởng giả Sở Vấn. Cũng tên là kinh Tại Gia Xuất Gia Bồ Tát Giới. Cũng tên là kinh Ân Trọng Cấp Sự Sư Trưởng Phạm.

Này A Nan ! Nếu có Bồ Tát được nghe kinh này thì là đại tinh tấn chớ chẳng phải hạ tinh tấn. An trụ nơi phạm hạnh trăm ngàn muôn lần chẳng bằng được. Muốn tự an trụ tinh tấn, muốn khuyên người an trụ tinh tấn, muốn tự an trụ tất cả công đức, muốn khuyên người an trụ tất cả công đức, thì nên nghe kinh này rồi thọ trì đọc tụng rộng giảng thuyết cho người và tu hành đúng như lời.

Này A Nan ! Ta đem kinh pháp này giao phó cho ông thọ trì đọc tụng. Tại sao ? Vì pháp này đầy đủ tất cả công đức. Nếu có Bồ Tát tương ưng với pháp này thì chẳng rời lia tương ưng với Như Lai. Nếu Bồ Tát rời pháp này thì là rời Phật. Nếu Bồ Tát rời pháp này, rời lia thọ trì đọc tụng rộng tu hành như lời thì là rời lia thấy tất cả chư Phật. Tại sao ? Vì sự việc xuất gia của chư Phật đều hiển thị trong kinh này.

Này A Nan ! Giả sử lửa cháy lớn cả Tam Thiên Đại Thiên thế giới, vì chánh giác nên phải đi ngang qua để đến nghe kinh này thọ trì đọc tụng tu hành đúng như lời.

Này A Nan ! Nếu vì chư Phật quá khứ mà xây tháp bảy báu dùng tất cả đồ cúng để cúng dường bửu pháp, với chư Phật hiện tại và Thanh Văn Tăng dùng các đồ cúng để cúng dường trọn đời, với chư Phật và chư Bồ Tát vị lai đều làm nô bộc và làm đệ tử để cúng dường các Ngài, nếu chẳng nghe kinh này chẳng thọ trì chẳng đọc tụng chẳng giảng thuyết chẳng tu hành, rời lia kinh pháp này thì chẳng gọi là cúng dường chư Phật Như Lai. Nếu có nghe kinh này thọ trì đọc tụng giảng thuyết tu hành như lời, Bồ Tát này đã là cúng dường chư Phật ba đời rồi. Tại sao ? Vì tu hành đúng như lời chính là pháp điều phục của chư Phật Như Lai vậy”.

Đức Phật nói kinh này rồi, Đại Đức A Nan, Trưởng giả Úc Già, Trời, Người, A Tu La, Càn Thát Bà, tất cả thế gian nghe lời đức Phật dạy đều rất vui mừng tin nhận vâng làm

---o0o---

PHÁP THỞ ĐƠN GIẢN

Cư sĩ Nguyên Giác dịch từ nguyên tác Anh ngữ
“A Simple Breathing Meditation”

(Bắt đầu bản văn)

Giai đoạn đầu tiên của thiền là ngưng loạn tâm, và làm tâm chúng ta trong trẻo hơn, sáng tỏ hơn. Điều này có thể thành tựu bằng cách tập pháp thở đơn giản. Chúng ta chọn một nơi im vắng để thiền tập, và ngồi trong một tư thế thoải mái. Chúng ta có thể ngồi trong tư thế tréo chân truyền thống, hay trong bất kỳ tư thế nào khác mà mình thấy thoải mái. Nếu muốn, chúng ta có thể ngồi ghế. Điều quan trọng nhất là giữ lưng cho thẳng để giữ tâm khỏi bị buồn ngủ hay trì trệ.

Chúng ta ngồi với hai mắt khép một chút thôi, và chú tâm vào hơi thở. Chúng ta thở tự nhiên, tốt nhất là thở qua lỗ mũi, đừng tìm cách kiểm soát hơi thở, và chúng ta chú tâm vào cảm thọ về hơi thở khi hơi thở vào và ra hai lỗ mũi. Cảm thọ này là đối tượng thiền tập của chúng ta. Chúng ta nên cố gắng tập trung vào nó, và gác bỏ mọi thứ khác.

Thoạt tiên, tâm chúng ta sẽ rất bận rộn, thậm chí có thể cảm thấy rằng thiền tập đang làm cho tâm chúng ta bận rộn hơn, nhưng trên thực tế chúng ta chỉ đang ý thức hơn về mức độ bận rộn biến chuyển mà tâm chúng ta đang thực sự hiện hành. Sẽ có một sức lôi cuốn lớn để dẫn [chúng ta] theo các niệm khác nhau khi nó hiện khởi, nhưng chúng ta nên chống lại [lôi cuốn đó] và cứ tập trung nhất tâm vào cảm thọ về hơi thở. Nếu chúng ta thấy là tâm chúng ta lang thang và chạy theo các niệm, chúng ta nên tức khắc trở về với hơi thở. Chúng ta hãy làm thế liên tục khi cần thiết, cho tới khi tâm an trú vào hơi thở.

Nếu chúng ta kiên nhẫn tập cách này, dần dần các niệm lung tung sẽ lắng xuống và chúng ta sẽ kinh nghiệm một cảm thọ về sự an tĩnh trong tâm và sự thư giãn. Tâm chúng ta sẽ cảm thấy sáng rõ và như rộng lớn bát ngát, và chúng ta sẽ cảm thấy như được tươi mới. Khi biển dậy sóng, cạn sẽ cuốn lên và nước sẽ đục ngầu, nhưng khi gió êm thì bùn dần dần lắng xuống và nước nhìn rõ trong suốt. Tương tự, khi dòng niệm không ngừng tuôn của chúng ta được an tĩnh nhờ tập trung vào hơi thở, tâm chúng ta sẽ trở thành trong suốt

và sáng tỏ dị thường. Chúng ta nên ở trong trạng thái an tĩnh tâm thức này một thời gian.

Mặc dù thiền tập hơi thở chỉ là bước đầu thiền tập, nó có thể rất là mãnh liệt. Chúng ta có thể thấy từ pháp tu này là chúng ta có thể đạt được an tĩnh nội tâm và sự an lạc chỉ bằng cách kiểm soát tâm, mà không dựa vào bất kỳ điều kiện bên ngoài nào. Khi dòng niệm lắng xuống, và tâm chúng ta tịch tĩnh, một niềm hạnh phúc sâu thẳm và sự an lạc tự nhiên khởi lên. Cảm thọ về sự an lạc và sự sung mãn giúp chúng ta đối phó với sự bận rộn và khó khăn của đời sống thường nhật. Quá nhiều căng thẳng thường đến từ tâm chúng ta, và nhiều vấn đề chúng ta trải qua, kể cả bệnh hoạn, gây ra hay bị làm trầm trọng thêm bởi sự căng thẳng này. Chỉ bằng cách thiền tập hơi thở trong 10 hay 15 phút mỗi ngày, chúng ta sẽ có thể giảm sự căng thẳng. Chúng ta sẽ kinh nghiệm một cảm thọ tịch tĩnh, bao la bát ngát trong tâm, và nhiều vấn đề thường gặp của chúng ta sẽ biến mất. Các hoàn cảnh gian nan sẽ dễ dàng hơn để đối phó, chúng ta sẽ tự nhiên cảm thấy nồng ấm và cởi mở với người khác, và quan hệ của chúng ta với người khác sẽ dần dần thăng tiến.

(Hết bản văn)

---o0o---

THỰC TẬP THIỀN MINH SÁT[22]

Hòa thượng Mahasi Sayadaw

Dịch Giả: Tỳ khuru Khánh Hỷ-Hiệu Đỉnh; Tỳ khuru Kim Triệu

(Bắt đầu bản văn)

Lời Mở Đầu

Di nhiên chẳng ai muốn đau khổ và mọi người đều cố gắng tìm kiếm hạnh phúc. Khắp nơi trên thế giới nhân loại đang tìm đủ cách để ngăn ngừa hoặc làm vơi đi nỗi đau khổ và tạo an vui hạnh phúc. Tuy nhiên mục đích chính yếu của họ chỉ nhằm tạo hạnh phúc thể chất bằng phương tiện vật chất. Thật ra, hạnh phúc hay không đều do ở tâm của chúng ta. Vậy mà rất ít người nghĩ đến vấn đề phát triển tinh thần. Những người muốn rèn luyện tinh thần lại càng hiếm hoi hơn nữa.

Để thỏa mãn những nhu cầu vật chất người ta thường để tâm đến những việc tầm thường như tắm giặt sạch sẽ, ăn mặc gọn gàng. Họ quan tâm nhiều đến

việc kiếm thức ăn, quần áo, nhà cửa. Tiến bộ khoa học đã giúp họ nhiều trong việc nâng cao đời sống vật chất: chẳng hạn những tiến bộ trong sự chuyên chở và truyền tin, những phát minh y học để ngừa bệnh và trị bệnh. Phải nhìn nhận những cố gắng ấy rất ư là quan trọng, nhưng chúng chỉ giúp bảo vệ và nuôi dưỡng cơ thể mà thôi. Những phát minh và những thành công đó không thể nào tiêu diệt hay giảm thiểu được nỗi khổ của tuổi già, bệnh tật, gia đình xáo trộn và khủng hoảng kinh tế.

Tóm lại, không thể nào thỏa mãn nguyện vọng con người bằng phương tiện vật chất. Chỉ có sự rèn luyện tinh thần mới có thể giúp con người vượt qua những nỗi đau khổ này. Bởi vậy phải tìm một phương cách hữu hiệu để rèn luyện, ổn định và thanh lọc tâm hồn. Phương cách này được tìm thấy trong MahaSatipatthana Sutta, một thời pháp mà đức Phật đã giảng dạy cách đây hơn hai ngàn năm trăm năm. Đức Phật dạy:

"Đây là con đường duy nhất để thanh lọc tâm, chấm dứt lo âu, phiền muộn, tiêu diệt thân bệnh và tâm bệnh, đạt thánh đạo và chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ".

Giai Đoạn Chuẩn Bị

Nếu bạn thật sự thực tập thiền để đạt được tuệ giác giải thoát ngay trong kiếp hiện tại, bạn phải gạt bỏ mọi tư tưởng và hành vi thế tục trong thời gian hành thiền. Làm như thế là để trau dồi phẩm hạnh thanh cao. Đó là bước căn bản cho việc phát triển thiền. Bạn phải giữ mình trong sạch, đạo đức vì đạo đức là bước chính yếu để phát triển tuệ giác. Bạn phải giữ các giới luật của người phật tử tại gia đối với các vị xuất gia phải giữ gìn giới luật mình đã thọ. Trong khóa thiền tập nhiều ngày thiền sinh phải giữ tám giới (bát quan trai).

1. Không sát sanh
2. Không trộm cắp
3. Không hành dâm
4. Không nói dối
5. Không uống rượu và các chất say
6. Không ăn sái giờ (quá Ngọ không ăn)
7. Không múa hát, thổi kèn đàn, trang điểm, thoa vật thơm, dồi phấn, đeo tràng hoa
8. Không nằm ngời nơi quá cao và xinh đẹp.

Một điều nữa là không được có lời nói hay hành động bất kính đối với những người đã có trình độ giác ngộ cao (các bậc thánh).

Theo truyền thống các thiền sư xưa thường khuyên bạn đặt lòng tin vào Đức Phật, vì như thế sẽ giúp bạn bớt hốt hoảng khi những hình ảnh bất thiện hoặc sợ hãi xuất hiện trong tâm bạn lúc bạn đang hành thiền. Trong lúc thiền tập bạn cũng cần có một thiền sư hướng dẫn để chỉ cho bạn biết một cách rõ ràng mình đang thiền như thế nào và kết quả đến đâu, cũng như để chỉ dẫn cho bạn khi cần thiết.

Mục đích chính và thành quả lớn lao của việc hành thiền là giúp bạn loại bỏ tham, sân, si - ba nguồn cội của mọi khổ đau và tội lỗi. Vậy bạn hãy nỗ lực tích cực hành thiền với quyết tâm loại bỏ tham, sân, si; có như thế việc hành thiền mới hoàn toàn thành công. Cách thực tập thiền quán trên căn bản Tứ Niệm Xứ (Satipatthana) này là phương pháp mà Đức Phật và chư thánh tăng đã hành trì để giác ngộ. Bạn hãy vui mừng bởi mình có cơ duyên thực hành loại thiền quý báu này.

Bốn điều bảo vệ hay quán tưởng sau đây cũng rất cần thiết cho bạn khi bạn bắt đầu vào khóa thiền tập. Bạn hãy suy tưởng đến Đức Phật, đến lòng từ ái, đến thân thể bất tịnh và đến sự chết:

1. Trước tiên hãy tỏ lòng tri ân kính ngưỡng Đức Phật bằng cách suy niệm đến những đức tánh thánh thiện của Ngài:

"Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn, Ngài là đáng toàn giác, tỉnh thức, trí đức vẹn toàn, hiểu thấu đáo mọi sự, thầy của Trời và người, đáng an lành và đem lại sự an lành".

2. Sau đó hãy hướng lòng từ ái đến mọi chúng sanh, hãy hòa mình với tất cả mọi loài không mảy may phân biệt:

"Mong cho tôi thoát khỏi thù hận, bệnh tật và phiền muộn. Mong cho cha mẹ tôi, thầy tôi, bạn bè tôi cùng tất cả mọi người, mọi loài thoát khỏi thù hận, bệnh tật và phiền muộn. Cầu mong tất cả chúng sanh thoát khỏi khổ đau".

3. Hãy suy tưởng đến sự bất tịnh của thân thể, đó là sự luyến ái bất thiện mà phần đông thường mắc phải. Hãy chú ý đến tính cách bất tịnh, dơ dáy của da dầy, ruột, đờm dãi, mủ, máu, để loại bỏ những tư tưởng luyến ái bám víu vào xác thân.

4. Suy tưởng đến tình trạng mỗi người đều tiến dần đến cái chết. Đây là suy tưởng có lợi ích về phương diện tâm lý. Đức Phật thường nhấn mạnh rằng: sự sống thật bấp bênh, tạm bợ, nhưng cái chết là điều chắc chắn không thể tránh né. Mục tiêu cuối cùng của đời sống là cái chết. Tiến trình của cuộc sống gồm có: sanh ra, già đi, bệnh tật, khổ đau và cuối cùng là cái chết.

Lúc thực tập bạn có thể ngồi kiết già, hay bán già hoặc ngồi hai chân không chồng lên nhau. Nếu thấy ngồi dưới sàn nhà khó định tâm hay làm bạn khó chịu, bạn có thể ngồi trên ghế. Tóm lại, bạn có thể ngồi cách nào miễn thấy thoải mái là được.

1. Bài Tập Thứ Nhất

Hãy chú tâm vào bụng. Nên nhớ là chú tâm, chứ không phải chú mắt vào bụng. Chú tâm vào bụng bạn sẽ thấy được chuyển động phồng xẹp của bụng. Nếu không thấy rõ được chuyển động của bụng, bạn có thể đặt hai tay lên bụng để "cảm giác" sự phồng xẹp. Một lúc sau, bạn sẽ nhận rõ sự chuyển động vào ra của hơi thở. Bạn hãy ghi nhận sự phồng lên khi hít vào và xẹp xuống khi thở ra. Mọi chuyển động của bụng đều phải được ghi nhận. Từ bài tập này bạn biết được cách chuyển động của bụng. Bạn không cần để ý đến hình thức của bụng mà chỉ cần theo dõi cảm giác, sức ép do chuyển động của bụng tạo nên mà thôi.

Đối với những người mới tập thiền, đây là phương pháp rất có hiệu quả để phát triển khả năng chú ý, định tâm và tuệ giác. Càng thực tập lâu càng thấy sự chuyển động rõ ràng hơn. Khi tuệ giác phát triển trọn vẹn thì ta sẽ nhận thức được những diễn tiến liên tục của tiến trình tâm-sinh-lý qua mỗi giác quan. Vì là người sơ cơ hành thiền, sự chú ý và khả năng định tâm còn yếu nên bạn sẽ thấy khó giữ tâm trên những chuyển động phồng xẹp liên tục. Do đó bạn có thể nghĩ rằng: "Ta chẳng biết cách giữ tâm trên mọi chuyển động phồng xẹp này". Bạn cần nhớ rõ đây là một tiến trình học hỏi vì vậy hãy yên tâm tiếp tục hành thiền. Chuyển động phồng xẹp của bụng luôn luôn hiện hữu, vì vậy ta không cần tìm kiếm chúng. Thực ra, những thiền sinh mới chỉ cần đơn thuần chú tâm trên hai chuyển động phồng xẹp mà thôi nên sự thực tập cũng không khó khăn lắm. Bạn hãy tiếp tục thực tập bài tập số một này bằng cách chú tâm vào chuyển động phồng xẹp. Đừng bao giờ lập đi lập lại ra lời những chữ phồng xẹp, chỉ cần niệm thầm mà thôi. Niệm thầm sẽ giúp quý bạn dễ chú tâm vào đề mục. Nhưng nếu niệm thầm cản trở sự chú tâm của bạn, thì bạn chỉ ghi nhận sự chuyển động của bụng mà không cần niệm thầm cũng được. Nên thở đều đặn tự nhiên tránh thở dài hay ngắn quá.

Nhiều thiền sinh muốn thấy rõ sự phòng xep nên hay thở dài hoặc thở nhanh, làm như thế sẽ khiến bạn mệt.

2. Bài Tập Thứ Hai

Trong khi thực tập quan sát sự phòng xep của bụng những tư tưởng khác sẽ phát sinh làm bạn quên mất sự chú tâm. Tư tưởng, ham muốn, ý nghĩ, tưởng tượng, v.v... sẽ xuất hiện giữa những "phòng xep". Bạn không nên bỏ qua những phóng tâm hay vọng tưởng này mà phải ghi nhận từng phóng tâm một khi chúng phát sinh.

Khi tâm bạn tưởng tượng điều gì, bạn phải biết mình đang tưởng tượng và ghi nhận: "tưởng-tượng, tưởng-tượng, tưởng-tượng". Khi bạn chỉ đơn thuần nghĩ đến điều gì phải ghi nhận: "nghĩ, nghĩ, nghĩ". Khi bạn suy gẫm, ghi nhận: "suy-gẫm, suy-gẫm, suy-gẫm". Khi bạn có dự định làm điều gì hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định". Khi tâm bạn đi lang bạc không để ý đến phòng xep hãy ghi nhận: "phóng-tâm, phóng-tâm, phóng-tâm". Khi tưởng tượng hay đang đi đến một nơi nào phải ghi nhận: "đi, đi, đi". Khi đến thì ghi nhận: "đến, đến, đến". Khi nghĩ đến gặp người nào đó thì ghi nhận: "gặp, gặp, gặp". Khi nghĩ đến nói chuyện với ai thì ghi nhận: "nói, nói, nói". Khi bàn cãi thì ghi nhận: "bàn-cãi, bàn-cãi, bàn-cãi". Khi thấy hình ảnh màu sắc ghi nhận: "thấy, thấy, thấy". Mỗi một khi tâm thấy gì, nghĩ gì đều phải ghi nhận cho đến khi chúng biến mất. Sau khi chúng biến mất ta lại chú tâm vào sự phòng xep. Phải chú tâm hành trì đừng chệnh mảng. Khi định nuốt nước bọt phải ghi nhận: "định, định, định". Khi nuốt phải ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt". Muốn khạc nhổ, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn" rồi lại trở về sự phòng xep. Nếu bạn muốn khum cổ ghi nhận: "muốn, muốn, muốn"; trong khi khum cổ ghi nhận: "khum, khum, khum". Khi bạn định ngừng cổ lên, ghi nhận: "định, định, định". Khi ngừng cổ lên ghi nhận: "ngừng, ngừng, ngừng". Tác động ngừng cổ hay khum cổ phải làm từ từ. Sau khi đã chú tâm ghi nhận mỗi một động tác đó, ta lại trở về với sự phòng xep.

3. Bài Tập Thứ Ba

Vì phải liên tục thiền trong một khoảng thời gian khá dài với một tư thế ngồi hay nằm nên bạn sẽ cảm thấy mệt và thấy mỏi tay chân. Trong trường hợp này, bạn hãy chú tâm vào nơi mỏi mệt và ghi nhận: "mỏi-mệt, mỏi-mệt, mỏi-mệt". Hãy ghi nhận một cách tự nhiên, không mau quá cũng không chậm quá. Cảm giác mệt mỏi sẽ dần dần giảm đi và cuối cùng hết hẳn. Nếu sự mệt

mỏi kéo dài đến độ không chịu đựng nổi, lúc bấy giờ bạn hãy thay đổi tư thế. Tuy nhiên đừng quên ghi nhận "muốn, muốn, muốn" trước khi thay đổi tư thế. Mỗi một chi tiết chuyển động nhỏ đều phải được ghi nhận một cách trung thực và thú vị.

Nếu dự định đưa tay hay chân lên hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định" trong khi đưa tay hay chân lên thì ghi nhận: "đưa-lên, đưa-lên, đưa-lên". Duỗi tay, chân ra; ghi nhận: "duỗi, duỗi, duỗi". Khi đặt tay xuống, ghi nhận: "đặt, đặt, đặt". Khi tay hay chân tiếp xúc nhau ghi nhận: "tiếp-xúc, tiếp-xúc, tiếp-xúc". Hãy thực hiện mọi động tác thật chậm để dễ ghi nhận. Ngay khi bạn đã ở trong tư thế mới, bạn phải tiếp tục chú tâm vào sự phòng xẹp của bụng ngay. Nếu thấy tư thế mới không thoải mái, muốn đổi tư thế thì cũng phải ghi nhớ như trên.

Nếu thấy ngứa một chỗ nào đó, chú tâm vào chỗ ngứa và ghi nhận: "ngứa, ngứa, ngứa". Sự ghi nhận phải tự nhiên đừng quá mau cũng đừng quá chậm. Khi cảm giác ngứa biến mất lại trở về với sự phòng xẹp. Nếu ngứa quá không chịu được muốn gãi, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn", rồi lại từ từ đưa tay lên, ghi nhận: "đưa-lên, đưa-lên, đưa-lên". Khi tay đụng chỗ ngứa, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Khi gãi nhẹ nhẹ vào chỗ ngứa, ghi nhận: "gãi, gãi, gãi". Khi đã ngứa, không muốn gãi nữa và muốn đưa tay về, hãy ghi nhận: "đưa-về, đưa- về, đưa-về". Khi tay trở về chỗ cũ và tiếp xúc với tay hay chân, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Rồi tiếp tục quan sát sự phòng xẹp của bụng.

Nếu thấy đau hay khó chịu, hãy chú tâm đến chỗ đau hay khó chịu đó. Hãy ghi nhận một cách rõ ràng và chính xác mọi cảm giác phát sinh, chẳng hạn, đau nhức, đè nặng, mệt, tê, cứng, v.v... Cần nhớ là những sự ghi nhận này phải tự nhiên; đừng vội vã quá cũng đừng trễ quá. Con đau, nhức có thể chấm dứt hay gia tăng. Khi cơn đau gia tăng cũng đừng hốt hoảng hay lo sợ gì cả mà chỉ cần tiếp tục thiền và một lát sau cơn đau sẽ lắng đi. Nếu cơn đau nhức vẫn kéo dài không thể chịu đựng nổi thì hãy bỏ qua sự đau nhức và chú tâm vào sự phòng xẹp.

Khi thiền của bạn tiến triển, bạn sẽ có những cảm giác đau đớn khó chịu. Bạn có cảm giác khó thở, nghiền nghiền, có khi như bị kim chích, thấy nhột nhột như có côn trùng bò trên thân mình. Bạn cũng có thể thấy ngứa ngáy, đau đớn như bị con gì cắn, bị rét run. Khi bạn ngưng thiền thì những cảm giác trên biến mất ngay. Khi bạn tiếp tục thiền trở lại và cứ mỗi khi bắt đầu định tâm thì những cảm giác khó chịu trên lại xuất hiện. Những cảm giác

này không có gì đáng lo ngại. Đây không phải là dấu hiệu của bệnh hoạn mà chỉ là những cảm giác bình thường vẫn hiện diện trong cơ thể ta nhưng chúng bị che lấp vì tâm ta đang mãi bận rộn với những đối tượng trước mắt. Khi thiền tiến triển, tâm ta trở nên bén nhọn, tinh tế nên dễ dàng nhận thấy những cảm giác này, khi mức độ thiền tiến triển hơn bạn sẽ vượt qua tất cả những chướng ngại này. Nếu tiếp tục và kiên trì thiền bạn sẽ không còn gặp những cảm giác khó chịu này nữa. Nếu bạn thiếu can đảm, thiếu quyết tâm và gián đoạn một thời gian thì bạn lại sẽ chạm trán với chúng lần nữa mỗi khi thiền của bạn tiến triển. Nhưng nếu gặp những cảm giác khó chịu này mà bạn vẫn quyết tâm và kiên trì tiếp tục hành thiền thì bạn sẽ chinh phục được chúng và bạn sẽ không bao giờ gặp những cảm giác khó chịu này nữa trong lúc hành thiền.

Nếu bạn dự định xoay mình hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định". Khi đang xoay ghi nhận: "xoay, xoay, xoay". Nhiều khi trong lúc đang hành thiền, bạn thấy thân thể mình lắc lư từ trước ra sau thì cũng đừng sợ hãi, đừng thích thú hay mong muốn tiếp tục lắc lư. Sự lắc lư sẽ chấm dứt nếu bạn chú tâm vào nó và tiếp tục ghi nhận: "lắc-lư, lắc-lư, lắc-lư" cho đến khi hết lắc lư. Nếu đã ghi nhận nhiều lần mà thân hình vẫn còn lắc lư bạn hãy dựa vào tường hay nằm xuống một lát và vẫn tiếp tục hành thiền. Khi thân bị lay chuyển hay run rẩy cũng chú tâm ghi nhận như trên. Khi thiền tiến triển đôi khi bạn cũng sẽ cảm thấy rờn rợn run lên hoặc ớn lạnh ở xương sống hay toàn thân. Đó là trạng thái phi lạc, một thành quả đương nhiên khi thiền được tiến triển tốt đẹp. Khi tâm an trụ trong thiền thì bạn rất dễ bị giật mình bởi những tiếng động nhỏ. Lý do là tâm của bạn bây giờ rất bén nhạy trước mọi đối tượng của giác quan.

Trong lúc thiền nếu bạn cảm thấy khát nước, hãy ghi nhận cảm giác: "khát, khát". Khi muốn đứng dậy, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn" và chú tâm ghi nhận mỗi một tác động chuẩn bị đứng dậy, rồi chú tâm vào tác động đứng và ghi nhận: "đứng, đứng, đứng". Sau khi đứng dậy mắt bạn nhìn về phía có nước, ghi nhận: "nhìn, nhìn, nhìn". Khi muốn đi, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn". Bắt đầu bước từng bước, ghi nhận: "đi, đi, đi" hay "trái, phải". Bạn phải tỉnh thức trong mọi bước đi từ lúc bắt đầu đi cho tới khi đứng lại. Khi đi tản bộ hoặc thiền hành bạn cũng phải theo những nguyên tắc ghi nhận như trên. Hãy cố gắng ghi nhận những bước chân qua hai tác động: "dỡ, đạp", "dỡ, đạp". Khi bạn đã thuần thục với cách này, hãy chú tâm ghi nhận ba tác động: "dỡ, bước, đạp", "dỡ, bước, đạp".

Khi bạn thấy hoặc đi đến chỗ để nước phải ghi nhận: "thấy, thấy, thấy" hay "nhìn, nhìn, nhìn".

Khi dừng chân, ghi nhận: "dừng, dừng, dừng".

Khi đưa tay ra, ghi nhận: "đưa, đưa, đưa".

Khi tay đụng vào chén, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Khi cầm chén, ghi nhận: "cầm, cầm, cầm".

Khi thọc tay vào lu, ghi nhận: "thọc, thọc, thọc".

Khi đưa chén lên môi, ghi nhận: "đưa, đưa, đưa".

Khi chén đụng vào môi, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Khi cảm thấy mát, ghi nhận: "mát, mát, mát".

Khi nuốt, ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt".

Khi để chén xuống ghi nhận: "để-xuống, để-xuống, để-xuống".

Khi thu tay về, ghi nhận: "thu-về, thu-về, thu-về".

Khi thông tay xuống, ghi nhận: "thông, thông, thông".

Khi tay đụng vào đùi, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Khi muốn quay lui, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn".

Khi quay lui, ghi nhận: "quay, quay, quay".

Khi đi, ghi nhận: "đi, đi, đi".

Khi đến nơi, muốn dừng lại, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn".

Khi dừng lại ghi nhận: "dừng, dừng, dừng".

Nếu đứng một thời gian lâu, thì hãy chú tâm vào sự phòng xep của bụng. Nhưng khi bạn muốn ngồi hãy ghi nhận: "muốn, muốn, muốn". Khi đi đến chỗ ngồi, phải ghi nhận: "đi, đi, đi". Đến chỗ ngồi, ghi nhận: "đến, đến, đến". Xoay người trước khi ngồi, ghi nhớ: "xoay, xoay, xoay". Ngồi xuống ghi nhận: "ngồi, ngồi, ngồi". Phải ngồi xuống chậm chậm và ghi nhận mọi chuyển động của sự ngồi. Bạn phải chú ý đến từng tác động một của tay chân khi ngồi. Ngồi xong lại tiếp tục theo dõi sự phòng xep của bụng.

Khi bạn muốn nằm, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn"; rồi lại ghi mọi tác động của sự nằm: nghiêng người, chống tay, đặt đầu, duỗi chân, nằm... tất cả những động tác này phải làm chậm chậm. Lúc nằm xuống rồi lại tiếp tục theo dõi sự phòng xep. Trong khi nằm nếu cảm thấy đau nhức, mệt mỏi, ngứa ngáy... Đều phải ghi nhận. Ghi nhận mọi cảm giác, suy nghĩ, ý kiến, cân nhắc, suy xét và mọi tác động của tay chân và thân thể. Nếu thấy không còn cảm giác gì đặc biệt đáng ghi nhận thì hãy tiếp tục ghi nhận sự phòng xep. Khi buồn ngủ, ghi nhận: buồn ngủ. Nếu bạn có đủ năng lực tập trung trong thiền, bạn có thể vượt qua sự buồn ngủ và cảm thấy tươi tỉnh, lúc bấy giờ bạn hãy tiếp tục theo dõi sự phòng xep, nếu bạn không thắng được cơn buồn ngủ hãy tiếp tục niệm phòng xep cho đến khi ngủ. Giấc ngủ là sự liên

tục của luồng hộ kiếp hay tiềm thức, giống như trường hợp của tâm lúc tái sanh hay của tâm lúc chết, cái tâm lúc này rất yếu ớt không thể nhận thức được gì cả... Khi bạn thức, tâm này tiếp tục xuất hiện giữa những lúc bạn nhìn, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm và suy nghĩ. Nhưng tâm này xuất hiện rất yếu và không tồn tại lâu nên khó nhận thấy. Tâm này sẽ duy trì liên tục khi bạn ngủ. Khi bạn thức dậy, thì mọi tư tưởng và mọi đối tượng sẽ được nhận thức rõ ràng liền.

Vào lúc thức giấc, bạn phải hành thiền ngay. Là thiền sinh mới vì vậy bạn khó có thể tỉnh thức vào những giây phút đầu tiên lúc mới thức dậy. Nhưng bạn phải giác tỉnh ngay lúc bạn nhớ lại rằng mình đang hành thiền. Chẳng hạn lúc thức dậy, bạn nghĩ tưởng đến điều gì thì phải tỉnh thức mà ghi nhận ngay:

"nghĩ-tưởng, nghĩ-tưởng, nghĩ-tưởng". Rồi tiếp tục với phòng xẹp. Khi thức dậy bạn phải chú tâm đến những chi tiết của hoạt động cơ thể. Mọi tác động của tay chân và thân thể phải được ghi nhận một cách tỉnh thức. Lúc thức dậy bạn có nghĩ rằng bây giờ là mấy giờ không? Nếu nghĩ đến giờ thì phải ghi nhận: "nghĩ, nghĩ, nghĩ". Bạn chuẩn bị rời khỏi giường ngủ hãy ghi nhận chuẩn bị. Khi từ từ ngồi dậy phải ghi nhận: ngồi dậy. Lúc đang ở tư thế ngồi, ghi nhận: "ngồi, ngồi, ngồi". Nếu còn ngồi ở giường một lúc lâu mới đứng dậy đi thì phải chú tâm đến phòng xẹp, tiếp theo đó. Lúc rửa mặt hay tắm, cũng phải để tâm ghi nhận mọi chi tiết; chẳng hạn, nhìn, ngấm, duỗi, cầm, nắm, ấm, lạnh, chà xát, v.v... Lúc trang điểm, lúc làm giường, lúc đóng cửa, cầm nắm vật gì đều phải chú tâm ghi nhận theo thứ tự.

Bạn cũng chú ý từng tác động một trong lúc ăn:

Khi nhìn thức ăn ghi nhận: "nhìn, nhìn, nhìn".

Khi múc thức ăn ghi nhận: "múc, múc, múc".

Khi đưa thức ăn lên miệng ghi nhận: "đưa, đưa, đưa".

Khi thức ăn đụng môi, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Khi thức ăn vào đến miệng, ghi nhận: "vào, vào, vào".

Khi miệng ngậm lại, ghi nhận: "ngậm, ngậm, ngậm".

Khi bỏ tay xuống, ghi nhận: "bỏ xuống, bỏ xuống, bỏ xuống".

Khi tay đụng đĩa, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Khi nhai ghi nhận: "nhai, nhai, nhai".

Khi biết mùi vị ghi nhận: "biết, biết, biết".

Khi nuốt, ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt".

Khi thực phẩm vào trong cuống họng chạm vào cuống họng, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Hãy chú tâm theo dõi mỗi khi bạn múc một muổng cơm cho đến khi xong bữa ăn. Lúc mới thực hành sẽ có rất nhiều thiếu sót. Đừng ngại điều đó, sau một thời gian kiên trì tập luyện, sự thiếu sót ghi nhận sẽ giảm đi. Khi mức thiền tập của bạn tiến triển đến mức độ cao hơn bạn sẽ còn ghi nhận được thêm nhiều chi tiết hơn những điều đã đề cập ở đây.

Bài Tập Thiền Hành Căn Bản

Giữa hai lần thiền tọa là khoảng thời gian từ bốn mươi đến chín mươi phút để thiền hành. Thiền hành xen kẽ giữa thiền tọa để quân bình năng lực và những yếu tố của sự định tâm, đồng thời để tránh buồn ngủ. Bạn có thể thiền hành trong phòng hay ngoài sân. Lúc thiền hành bạn nên đi chậm hơn lúc bình thường và đi một cách tự nhiên. Trong lúc thiền hành bạn phải chú tâm vào sự chuyển động của chân. Bạn phải chú tâm khi bàn chân phải (mặt) bắt đầu nhấc lên khỏi mặt đất, ghi nhận: dờ; Khi đưa chân tới ghi nhận: bước; khi chân đặt xuống đất, ghi nhận: đạp. Chân trái cũng làm như thế...

Cũng như lúc ngồi thiền; khi đi, mọi phóng tâm hay cảm giác phải được ghi nhận. Chẳng hạn chợt nhìn một vật gì đó trong khi bạn đang đi hãy ghi nhận tức thì: "nhìn, nhìn, nhìn", rồi trở về với những chuyển động của chân. Mặc dầu trong khi đi những vật bạn nhìn thấy không liên quan gì đến thiền hành nhưng nếu bạn vô tình để tâm đến nó thì phải ghi nhận ngay: "nhìn, nhìn, nhìn".

Khi đi đến mức cuối của đoạn đường kinh hành dĩ nhiên bạn phải trở bước để đi ngược trở lại; lúc còn vài bước đến bước cuối cùng đoạn đường, bạn phải ghi nhận: "muốn quay, muốn quay, muốn quay". Ý định muốn quay có thể khó ghi nhận lúc ban đầu nhưng khi thiền của bạn tiến triển, bạn sẽ thấy dễ dàng. Sau khi ghi nhận ý định bạn phải ghi nhận tất cả chi tiết của tư tưởng và tác động liên quan đến việc quay.... ở bước cuối của con đường, bạn bắt đầu quay mình, phải ghi nhận: "quay, quay, quay", khi chân chuyển động phải kịp thời ghi nhận dờ... bước... đạp, v.v... Trong lúc quay thường vì sự cảm dỗ của bên ngoài nên bạn có ý định muốn nhìn xem chung quanh có cái gì lạ không, phải ghi nhận ngay: "dự-định, dự-định, dự-định" hay "muốn, muốn, muốn", rồi lại chú tâm đến bước chân.

Thông thường đối với những thiền sinh mới, chú tâm đến ba giai đoạn dờ, bước và đạp rất có hiệu quả. Tuy nhiên, tùy theo khả năng của từng người, thiền sư có thể khuyên họ nên chú ý ít hay nhiều giai đoạn hơn. Nhiều lúc thấy sự đi chậm bất tiện, nhất là lúc đi ra ngoài khu vực hành thiền bạn có

thể đi nhanh hơn và ghi nhận: trái, phải mỗi khi chân trái hay chân phải đặt xuống đất. Ghi nhận nhiều hay ít giai đoạn không quan trọng, điều cốt yếu là bạn có chú tâm tinh thức trong từng bước đi hay không?

Thiền Mức Cao Hơn

Sau một thời gian hành thiền, định lực của bạn phát triển và bạn đã dễ dàng theo dõi sự phòng xệp của bụng, lúc bấy giờ bạn sẽ nhận thấy có một thời gian, hay khoảng hở giữa hai giai đoạn phòng xệp. Nếu bạn đang ngồi thiền bạn hãy ghi nhận: "phòng, xệp, ngồi". Khi ghi nhận ngồi, bạn hãy chú tâm vào phần trên của thân. Khi bạn đang nằm thiền hãy ghi nhận: "phòng xệp, nằm".

Nếu bạn thấy có khoảng thời gian hở giữa phòng, xệp, và xệp, phòng, bạn hãy ghi nhận: "phòng, ngồi, xệp, ngồi". Nếu bạn đang nằm hãy ghi nhận: "phòng, nằm, xệp, nằm". Nếu thực hành một lát mà thấy sự ghi nhận ba hay bốn giai đoạn như trên không dễ dàng đối với bạn, hãy trở về với hai giai đoạn phòng, xệp.

Trong khi chú tâm theo dõi chuyển động của cơ thể, bạn không cần phải chú ý đến đối tượng thấy và nghe. Khi bạn có khả năng chú tâm vào chuyển động phòng xệp thì bạn cũng có khả năng chú tâm vào đối tượng nghe và thấy. Tuy nhiên, khi chú ý nhìn một vật gì đó thì bạn phải đồng thời ghi nhận ba lần: "thấy, thấy, thấy" sau đó trở về với sự chuyển động của bụng. Giả sử có một người nào đó đi vào trong tầm nhìn của bạn, bạn để ý thấy thì phải ghi nhận: thấy hai hay ba lần, rồi trở về với sự phòng xệp. Bạn có nghe tiếng nói không? Bạn có lắng nghe không? Nếu bạn nghe hay lắng nghe thì phải ghi nhận: "nghe, nghe, nghe" hay "lắng-nghe, lắng-nghe, lắng-nghe"; sau đó trở về với sự phòng xệp. Giả sử bạn nghe những tiếng động lớn như tiếng chó sủa, nói chuyện to, tiếng hát bạn phải tức khắc ghi nhận hai hay ba lần: nghe, rồi trở về với bài tập phòng, xệp. Nếu bạn quên không ghi nhận khi đang phóng tâm vào sự nghe, điều này có thể khiến bạn suy tưởng hay chạy theo chúng mà quên chú ý vào sự phòng xệp. Lúc bấy giờ sự phòng xệp sẽ trở nên yếu đi hay không phân biệt được rõ ràng. Gặp những trường hợp bạn bị lôi cuốn bởi những phiền não chấp chồng như thế, bạn hãy ghi nhận hai hay ba lần: "suy-tưởng, suy-tưởng, suy-tưởng" rồi trở về với sự phòng xệp. Nếu quên ghi nhận những chuyển động của cơ thể, tay chân, v.v.. thì phải ghi nhận: "quên, quên, quên" rồi trở về với sự chuyển động của bụng. Bạn có thể cảm thấy lúc bấy giờ hơi thở sẽ chậm lại hay chuyển động phòng xệp không rõ ràng. Nếu điều đó xảy ra và lúc ấy bạn đang ngồi thì

hãy chú tâm ghi nhận: ngồi, đứng. Nếu lúc bấy giờ đang nằm hãy ghi nhận nằm, đứng. Khi ghi nhận đứng, không phải bạn chỉ chú tâm vào một điểm của cơ thể đang tiếp xúc, mà phải chú tâm vào nhiều điểm kế tiếp nhau. Có nhiều chỗ đứng; ít nhất sáu hay bảy chỗ bạn phải chú tâm đến. Một trong những điểm đó là: đùi, đầu gối, hai tay chạm nhau, hai chân đứng nhau, hai ngón cái đứng nhau, chóp mắt, lưỡi đứng miệng, môi chạm nhau.

4. Bài Tập Thứ Tư

Cho đến bây giờ bạn đã hành thiền được nhiều giờ rồi. Bạn có thể bắt đầu cảm thấy làm biếng khi nghĩ rằng mình chưa tiến bộ được bao nhiêu. Đừng bỏ dỡ, hãy tiếp tục ghi nhận: "làm biếng, làm biếng, làm biếng".

Trước khi thiền của bạn đủ sức mạnh để phát triển khả năng chú ý, định tâm và tuệ giác, bạn có thể nghi ngờ không biết cách thức hành thiền như thế này có đúng, có hữu ích không. Gặp trường hợp này hãy ghi nhận: "nghi-ngờ, nghi-ngờ, nghi-ngờ". Bạn có ao ước hay mong muốn đạt được thành quả tốt trong thiền không? Nếu bạn có tư tưởng như thế thì hãy ghi nhận: "ao ước, ao ước, ao ước" hay "mong muốn, mong muốn, mong muốn". Bạn có suy nghĩ xét lại cách thức thực tập để bạn đạt được mức độ này không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "xét lại, xét lại, xét lại". Có trường hợp nào bạn xem xét đối tượng thiền và phân vân không biết đó là tâm hay vật chất không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "xem xét, xem xét, xem xét". Có khi nào bạn tiếc nuối vì mình không đạt được sự tiến bộ nào không? Nếu có, bạn hãy chú tâm ghi nhận cảm giác: "tiếc nuối, tiếc nuối, tiếc nuối".

Ngược lại, bạn có cảm thấy sung sướng khi mức độ thiền của bạn tiến triển hay không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "sung sướng, sung sướng, sung sướng". Đây là cách thức bạn ghi nhận mỗi một trạng thái của tâm hồn, nếu không có những tư tưởng hay quan niệm được ghi nhận thì bạn hãy trở về với sự phòng xep.

Trong một khóa hành thiền tích cực thì thời gian hành thiền bắt đầu từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ. Bạn cần nhớ là phải luôn luôn thực hành hoặc bài tập căn bản, hoặc là thực hành sự chú tâm liên tiếp suốt ngày cho đến đêm, nếu bạn chưa buồn ngủ. Chẳng có nghỉ ngơi phút nào. Khi thiền của bạn đạt được mức tiến bộ cao thì bạn sẽ không còn cảm thấy buồn ngủ mặc dù bạn phải hành thiền rất nhiều giờ; lúc bấy giờ bạn có thể tiếp tục thiền cả ngày lẫn đêm.

Tóm lại trong thời gian hành thiền, bạn phải để tâm ghi nhận tất cả những trạng thái của tâm, dù đó là trạng thái tốt hay xấu; bạn cũng phải chú tâm đến những sự chuyển động của cơ thể, dù đó là những chuyển động lớn hay nhỏ; bạn phải chú tâm đến mỗi một cảm giác, dầu cảm giác ấy dễ chịu hay khó chịu. Trong suốt thời gian hành thiền nếu không có những gì đặc biệt xảy ra khiến bạn phải ghi nhận, thì hãy chú tâm vào sự phòng xep của bụng. Nếu bạn đi làm một việc gì đó, chẳng hạn, đi uống nước, bạn phải chú ý đến những tác động cần thiết của sự đi, bạn phải chú tâm tinh thức ghi nhận từng bước đi một, chẳng hạn: đi, đi, hay trái, phải. Lúc đến nơi bạn hãy niệm: đứng, cầm, nắm, uống v.v... Nhưng khi bạn thực tập thiền hành bạn phải chú ý đến ba giai đoạn của bước đi: dở, bước, đạp. Thiền sinh phải nỗ lực tập luyện suốt ngày đêm mới có thể sớm khai triển tâm định đến tuệ giác thứ tư (tuệ biết được sự sinh diệt) và từ đó đạt đến những tuệ giác cao hơn. (Hết bản văn)

---o0o---

ĐƯỜNG LỐI THỰC HÀNH THAM TÔ SƯ THIỀN

THÍCH DUY LỰC

Tô Sư Thiền này là do đường lối chánh thức của Tô Sư truyền xuống, gọi là tham thiền. Tham thiền không phải là ngồi thiền, ngồi thiền cũng không phải là tham thiền. Nhiều người lầm tưởng rằng ngồi thiền tức tham thiền kỳ thực tham thiền không cần ngồi cũng được. Như Tô dạy: Phải khi lao động mà tập tham được mới tốt, nếu chỉ thích ngồi yên một chỗ vắng lặng mà tập tham thì khó hy vọng kiến tánh.

Lục Tô nói: "Đạo do tâm ngộ, bất tại tọa". Phẩm Tọa thiền trong Pháp Bảo Đàn Kinh nói đến Tọa thiền là tâm tọa (chứ không phải thân tọa) nghĩa là: ngoài đời với tất cả cảnh giới thiện ác tâm niệm chẳng khởi gọi là tọa, trong thấy tự tánh chẳng động gọi là thiền. Vậy thế nào là tham thiền? Chữ tham tức là Nghi, Nghi tức là không hiểu, một việc gì đã hiểu rồi thì hết nghi, hết nghi tức là không có tham, cho nên tham thiền rất chú trọng cái nghi gọi là nghi tình. Muốn khởi lên cái nghi tình phải nhờ câu thoại đầu, gọi là tham thoại đầu. Thế nào là thoại đầu? Theo Ngài Hư Vân giải thích rằng khi muốn nói một câu thoại thì phải khởi niệm rồi mới nói được, lúc chưa khởi niệm muốn nói gọi là thoại đầu, nếu đã khởi niệm muốn nói, mặc dù chưa nói ra cũng đã là thoại vĩ rồi. Hiện nay bắt đầu tham thiền thì chưa đến thoại đầu nhưng cũng không phải ở thoại vĩ, là từ thoại vĩ tiến đến thoại đầu, đang đi ở

giữa đường một ngày kia sẽ tiến tới thoại đầu. Lúc ấy câu thoại tự mất, nếu còn câu thoại thì chưa đến thoại đầu. Ngài Hư Vân có thí dụ rằng: "Thoại đầu là cây gậy, nghi tình là đi, như người cụt chân muốn đi phải nhờ cây gậy, cũng như muốn khởi nghi tình phải nhờ câu thoại đầu vậy.

Nói tham thoại đầu, thoại đầu thì nhiều lắm, muôn muôn ngàn ngàn kể không hết, bây giờ tôi chỉ đề ra 5 câu thoại đầu để cho người tham thiền tự mình lựa một câu, câu nào tự mình cảm thấy rất khó hiểu, hiểu không nổi thì câu đó thích hợp cho mình tham. Chỉ được lựa một câu không cho lựa hai câu và sau khi quyết định câu nào rồi không cho đổi qua đổi lại, thẳng tới mà tham đến kiến tánh mới thôi.

Năm câu thoại đầu là:

Khi chưa có trời đất, ta là cái gì?

Muôn pháp về một, một về chỗ nào?

Trước khi cha mẹ chưa sanh, mặt mũi bỗng lai của ta ra sao?

Sanh từ đâu đến, chết đi về đâu?

Chẳng phải tâm, chẳng phải Phật, chẳng phải vật, là cái gì?

Câu thoại đầu là câu hỏi, có hỏi thì phải có đáp, cũng như câu: "Khi chưa có Trời đất, ta là cái gì?" hỏi thăm trong bụng cảm thấy không hiểu thì đáp không ra, đáp không ra thì càng thấy thắc mắc, chính cái thắc mắc đó gọi là nghi tình. Hỏi câu thứ nhất đáp không ra thì tiếp tục hỏi câu thứ nhì, đáp không ra, tiếp tục hỏi câu thứ ba, cứ tiếp tục hỏi mãi, ngày đêm không ngừng, bất cứ đi, đứng, nằm, ngồi, đang làm công việc tay chân hay bằng trí óc, đi bộ, đi xe, đang ăn cơm, đang đi cầu, đang ngủ mê, đều phải tiếp tục hỏi tới hoài, không giây phút gián đoạn. Người sơ tham thì hay quên cũng như một ngày 24 tiếng đồng hồ, gián đoạn 23 tiếng, tập tham dần dần thì sự gián đoạn giảm bớt còn 22 tiếng, rồi tiếp tục còn 21 tiếng, 20 tiếng v.v... dần dần đến công phu miên mật tức là ngày đêm 24 giờ không giây phút gián đoạn. Khi công phu được thành khối cũng gọi là đến thoại đầu, cũng gọi là đến đầu sào trăm thước. Từ đầu sào trăm thước tiến thêm một bước nữa là kiến tánh, đạt đến chỗ tự do tự tại, được giải thoát vĩnh viễn tất cả khổ.

Người tham Tổ Sư Thiền phải chú ý những điều sau đây:

1 - PHÁ NGÃ CHẤP

Theo Phật pháp, bất cứ tiểu thừa, trung thừa, đại thừa, cho đến tối thượng thừa, chẳng có thừa nào là không phá ngã chấp cả. Nếu không phá ngã chấp

thì không được giải thoát cái khổ sanh tử, không được ra khỏi sanh tử luân hồi. Vậy tham thiền phải phá ngã chấp bằng cách nào? Là bằng chín chữ: "Vô sở đắc, vô sở cầu, vô sở sợ" đó là cái căn bản để thực hành phá ngã chấp. Nếu có sở đắc là còn chấp ngã, có sở cầu là còn chấp ngã, có sở sợ là còn chấp ngã.

2 - PHÂN BIỆT HỒ NGHI VÀ CHÁNH NGHI

Tham thiền là chánh nghi. Chánh nghi là chỉ cho tâm nghi, chứ không cho tâm đi tìm hiểu so sánh, để nuôi cái nghi tình cho thật mạnh. Khi nghi tình mạnh tới cùng tột, thành linh bùng nổ gọi là kiến tánh. Kiến tánh là giác ngộ, là biết được chính mình mới làm chủ được mình. Tự làm chủ được mới tự do tự tại được. Tự do tự tại là vĩnh viễn giải thoát tất cả khổ, cho nên gọi là kiến tánh thành Phật. Còn hồ nghi là lấy tâm đi tìm hiểu, hoặc giải thích câu thoại đầu cho ra đáp án, đó không phải là tham thiền, hồ nghi chỉ có thể được giải ngộ, chứ không được chứng ngộ, cũng như nhà khoa học Newton thấy trái táo từ trên cây rơi xuống mà sanh ra nghi vấn: Tại sao trái táo rơi xuống đất mà không bay lên trời? Từ đó, ông lấy tâm đi nghiên cứu tìm hiểu, cuối cùng ngộ được: Lực hấp dẫn vạn vật. Đó là hồ nghi. Hồ nghi chỉ có thể phát minh được đồ dùng của thế gian, chỉ có giá trị đối với thế gian vì không ngộ được chính mình nên không làm chủ mình được, không đạt đến tự do tự tại được.

3- CHĂNG CHO KHỞI BIỆT NIỆM

Ngoài nghi tình ra không cho khởi niệm khác, không cho đè nén vọng tưởng, không cho buông bỏ vọng tưởng, cũng không cho trừ vọng tưởng, vọng tưởng khởi lên bao nhiêu cũng mặc kệ không cần biết tới có vọng tưởng hay không có vọng tưởng, vì nghi tình chính là cây chổi automatic, không cần sự tác ý, tự nó quét sạch tất cả. Vó vọng tưởng cũng quét, không có vọng tưởng nó cũng quét. Nếu nghi tình được miên mật thì tất nhiên vọng tưởng không có kẽ hở mà nổi lên, hễ có khởi lên một niệm khác tức là đã có kẽ hở rồi.

4 - NHÂN QUẢ, NGHI NGỘ

Phải biết nghi là nhân, ngộ là quả. Không có nhân thì không có quả cho nên bắt nghi bắt ngộ, nhân nhỏ, quả nhỏ, cho nên tiểu nghi, tiểu ngộ, nhân lớn, quả lớn, cho nên đại nghi, đại ngộ. Nếu tham thiền lúc nghi tình nặng, ảnh hưởng đến nhức đầu, tức ngực, khó thở, đó là đại nghi. Khi đó, thì nhức nhiều chừng nào thì tốt chừng nấy, chớ nên sợ, đó là tình hình tốt bởi vì đại

nghe sẽ được đại ngộ. Nhưng lúc ngồi mà có tình trạng như vậy thì không được.

Không được thì phải làm sao? Phải mau mau đứng dậy kiểm công việc làm nhưng vẫn phải tiếp tục tham cứu. Nếu tham tới cảm thấy thần kinh căng thẳng quá chịu không nổi thì câu thoại đầu phải đề chậm lại từng chữ một, chậm thật chậm, mỗi chữ kéo dài độ mười giây như vậy sự căng thẳng thần kinh sẽ dần dần được giải tỏa.

5- CHĂNG PHÂN BIỆT TƯ CÁCH

Tham Tổ Sư Thiên không kể sơ tham, lão tham, thông minh, dốt nát, ngu si, người già hay trẻ con. Trong Kinh Pháp Hoa: Long Nữ 8 tuổi được thành Phật. Truyền Đăng Lục (lịch sử thiền tông Trung Hoa) có một cô họ Trịnh 13 tuổi kiến tánh, một cô họ Tô 15 tuổi được kiến tánh và nhiều Tổ ngu si dốt nát cũng tham thiền được kiến tánh. Người tham thiền chỉ cần thông thiết vì việc sanh tử, dũng mãnh tham cứu thì bất cứ người nào cũng có thể kiến tánh thành Phật, không nên tự khinh khả năng thành Phật của mình.

6 - THÂM TIN TỰ TÂM

Tham thiền phải tin tự tâm, nếu chỉ tin pháp môn tham thiền mà không tin tự tâm thì dù tinh tiến đến mức nào cũng không được kiến tánh, nên Ngài Bác Sơn nói: tin có chánh, tà; tin "tự tâm tức Phật" là chánh, ngoài tâm chấp có pháp gọi là tà; "tức Phật" là cần phải tham cứu cho sáng tỏ tự tâm và phải đích thân dấn đến tới chỗ chẳng nghi mới gọi là chánh tín, còn như mập mờ, lằng lằng, đoán mò chỉ nói "tức tâm tức Phật" mà thật không muốn tham cứu rõ tự tâm thì gọi là tà tín."

7 - PHẢI NGỘ TỰ TÁNH

"Hàn lu trục khối, sư tử giáo nhân" (Chó Hàn đuổi cục xương, sư tử thì cắn người). Đây là hai câu thí dụ của Tổ Sư, nghĩa là: Một người quăng cục xương, con chó đuổi theo cục xương mà cắn còn con sư tử thì không ngó tới cục xương cứ cắn ngay người đó. Người đó dụ cho tự tánh, cục xương dụ cho lời nói của Tổ, của Phật. Nếu hướng vào lời nói của Tổ, của Phật mà ngộ là con chó, hướng vào tự tánh mà ngộ là con sư tử.

Cổ Đức nói: "Tử ư cú hạ" (chết trong ngữ cú), hướng cử khởi xứ thừa đương (hướng vào chỗ lời nói mà nhận lấy)", nghĩa là lời nói của Tổ vừa nói ra, vừa nghe hiểu liền cho đó là ngộ, nhưng sự hiểu ngộ đó còn nằm trong ý

thức phân biệt, mặc dù đúng lý thế gian rất lô-gích, nhưng vì chẳng biết cần phải lia ý thức mới chứng ngộ được. Cho nên bị Tổ chê là Hàn lu (loại chó mực rất thông minh ở nước Hàn).

8 - KHÔNG LỘT VÔ KÝ

Tham thiền nên tránh lọt vào "Vô ký-không". Pháp môn khác chỉ cầu được dứt niệm, nhưng tham thiền trái lại không cho dứt niệm tức là nghi tình phải luôn luôn tiếp tục, không cho gián đoạn. Nếu không có nghi tình cũng không có vọng tưởng thì lọt vào Vô ký-không là một thứ thiền bệnh, Tổ Sư gọi là "ngâm nước chết", mặc dù lúc ấy cảm thấy được thanh thanh tịnh tịnh, trong mình cảm thấy nhẹ nhàng nhưng chấp lấy cái đó thì vĩnh viễn không được kiến tánh, chẳng thà có nghi tình, có vọng tưởng còn tốt hơn. Vậy tham thiền nếu chưa đến thoại đầu chớ nên bỏ câu thoại. Có người bỏ câu thoại vẫn còn nghi tình cho là tốt, thực thì không đúng vì có thể bị gián đoạn một khoảng thời gian lâu mà tự mình không hay, lại cũng dễ bị lọt vào vô Ký không nữa.

9 - HÀNH KHỞI GIẢI TUYỆT

Theo giáo-môn thông thường, sự tu hành phải trải qua bốn giai đoạn là: tín, giải, hành, chứng. Ban đầu do tín rồi đi tìm hiểu (giải), theo sự hiểu mà thực hành, vừa thực hành vừa tìm hiểu thêm, vừa hiểu thêm vừa thực hành thêm từng bậc tiến lên chứng từ thập tín, thập trụ, thập hạnh, thập hồi hướng, thập địa cho đến đẳng giác, diệu giác. Đó là cách tu thông thường. Còn Tổ Sư thiền thì không phải vậy. Trước tiên cũng phải có tin, có hiểu, nhưng khi bắt đầu thực hành thì không được tìm hiểu nữa. Thiền môn gọi là "Hành khởi giải tuyệt" tức là đã bắt đầu tham thiền rồi thì sự tìm hiểu kiến giải phải chấm dứt.

Cho nên tham thiền không cho hiểu thiền, hiểu đạo. Tại sao vậy? Vì đang tham thiền là đã có thiền, có đạo rồi. Nếu đi tìm hiểu thiền hiểu đạo nữa thì cũng như mình đã có một cái đầu rồi còn sinh thêm một cái đầu thứ hai nữa. Tổ Sư gọi: "Đầu thượng an đầu" (trên đầu thêm đầu) thì cái đầu thứ hai, không những không có ích cho cái đầu bản lai, lại còn làm chướng ngại khổ sở cho cái đầu bản lai nên phải mời Bác sĩ cắt bỏ mới được khôi phục sức khỏe lại.

Vậy hiểu thiền hiểu đạo còn không cho huống là đi tìm hiểu cái khác nữa. Phải biết rằng ham tìm hiểu rất chướng ngại cho sự chứng ngộ. Thế nên "Hành khởi giải tuyệt" là vậy.

10 - CHÚ TRỌNG THỰC HÀNH

Tổ Sư Thiền chỉ chú trọng thực hành không cần lý luận, nhưng khi đang thực hành sẽ tùy theo căn cơ trình độ khác biệt, tình chấp nặng nhẹ, kiến giải cao thấp và sự ham thích bất đồng của mỗi người mà sinh ra muôn ngàn lỗi tẻ sai biệt, cho nên quyển sách này chỉ được nêu ra những điều thực hành chung, còn nhiều chi tiết vi tế không thể kể hết ở trong này, phải tùy bệnh mà cho thuốc, vì thế mặc dù cách tham thoại đầu rất dễ nhưng cũng phải có người lão tham hướng dẫn mới được. Nếu tự làm tài khôn mà không đi đúng với tôn chỉ chính xác của Tổ Sư Thiền thì sẽ có thể trở thành phỉ báng Phật pháp, tạo tội địa ngục mà tự mình không biết, xin người học thiền để ý cho.

---o0o---

CƠ BẢN THỰC HÀNH TÔ SƯ THIÊN

Muốn đạt đến kiến tánh giải thoát, hành giả tham tổ sư thiền cần phải thực hành đúng theo cơ bản như sau:

1 - TIN TỰ TÂM

Thế nào là TIN TỰ TÂM? Phải tin tự tâm mình đồng với Chư Phật chẳng hai chẳng khác, tức là thần thông trí huệ của bản tâm mình không kém hơn Chư Phật một tí nào cả. Vì bản thể và diệu dụng của bản tâm mình cũng như Chư Phật, cùng khắp không gian và thời gian, nên nói tự tánh bình đẳng bất nhị. Nếu kém Phật một tí thì Phật cao hơn chúng sanh, là bất bình đẳng, có cao có thấp là nhị.

Nếu đã tin tự tâm sẵn đầy đủ tất cả năng lực thần thông trí huệ, bản thể và diệu dụng cùng khắp không gian và thời gian, như Phật nói "Ngoài tâm chẳng có pháp" thì đương nhiên thực hành được 9 chữ "VÔ SỞ ĐẮC, VÔ SỞ CẦU, VÔ SỞ SỢ". Vì đắc là đắc ngoài tâm, cầu là cầu ngoài tâm, bản tâm cùng khắp không gian và thời gian, ngoài không gian chẳng có không gian, ngoài thời gian chẳng có thời gian, vậy thì ngoài còn chẳng có, còn có gì để cho mình đắc để cho mình cầu! Không đắc không cầu thì không còn gì để sợ, như thế không phá ngã chấp cũng tự phá ngã chấp rồi, vì VÔ SỞ ĐẮC, VÔ SỞ CẦU, VÔ SỞ SỢ là dùng để phá ngã chấp, phá hết ngã chấp thì được giải thoát cái khổ sanh tử luân hồi.

Lại nếu không tin tự tâm, chỉ tin pháp môn Tổ Sư Thiền thì dù siêng năng tu tập cách mấy cũng không thể đạt đến kiến tánh. Tại sao? Vì không tin tâm mình thì làm sao tự hiện được bản tâm mình! Tự hiện bản tâm tức là kiến tánh, nên nói tin tự tâm là cơ bản của chánh pháp.

2 - NGHI TÌNH.

Thế nào là NGHI TÌNH? Tức là đề câu thoại đầu hỏi thăm trong bụng, cảm thấy không biết, thiền môn gọi là Nghi Tình. Bất cứ đi đứng nằm ngồi, làm việc bằng tay chân hay trí óc, cho đến lúc ăn cơm, đi cầu, nói chuyện, ngủ mê đều phải có nghi tình. Có nghi tình mới được gọi là tham thiền, nói một cách khác tức là dùng cái tâm không biết (Nghi Tình) của bộ não để chấm dứt tất cả biết của bộ não (1). Dù nói chấm dứt, kỳ thật khỏi cần tác ý chấm dứt, có nghi tình thì đương nhiên tự nó chấm dứt, vì tất cả biết của bộ não đều là tướng bệnh, cũng là cái biết của người mù. Ví như người mù không thấy mặt trời, hỏi người mắt sáng, người mắt sáng nói "mặt trời có tròn có nóng", người mắt sáng diễn tả mặt trời thì đúng, nhưng người mù chấp tròn với nóng cho là mặt trời thì không đúng rồi.

Muốn giữ nghi tình trước tiên phải chấm dứt những tìm hiểu biết và ghi nhớ biết, sau chấm dứt luôn cái tùy duyên biết (tùy duyên biết là khỏi cần tìm hiểu cũng biết, như đi đứng nằm ngồi, mặc áo ăn cơm v.v...). Nên Ngài Lai Quả nói "lúc công phu đến thoại đầu thì đi chẳng biết đi, ngồi chẳng biết ngồi". Công phu đến thoại đầu thì câu thoại tự mất, tất cả biết của bộ não đều hết, khi ấy tham thiền không biết tham thiền, ăn cơm không biết ăn cơm, luôn cả cái không biết cũng không biết luôn. Công phu đến đây là gần kiến tánh, người đời coi mình như người khờ ngốc, nhưng sự thật thì sẽ phát đại trí huệ, cuối cùng cái nghi tình bùng nổ, cái tâm không biết của bộ não cũng tan rã. Bây giờ cái biết và không biết của bộ não đều sạch, tướng bệnh (tác dụng của bộ não) đã hết, trong sát na đó tướng mạnh (cái biết của bản thể Phật tánh) hiện ra, gọi là kiến tánh thành Phật.

Tổ nói "Tri chẳng có hai người, pháp chẳng có hai thứ". Tại sao tri chẳng có hai người? Vì cái tri của bản thể gọi là Chánh Biến Tri, cùng khắp không gian và thời gian, chỉ có một cái tri(2), nếu có thêm cái tri của bộ não (không cùng khắp) thì thành hai cái tri, tức là hai người. Sao nói pháp chẳng có hai thứ? Vì tất cả pháp đều do tâm tạo, bản thể của tâm đã cùng khắp không gian và thời gian thì pháp của tâm tạo ra cũng phải cùng khắp như bản tâm, nên nói pháp chẳng hai thứ. Nếu có pháp nào do bộ não chấp nhận là pháp thật thì pháp thứ hai này cũng là tướng bệnh.

GHI CHÚ:

(1) Cái Tâm Không Biết Của Bộ Não:

Khi hỏi câu thoại đầu cảm thấy không biết, thì cái tâm ham biết của tập khí lâu đời bắt tri bắt giác tự móng khởi, rồi tự thành nghi tình. Cái tâm không biết này khác với cái không biết của người khờ ngốc, bệnh tâm thần và sự ngủ mê hay chết giấc, nên nói cái tâm không biết của bộ não là cơ bản của nghi tình. Muốn giữ nghi tình là phải dùng cái tâm không biết, nếu tâm có biết thì không phải nghi tình, tức là không có tham thiền.

(2) Tự tánh bất nhị vốn chẳng phải một, nay nói MỘT chỉ là phương tiện, nếu thật có một thì phải có hai, ba cho đến muôn ngàn

(Ghi chú hết)

CHÚ THÍCH:

[01] Hoà Thượng Thích Minh Châu, Kinh Phật Tự Thuyết – Kinh Tiểu Bộ Tập I, chương 1, Phẩm Bồ Đề: <http://www.thuvienhoasen.org/kinhtieubo1-03-phattuthuyet-01.htm>

(Cái này có vì cái kia có, cái này không vì cái kia không, cái này sinh vì cái kia sinh, cái này diệt vì cái kia diệt”).

[02] Hoà Thượng Thích Minh Châu, Kinh Tương Ứng Bộ, Tập 5- Đoạn 7: <http://www.thuvienhoasen.org/tu5-45a.htm>

[03] Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, Tăng Chi Bộ III.65 Kinh Kàlāma <http://www.thuvienhoasen.org/kinhkalama.htm>

[04] Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Tiểu Bộ, Tập 1 – Kinh Pháp Cú: <http://www.thuvienhoasen.org/kinhtieubo1-02-phapcu-01.htm>

[05] Buddhadasa Bhikkhu, Essential points of the Buddhist teachings (Từ sách Heartwood of the Bodhi Tree, tác giả Buddhadasa Bhikkhu, NXB Wisdom, 1994.) Trích dịch: Nguyên Giác trong sách Thiền Tập, Thiện Tri Thức Xuất Bản. <http://www.thuvienhoasen.org/ThienTap-NguyenGiac-00.htm> Bản tiếng Anh:

<http://www.dharmaweb.org/index.php/>

[Essential_points_of_the_Buddhist_teachings_by_Buddhadasa_Bhikkhu](http://www.dharmaweb.org/index.php/Essential_points_of_the_Buddhist_teachings_by_Buddhadasa_Bhikkhu)

[06] theo ngài Lục Tổ Huệ Năng dạy trong Kinh Pháp Bảo Đàn

[07] theo ngài Lục Tổ Huệ Năng dạy trong Kinh Pháp Bảo Đàn

[08] Bài Giảng của Hoà Thượng Thích Trí Tịnh Trong Mùa Kiết Hạ An Cư Năm Đinh Mùi 1967 tại Chùa Vạn Đức Thủ Đức

[09] Đức Đạt Lai Lạt Ma, Con Đường Tự Do Đến Vô Thượng, Liên Hoa Việt dịch, nhà xuất bản Thiện Tri Thức.

[10] Trước Tây Lịch hay trước công nguyên.

[11] Bộ nhớ hay là thẻ nhớ là nơi lưu trữ dữ liệu để máy tính thực hiện các tác vụ, được chia thành hai dòng chính: bộ nhớ tạm thời (RAM, DDR...) và bộ nhớ vĩnh viễn (flash, SSD) không mất dữ liệu khi tắt điện.

[12] HT. Thích Thiện Siêu, Vô Ngã là Niết Bàn

<http://www.thuvienhoasen.org/thu-vongalanietban.htm>

[13] HT. Thích Minh Châu, Kinh Giáo Thọ Thi-ca-la-việt (Singalovada Suttanta), Trường Bộ Kinh

[14] Thiểu Dục là muốn ít, Tri túc là biết đủ. Đạo Phật dạy "Thiểu dục" và "Tri túc" cốt yếu ngăn ngừa con đường truy lạc, chặn đứng lòng tham lam độc ác không bờ bến của chúng sanh, đang sống trong cõi đời vật dục, chứ không phải chủ trương ngăn chặn sự tiến triển của con người trên đường lợi người, lợi vật, ích nước, ích dân.

[15] HT. Thích Minh Châu, Tăng Chi Bộ Kinh III, 77 - 78 & HT. Thích Thanh Từ, Kinh Tăng Nhất A Hàm, tr. 232-233 Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam 1997

[16] HT. Thích Thanh Từ, Kinh Tăng Nhất A Hàm, từ trang 786. Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam 1997

<http://www.thuvienhoasen.org/kinhtangnhataham-00.htm>

[17] HT. Thích Thanh Từ, Kinh Tăng Nhất A Hàm, từ trang 786. Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam 1997

<http://www.thuvienhoasen.org/kinhtangnhataham-00.htm>

[18] <http://www.langmai.org/> &

<http://www.thuvienhoasen.org/phathocvandap-72.htm>

[19] Ven.Sayadaw U. Sumana - Dịch và tóm tắt: Diệu Mỹ - Phật Giáo Thịnh Suy (The Decline and Development of Buddhism)
<http://www.thuvienhoasen.org/miendien-phatgiaothinhsuy.htm>

[20] HT. Thích Minh Châu, Kinh Tiểu Bộ Tập 1, Kinh Pháp Cú 127
<http://www.thuvienhoasen.org/kinhtieubo1-02-phapcu-01.htm>

[21] Cư sĩ Nguyễn Giác: Thiền Tập (biên dịch), Nhà xuất bản: Thiện Tri Thức, TP. HCM – 06-2005 tr. 17-19.

<http://www.thuvienhoasen.org/ThienTap-NguyenGiac-01.htm#02>

[22] Hòa thượng Mahasi Sayadaw - Dịch Giả: Tỳ khưu Khánh Hỷ - Hiệu Đỉnh: Tỳ khưu Kim Triệu - Tathagata Meditation Center (Như Lai Thiền Viện), San Jose USA xuất bản.
<http://www.thuvienhoasen.org/tnthuy-thienminhsat.htm>

[23] HT. Thích Minh Châu, Kinh Pháp Cú, kệ 183 Vi ện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam
<http://www.thuvienhoasen.org/kinhtieubo1-02-phapcu-02.htm>

[24] HT. Thích Minh Châu, Kinh Tăng Chi Bộ, phẩm Một pháp
<http://www.thuvienhoasen.org/tangchi01-1521.htm>

[25] TT. Thích Đức Thắng, Kinh Tăng Nhất A Hàm, Phẩm Một niệm, kinh số 1:
<http://www.thuvienhoasen.org/kinhtangnhataham-ducthang-01.htm#03>

[26] TT. Thích Đức Thắng, Kinh Tăng Nhất A Hàm, Phẩm Quảng Diễn,
<http://www.thuvienhoasen.org/kinhtangnhataham-ducthang-01.htm#03>

[27] như dẫn 29.

[28] TT. Thích Tuệ Sỹ, Kinh Trung A Hàm, Kinh Trì Trai 202

[29] Thiền Sư Huyền Giác Vĩnh Gia, dịch Việt: Trúc Thiên, Chứng Đạo Ca "Thùy vô niệm thùy vô sinh" là lời của ngài Vĩnh Gia, Thiền sư nổi tiếng,

tác giả cuốn "Chứng Đạo Ca". Người cùng thời với Lục Tổ Huệ Năng.
<http://www.thuvienhoasen.org/chungdaoca.htm>

[30] Đào Duy Anh, Khóa Hư Lục (KHL), Nhà xuất bản Khoa Học Xã Hội, Hà Nội 1974

[31] Bài giảng tại chùa Việt Nam ở Los Angeles ngày thứ bảy 17-12-1983 nhân dịp vía Đức Phật A Di Đà và ngày thứ ba 10-1-1984 nhân dịp vía Đức Phật Thích Ca Thành Đạo. <http://www.thuvienhoasen.org/adidaphat.htm>

[32] Bài giảng tại chùa Việt Nam ở Los Angeles ngày thứ bảy 17-12-1983 nhân dịp vía Đức Phật A Di Đà và ngày thứ ba 10-1-1984 nhân dịp vía Đức Phật Thích Ca Thành Đạo. <http://www.thuvienhoasen.org/adidaphat.htm>

[33] HT. Thích Minh Châu, Kinh Tương Ưng Bộ Tập IV Thiên 6 xứ Ch.8 Đoạn 6: <http://www.thuvienhoasen.org/tu4-42.htm>

[34] HT. Narada Maha Thera, Phạm Kim Khánh dịch Việt, 1998, Đức Phật và Phật Pháp <http://www.thuvienhoasen.org/ducphatvaphatphap-12.htm>

[35] HT. Thích Minh Châu, Kinh Trung Bộ, Angulimala Sutta, kinh thứ 86. <http://www.thuvienhoasen.org/u-trung86.htm>

[36] Suzuki - TT. Thích Tuệ Sỹ, Thiền và Bát Nhã, Viện CDPH Hải Đức, 2004.

[37] Quách Tấn, Xứ Trầm hương. Hội Văn học nghệ thuật Khánh Hòa tái bản 2003.

[38] HT. Thích Minh Châu, Kinh Tiểu Bộ Tập I Kinh Tập, (I) Kinh Châu Báu (Ratana Sutta) (Sn 39) <http://www.thuvienhoasen.org/kinhtieubo1-05-kinhtap-02.htm> và Cư sĩ Nguyên Giác, Bản dịch Việt: <http://www.thuvienhoasen.org/cacphaphoquocandan.htm>

[39] TT. Thích Tuệ Sỹ, Kinh Trung A Hàm, 128 Kinh Ưu bà Tắc: <http://www.thuvienhoasen.org/trungaham-11-128.htm>

[40] HT. Thích Trí Tịnh, Kinh Đại Bảo Tích – Pháp Hội Úc Già Trưởng Giả 19, <http://www.thuvienhoasen.org/kinhdaibaotich-05-19.htm>

---o0o---
HẾT