

# Tam Quy và Ngũ Giới

## Lời đầu sách

Tam quy và Ngũ giới là nền tảng xây dựng đạo đức nhân bản vững chắc trong tiến trình tu tập tiến đến Phật quả của người Phật tử. Bất cứ ai muốn trở thành một người Phật tử chơn chánh, điều kiện trước tiên là phải quy y Tam bảo và thọ trì năm giới cấm. Đây là cánh cửa khai thông đầu tiên để người Phật tử bước chân vào đạo Phật. Muốn thực tập con đường "Hiếu" và "Thương" cho có hiệu quả thiết thực, thiết nghĩ, ngoài con đường "Tam quy và Ngũ giới" ra, hẳn là không có con đường nào khác để chúng ta chọn lựa. Có hiếu và thương thì chúng ta mới có thể tiến đến xây dựng hạnh phúc cho bản thân, gia đình và xã hội. Là con người không ai lại không muốn đời mình luôn được an vui và hạnh phúc. Không ai muốn đời mình phải chịu nhiều đắng cay hệ lụy đau khổ bao giờ. Sự chọn lựa một lối đi cho thích hợp với đời sống tâm linh của mình thật hết sức quan trọng.

Sống trong một xã hội đảo điên thác loạn như hiện nay, việc xây dựng nền tảng đạo đức cho mỗi cá nhân và gia đình thật tối ưu quan trọng. Chúng ta thử nghĩ, nếu chất liệu đạo đức nhân bản của con người không còn nữa, thì đời sống của xã hội như loại sẽ ra sao? Tất nhiên, là sẽ đưa đến tình trạng băng hoại và hỗn loạn. Nghĩa là tất cả mọi thứ đều bị đảo lộn không còn bảo đảm an ninh trật tự chi

cả. Nghĩ đến tình cảnh bi đát thương tâm đó, chắc chúng ta không khỏi rùng mình ghê sợ. Bất luận thời đại nào xưa hay nay, việc xây dựng giáo dục con người ăn ở cư xử cho có văn hóa, nề nếp gia phong đạo đức, vẫn là vấn đề tối ưu hệ trọng. Muốn cho xã hội lành mạnh thì mỗi cá nhân cần phải nỗ lực xây dựng cho thân tâm mình được lành mạnh trước.

Cứ nhìn vào thực trạng rối loạn của xã hội hiện nay, đủ chứng minh cho chúng ta thấy rõ, nền tảng đạo đức của con người và gia đình đã và đang trên đà băng hoại tuột dốc thê thảm. Nếu không muôn nói là đã bị lung lay đến tận gốc rễ. Nếu con người không tìm ra biện pháp gì để chạy chữa cứu nguy, thì than ôi! thật là bất hạnh cho nhơn loại biết ngàn nào!

Trước thảm trạng tang thương bi đát đó, mỗi người chúng ta cần phải gấp rút tìm phương cách chạy chữa cứu nguy cho mình và xã hội. Không phải đến ngày hôm nay, đạo Phật mới nghĩ đến tìm phương cách cứu nguy chạy chữa. Mà từ ngàn xưa, đạo Phật đã tận lực hướng dẫn con người qua nhiều phương cách để diệt khổ và để tiến đến giác ngộ giải thoát hoàn toàn. Vì đó là mục tiêu và cũng là tôn chỉ cứu cánh của đạo Phật nhắm tới.

Tam quy và Ngũ giới là bước đầu để cho mọi người có thể đạt được lý tưởng giác ngộ và giải thoát. Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng, người ta ví như là Ba viên ngọc quý báu, mà

chúng ta cần phải quay về nương tựa để học hỏi tu tập. Năm giới cấm là năm nguyên lý đạo đức, có khả năng xây dựng đời sống bản thân, gia đình và xã hội, ngày một thăng tiến theo chiều hướng thánh thiện. Một xã hội mà thiếu đi năm nguyên lý đạo đức căn bản này, thì thử hỏi xã hội đó sẽ đi về đâu?! Chắc chắn là xã hội đó sẽ gây nên tình trạng rối loạn khủng khiếp và đời sống của người dân sẽ không còn được bảo đảm an toàn hạnh phúc nữa. Chính vì thế, nên việc quy y Tam bảo và thọ trì Ngũ giới là điều tối cần thiết hệ trọng cho tất cả mọi người, mọi giới.

Khi biên soạn quyển sách nhỏ này, thâm ý của chúng tôi là muốn giúp cho những ai, nhứt là đối với các bạn trẻ mới bước chân vào đạo Phật mà trước tiên là phải quy y Tam bảo và thọ trì năm giới cấm. Để cho các bạn tìm hiểu thêm những gì mà các bạn nhận lãnh để hành trì. Đó là chủ đích của chúng tôi nhắm tới. Mặc dù chúng tôi vẫn biết, đã có một vài quyển sách hoặc những bài thuyết giảng của chư Tôn Đức Tăng, Ni nói qua về vấn đề này, nhưng ở đây, chúng tôi cũng muốn góp thêm chút ít tài liệu khiêm tốn để biếu tặng cho những ai có nhân duyên với quyển sách nhỏ này. Nếu tập sách nhỏ này được may mắn nằm trong tay của quý bạn đọc thì đó là điều hân hạnh diễm phúc nhứt của người biên soạn.

Lời sau cùng, chúng tôi xin chân thành tri ân chư Đại Đức: Thích Phước Viên và Thích Phước Quảng đã giúp cho phần kỹ thuật và in ấn. Đồng thời chúng tôi cũng xin tri ân quý

Sư Cô: Phước Thanh và Phước An đã giúp cho phần sửa bản in cũng như những Phật tử tín chủ đã phát tâm ủng hộ tịnh tài ấn bản tập tài liệu hữu ích này.

Nguyện cầu Tam bảo thù từ gia hộ cho chư Tôn liệt vị luôn được bình an, thân tâm thường lạc và vạn sự kiết tường như ý.

Biên soạn xong ngày 18/6/2013  
Nhằm ngày 11 tháng 5 năm Quý Tỵ.  
Tịnh Lạc Niệm Phật Đường

***Tỳ kheo Thích Phước Thái***

# Tam Quy

Đường đời muôn vạn nẻo mà ta lại là kẻ đang đứng trước muôn vạn nẻo đường đời đó. Ta ngỡ ngác giống như kẻ mất dê đi tìm dê, nhưng không biết phải tìm kiếm như thế nào. Vì đường có nhiều mối ngõ rẽ quá! Cũng thế, từ vô thi kiếp đến nay, ta làm khách phong trần lang thang trên vạn nẻo đường trần, trải qua bao nạn dày sương gió. Ta quờ quạng trong bóng tối si mê chưa tìm ra lối thoát. Ta là một lữ khách xa quê hương ngàn đời. Thật cảm thương xót xa cho thân phận của chúng ta quá! Ta cứ ngỡ là ta không bao giờ có cơ hội trở về quê hương tìm lại những bảo vật vô giá trong kho tàng quý báu tâm linh của ta. Nhưng thật duyên phúc thay! Hôm nay ta lại gặp được thiện hữu tri thức nhắc nhở ta để ta quyết tâm quay bước trở về. Ta không còn là kẻ lầm đường lạc lối nữa. Ta quyết chí vạch cho ta một lối đi thẳng tắt phải trở về cho kỳ được quê hương tâm linh, vì nơi đó có viên như ý bảo châu mà từ xưa tới nay ta chưa hề nghĩ đến. Nhờ trải qua những lớp áo phong sương ném đủ mùi vị cay đắng của cuộc đời mà ta mới có được chút ít kinh nghiệm nhận diện, đâu là giả dối và đâu là chơn thật. Giờ đây, ta quyết tâm mạnh dạn quay về để tìm lại một lẽ sống hạnh phúc chơn thật cho đời ta. Chỉ có thế, ta mới thật sự cứu thoát đời ta ra khỏi sông mê bể khổ. Ta cương quyết phải quay gót trở về. Tuy nhiên, phải trở về bằng cách nào? và phải trở về nương tựa với ai? Khi trở về ta có được lợi ích gì? Đó là những điều mà ta cần phải tìm hiểu cho sự trở về của chúng ta.

## **I. Nghĩa của hai chữ Quy Y và Tam Bảo.**

***Trước hết, ta thử tìm hiểu nghĩa của hai chữ Quy Y là gì?***

Quy là trở về, y là nương tựa. Nói trở về là hàm ý, lâu nay ta mãi chạy theo dục lạc ở đời, ta bị cuốn hút say đắm theo dòng đời lợi danh để tạo nghiệp thọ khổ. Nay vì ý thức được điều đó nên ta quyết định trở về nương tựa với Tam Bảo: Phật, Pháp và Tăng. Chỉ có Tam bảo mới xứng đáng cho ta trở về nương tựa, vì ta không còn lo âu sợ hãi bị lường gạt và chỉ có thế ta mới vững tâm an thân lập mệnh, cải hối tạo cho mình một đời sống mới. Một đời sống hướng thượng chỉ có hoa và trái hạnh phúc. Đó là ý nghĩa của hai chữ quy y. Tuy nhiên, nói nương tựa cũng có hai ý nghĩa:

- Nương tựa Tam bảo bên ngoài.
- Nương tựa Tam bảo tự tâm.

***Ta cũng cần tìm hiểu nghĩa của Tam bảo là gì?***

Tam là ba; Bảo là báu. Tam bảo là Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo. Thông thường người ta hay gọi Tam bảo là ba ngôi quý báu. Gọi như thế, thiết nghĩ chưa đúng lắm. Tại sao? Bởi vì giáo pháp, tức những lời Phật dạy mà những lời Phật dạy sao gọi là ngôi thứ được? Phật và Tăng thì ta có

thể gọi ngôi thứ được. Bởi có vị trí thứ bậc. Như bên Thiên Chúa người ta gọi ba ngôi là đúng: Chúa trời, Cha và Con. Ngược lại, Tam bảo thì chưa đủ ba ngôi, mà phải gọi cho đúng là "Ba viên ngọc quý". Vì báu là ngọc. Chỉ có viên như ý bảo châu mới thật là quý báu đáng giá nhứt trên đời. Do đó mà chúng ta gọi Tam bảo dụ như ba viên ngọc quý vậy.

### ***a. Thế nào là Phật bảo?***

Phật là danh từ chung, tiếng Phạn gọi là Buddha, Trung Hoa phiên âm là Phật Đà. Chữ Phật có nghĩa là giác ngộ, là tỉnh thức. Buddha có nghĩa là người giác ngộ hay tỉnh thức. Giác có ba nghĩa: Tự giác, giác tha và giác hạnh viên mãn.

- Tự giác là sao? Nghĩa là tự mình tìm ra con đường giác ngộ. Như đức Phật Thích Ca Mâu Ni khi Ngài còn là một Đông cung thái tử sống trong ngai vàng điện ngọc, địa vị cao sang, quyền uy tột bậc, vợ đẹp con xinh, rượu ẩm tình nồng, kẻ hầu người hạ, bao nhiêu những thú vui vật chất Ngài đều có đủ. Thế nhưng, Ngài không thụ hưởng cho riêng mình, mà luôn nghĩ đến tìm mọi phương cách để cứu độ chúng sinh. Ngài ý thức rằng mọi thứ lạc thú ở đời, chỉ là những lớp sơn tô điểm hào nhoáng bên ngoài, thực chất bên trong đều là vô thường hư giả ruỗng mục. Tiền tài, danh vọng, giàu sang, quyền thế, sắc đẹp v.v... những thứ đó chỉ có hấp lực quyền rũ đối với những con người còn sống trong dòng vô minh vọng chấp, còn đối với một con

người tinh thức như Ngài, thì tất cả chỉ là giả dối hiện tướng đau khổ mà thôi.

Tuy đã ý thức như thế, nhưng Ngài cũng muốn mục kích tận mắt những sinh hoạt của đời sống dân gian, nên có lần, Ngài xin phép vua cha đi xem lễ hạ điền. Đây là một lễ hội lớn theo tập tục truyền thống của người dân Ấn. Đến nơi, Ngài chứng kiến những cảnh tượng thật là đau khổ. Một bác nông phu đang hì hục cày ruộng dưới ánh nắng gay gắt của buổi ban mai và dưới những lưỡi cày lại có những con vật bị giãy chết bởi lưỡi cày vừa mới cắt đứt. Trên không trung lại có những con sáo, con diều lượn qua lượn lại để sót lấy những con vật vừa mới bị chết. Đằng sau, thì có những anh chàng thợ săn nhắm vào những con sáo con diều mà bắn. Sau anh chàng thợ săn thì lại có con cọp đang rình rập để vồ lấy anh chàng thợ săn. Ôi! một cảnh tượng tương tàn tương sát lẫn nhau, mạnh được yếu thua, khôn sống dại chết, mà Thái tử đã chứng kiến tận mắt thật là đau khổ!

Một lần khác, Ngài xin phép vua cha dạo qua bốn cửa thành. Qua những nơi đây Ngài chứng kiến bốn trạng huống: "sinh, già, bệnh, chết" của kiếp nhơn sinh. Đó là những nỗi thống khổ theo luật định vô thường, trải qua một quy trình sinh diệt mà không một ai tránh khỏi. Sau khi chứng kiến những cảnh tượng đau thương đó, Thái tử đã bắt đầu trầm tư nghĩ đến thân phận đau khổ của kiếp sống con người.



Là người có ý thức sâu sắc, có tình thương yêu cao thượng, có trái tim rộng mở bao dung, có tinh thần vị tha vô lượng, nên Ngài đã quyết tâm tìm mọi phương cách giải thoát cho mình và người, rộng ra là cho hết thảy chúng sinh. Do đó, nên Ngài từ bỏ tất cả những gì mà người đời yêu quý mến tiếc. Một mình dẫn thân vào con đường cát bụi, mang thân phận của một kẻ ăn xin, rày đây mai đó, tầm sư học đạo. Ngài đã thật hành khổ hạnh trải qua muôn ngàn khó khăn đầy gian lao thử thách, nhưng tất cả không đạt được như ý muốn của Ngài. Từ đó, Ngài từ bỏ lối tu khổ hạnh ép xác chết người, Ngài đến ngồi dưới cây Bồ đề trải qua bốn mươi chín ngày đêm thiền tọa, tư duy, quán sát, dùng thanh gươm trí tuệ chiến đấu với bốn ma quân, cuối cùng, Ngài đã thành tựu được đạo quả, gọi Ngài là đấng toàn giác Thích Ca Mâu Ni. Đó là Ngài đã tự giác khám phá tìm ra chân lý giải thoát khỏi vòng sanh tử khổ đau.

Về phương diện giác tha, thì sau ngày thành đạo, trải qua 49 năm trường, Ngài đã vân du hóa đạo khắp xứ Ấn Độ. Không có nơi nào mà không có gót chân Ngài đến. Ngài hóa độ theo thứ lớp căn cơ. Tùy theo căn cơ trình độ của mỗi chúng sanh mà Ngài giáo hóa. Ngài như một vị lương y đại tài tùy theo căn bệnh của chúng sanh mà cho thuốc. Vì thế nên có rất nhiều người quy y xuất gia với Ngài. Và có không biết bao nhiêu người nguyện thọ trì tam quy ngũ giới sống đời sống của một người Phật tử tại gia để hộ trì chánh pháp. Kết quả, Ngài đã có được hai bộ chúng đáng kể đó là hàng Phật tử xuất gia và hàng Phật tử tại gia. Tuy

nhân, Trên bước đường hoằng hóa độ sanh, Ngài cũng đã gặp nhiều chướng duyên thử thách. Thế nhưng, không gì có thể làm lay động ý chí ngăn cản bước tiến độ sanh của Ngài. Đó là Ngài đã thể hiện trọn vẹn công cuộc độ sanh của Ngài cả hai phương diện: tự độ và độ tha hay tự giác và giác tha, đến đây đã viên mãn nên gọi là "giác hạnh viên mãn" vậy.

Khi nhân duyên độ sanh của Ngài đã mãn, Ngài đến khu rừng Ta la song thọ ở xứ Kusinagara hay Kusinara (Câu Thi Na) Ngài đã an nhiên vào Niết bàn năm đó Ngài được 80 tuổi.

Tóm lược qua vài nét về cuộc đời của Đức Phật cho chúng ta thấy, suốt cuộc đời của Đức Phật quả là một tấm gương chói sáng qua mọi phương diện đáng để cho chúng ta nương theo học hỏi và thật hành theo qua những công hạnh cao cả vĩ đại của Ngài.

### ***b. Thế nào là Pháp bảo?***

Pháp nguyên tiếng phạn là Dharmma, người Trung Hoa dịch là pháp. Chữ pháp nghĩa nó rất rộng. Đại khái là chỉ chung cho những lời Phật dạy mà chư Tổ đã kết tập lại thành Tam tạng giáo điển (Kinh, Luật, Luận), gọi chung là pháp. Pháp cũng có nghĩa là những đức tánh sẵn có như pháp từ bi, thanh tịnh, bình đẳng v.v...

### ***c. Thế nào là Tăng bảo?***

Tăng nguyên tiếng Phạn là Sangha, người Trung Hoa phiên âm là Tăng già. Dịch nghĩa là hòa hợp chúng hay thanh tịnh. Ý nói, một đoàn thể xuất gia tu hành từ bốn người sắp lên cùng sống chung một chỗ, đồng giữ gìn giới luật Phật chế; đồng giữ sáu phép Lục Hòa với nhau gọi là Tăng. Ngoài ra, nếu là người cư sĩ một số đông hội tụ lập thành một đoàn thể tu học, tương trợ lẫn nhau trong tinh thần Lục Hòa cũng gọi là Tăng. Thậm chí như những thành viên trong gia đình hay những người cùng làm chung trong một hãng xưởng sống chung trong một môi trường sinh hoạt hòa thuận hiểu biết yêu thương thông cảm chia sẻ với nhau cũng đều gọi là Tăng. Đây gọi là Tăng thân.

Tại sao gọi là báu? Vì Phật, Pháp, Tăng có công năng đưa chúng sanh thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử khổ đau trải qua nhiều kiếp. Nếu chúng sanh y cứ vào Tam bảo bên ngoài và Tam bảo tự tâm mà nỗ lực thực tập tu hành thì nhứt định sẽ được giải thoát. Mọi thứ quý báu ở thế gian chỉ có giá trị giải quyết đời sống vật chất tạm bợ nhứt thời, chớ nó không thể nào giải quyết cho con người vĩnh viễn dứt hết mọi triền phược khổ đau được. Chính vì thế nên gọi là báu.

## **II. Tại sao phải quy y Tam bảo?**

Sở dĩ chúng ta trở về nương tựa với Tam bảo là vì trên thế gian này chỉ có Tam bảo mới là chỗ để chúng ta quy hướng đặt hết niềm tin tưởng. Chúng ta tin tưởng vào Tam bảo, đó không phải là những cái gì hoang đường trừu tượng mơ hồ mà nó rất thực tế cụ thể để chúng ta có thể học hỏi, tu tập, khám phá, mở rộng trái tim bao dung và tự kiểm điểm lại bằng những kinh nghiệm của chính mình.

Thứ nhất, ta trở về nương tựa với đức Phật, vì Phật là đấng hoàn toàn thanh tịnh sáng suốt, từ bi vô lượng, đức hạnh viên mãn. Dù rằng ứng thân Ngài không còn, nhưng đối với những công hạnh tu hành, hoằng hóa độ sanh gương mẫu của Ngài vẫn còn tồn tại qua hình tượng mà người ta tôn tạo thờ Ngài. Đó là hình ảnh mà ta cần quán tưởng để noi gương bắt chước tu tập theo công hạnh của Ngài để được giải thoát.

Thứ hai, ta trở về nương tựa với Pháp là vì giáo pháp Phật dạy là nguồn giáo lý siêu việt nhưng rất thực tiễn nó có đầy đủ công năng đưa chúng ta vượt thoát mọi khổ đau hệ lụy của cuộc đời. Nếu chúng ta chịu khó hành trì đúng theo bản đồ mà Đức Phật đã chỉ dẫn, thì chắc chắn chúng ta sẽ gặt hái nhiều hoa trái an lạc hạnh phúc. Nguồn an lạc hạnh phúc này không những chỉ riêng ta hưởng, mà ta còn đem ra hiến tặng cho gia đình và cộng đồng xã hội mà ta đang sinh sống. Là con người tất nhiên ai cũng có niềm tin và chọn cho mình một hướng đi lành mạnh tốt đẹp theo chiều hướng thẳng hoa làm đẹp cuộc đời. Niềm tin vào sự thực

tập chánh niệm trong mọi hành động và lời nói, tất nhiên, nó sẽ mang lại cho chúng ta nhiều lợi lạc mà bạc tiền không thể mua được.

Thứ ba, ta trở về nương tựa với Tăng là vì chư Tăng, Ni là những người nguyện sống đời sống phạm hạnh thanh tịnh, các Ngài là những bậc chơn tu vượt ngoài vòng danh lợi, xứng đáng thay Phật để khai hóa chúng ta học hỏi trên đường đạo. Chúng ta nên nhớ là chỉ nương tựa các ngài để học hỏi, khác nào như chúng ta nương vào ngọn đuốc sáng chỉ đường cho chúng ta đi không bị rơi vào hầm hố nguy hiểm. Dù đôi tay của người đó có bị lở lói cùi hủi đi nữa, nhưng họ vẫn có cây đuốc sáng, thì chúng ta chỉ nương vào ánh sáng của cây đuốc mà đi, chớ đừng có thái độ nhìn vào đôi tay rồi phê bình chỉ trích. Như thế, thì chúng ta sẽ không bao giờ đi đến đích mà chúng ta nhắm tới. Đó là thái độ khôn khéo của người tu học Phật vậy.

### **III. Ba Bậc Tam Bảo**

Sau khi đã biết sơ qua về Tam bảo và lý do mà mình đã quy y, đến đây chúng ta cũng nên tìm hiểu thêm về ba bậc Tam bảo. Tam bảo có ba bậc:

1. Đồng thể Tam bảo.
2. Xuất thế gian Tam bảo.
3. Thế gian trụ trì Tam bảo.

#### ***1. Sao gọi là đồng thể Tam bảo?***

Nói đồng thể là vì giữa Phật và chúng sanh có cùng một thể tánh giống nhau. Chỉ khác nhau giữa mê và ngộ đó thôi. Chúng sanh là mê, Phật là giác. Thí như các đồ mỹ phẩm trang sức về hình thức thì chúng có khác nhau, nhưng thể vàng thiết thì chỉ là một. Hay như hình thể của các bóng đèn lớn nhỏ, dài ngắn, vuông tròn có khác nhau, nhưng tất cả đều có chung một dòng điện. Hoặc các lượn sóng trên biển to nhỏ có khác nhau, nhưng tánh nước chỉ là một. Như vậy, vạn vật về mặt hiện tượng thì có muôn ngàn sai khác nhưng bản thể chỉ là một. Nói gần hơn như Phật, pháp và tăng trên hình thể có khác nhau mà thể tánh chỉ là một nên nói là đồng thể Tam bảo vậy.

## ***2. Sao gọi là Xuất thế gian Tam bảo?***

- Xuất thế gian Phật bảo: Chỉ cho Đức Phật Thích Ca hay Đức Phật Di Đà và vô lượng vô biên chư Phật, vì các Ngài đã tự tại giải thoát mọi sự ràng buộc khổ đau ngoài vòng sống chết không còn trong phạm trù duyên sinh, sinh diệt, nên gọi các Ngài là những vị Xuất thế gian Phật bảo.

- Xuất thế gian Pháp bảo: Chỉ cho chánh pháp của Phật có công năng làm cho chúng sanh thoát khỏi sự ràng buộc của thế gian, như pháp Tứ đế hay Thập nhị nhân duyên, hoặc Lục độ v.v...

- Xuất thế gian Tăng bảo: Chỉ cho các vị Thánh tăng đã vĩnh viễn thoát ra ngoài sự ràng buộc của thế gian như Bồ tát Quán Thế Âm, Đại Thế Chí v.v...

### ***3. Sao gọi là thế gian trụ trì Tam bảo?***

- Thế gian trụ trì Phật bảo là chỉ cho Xá lợi Phật hoặc tất cả các loại hình tượng Phật.

- Thế gian trụ trì pháp bảo là chỉ cho ba tạng giáo điển : Kinh, Luật, Luận của Phật giáo được viết trên giấy trắng mực đen hay các loại in ấn v.v...

- Thế gian trụ trì Tăng bảo là chỉ cho các vị xuất gia thọ đại giới Tỳ kheo tu hành chơn chánh, đạo đức trong sạch, giới luật trang nghiêm trong hiện tại.

Tiếp theo đây, chúng ta hãy tìm hiểu sơ qua về "Sự" và "Lý" quy y.

#### **a. Sự quy y là quy y Tam bảo bên ngoài**

*- Thế nào là quy y Phật bảo bên ngoài?*

Như trên đã nói Phật tượng là hình thức bên ngoài. Phàm cái gì có hình tướng, nhà Phật gọi chung là Sự, tức là những hiện tượng sự tướng cái có thể bày ra. Như vậy quy y Phật bảo bên ngoài là chúng ta trì niệm danh hiệu Phật, chiêm bái hình tượng Phật và phải hết lòng cung kính, đồng thời, chúng ta cũng nguyện noi theo công hạnh tu hành của

Ngài để chúng ta cố gắng thật hành cho đến ngày giải thoát như Ngài mới thôi, đó là sự quy y Phật.

- *Thế nào là quy y Pháp bảo bên ngoài?*

Quy y Pháp bảo bên ngoài là chúng ta y cứ vào Kinh, Luật, Luận, tức những lời Phật Tổ đã chỉ dạy để chúng ta tụng đọc học hỏi hành trì v.v... cho đến khi tỏ ngộ bản tâm bản tánh sáng suốt như chư Phật mới thôi. Nghĩa là nương lời Phật dạy để ứng dụng vào đời sống hằng ngày cho có lợi ích thực tế, đó là quy y Pháp bảo bên ngoài.

- *Thế nào là quy y Tăng bảo bên ngoài?*

Trọng Phật phải kính Tăng, đó là bốn phận của người Phật tử tại gia. Là Phật tử chúng ta phải hết lòng kính trọng và ủng hộ những bậc Tăng già tu hành chơn chánh. Vì các ngài có bốn phận thay Phật tuyên dương chánh pháp để làm lợi ích cho tất cả chúng sinh. Tuy nhiên, ở đời vàng thau lẫn lộn khó phân, nên người Phật tử khi nương tựa vị Tăng hay Ni nào để học hỏi tu hành, thì chúng ta cũng nên tìm hiểu kỹ càng, nếu không, thì cũng dễ bị thôi thất Bồ đề tâm khi đã biết vị đó không thật sự chơn chánh tu hành.

## **b. Lý quy y là quy y Tam bảo tự tâm**

- *Thế nào là quy y Phật bảo tự tâm?*



Lý là thể tánh bên trong. Tự tâm là tâm của chính mình. Thường, sau thời tịnh kinh, đều có Tam tự quy y. Trước hết là quy y Phật bảo. Tại sao phải quy y Phật bảo tự tâm? Bởi vì Phật dạy, mỗi chúng sinh đều sẵn có tánh giác. Tánh giác này sáng suốt thanh tịnh đồng như chư Phật. Vì vậy, nếu chúng ta chỉ quy Phật bên ngoài mà quên trở về nương tựa Phật tự tâm mình, thì muôn đời vạn kiếp chúng ta cũng không thể nào thành Phật được. Phật ngoài là để chúng ta nương đó mà nhìn lại ông Phật trong tâm của chính mình. Điều này trong nhà thiền gọi là « Kiến sắc minh tâm ». Có trở về với ông Phật của chính mình như thế, thì chúng ta mới mong được giải thoát hoàn toàn vậy.

- *Thế nào quy y Pháp bảo tự tâm?*

Pháp tánh tự tâm ai ai cũng sẵn có những đức tánh như: từ bi, trí tuệ, bình đẳng, nhân nhục, tinh tấn v.v... Chỉ cần chúng ta gia công nỗ lực phát huy mạnh mẽ cho những đức tánh ấy ngày càng sáng tỏ thêm. Phải luôn luôn thật hành thể hiện những đức tánh đó vào trong đời sống hiện thực. Chỉ có những đức tánh tự tâm của chúng ta mới cứu thoát chúng ta khỏi những ràng buộc hệ lụy đau khổ mà thôi.

- *Thế nào là quy y Tăng bảo tự tâm?*

Như trên đã nói, Tăng có nghĩa là đức tánh hòa hợp, thanh tịnh. Mỗi người chúng ta ai ai cũng đều sẵn có những đức tánh này. Đây là ông Thầy của tự tâm chúng ta. Chúng ta

nên trở về nương tựa với ông Thầy thanh tịnh hòa hợp của chính mình. Đó là quy y Tăng bảo tự tâm vậy.

Nói tóm lại, mình phải quay về nương tựa với ông Phật trong tâm mình là tánh sáng suốt, với pháp của mình là các đức tánh từ bi, hỷ xả, bình đẳng v.v... ; với Tăng bảo của mình là sự hòa hợp, thanh tịnh của bản tâm, như thế gọi là lý quy y Tam bảo.

Nếu chúng ta quy y Tam bảo mà chúng ta không nghiên cứu học hỏi về phần lý quy y, thì sự quy Tam bảo của chúng ta không khéo sẽ trở thành mê tín. Vì chúng ta chỉ biết một bề hướng ngoại tìm cầu, điều đó trái với tinh thần giác ngộ của đạo Phật. Đạo Phật chủ trương hãy tìm lại ở nơi chính mình, bởi chân lý không phải ở ngoài mình. Sơ Tổ Trúc Lâm đã nói rõ vấn đề này trong bài : Cư Trần Lạc Đạo :

*Cư trần lạc đạo thả tùy duyên  
Cơ tắc xan hề khốn tắc miên  
Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch  
Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiên*

Câu thứ ba Tổ đã cho chúng ta thấy yếu lý của sự tu hành. Bởi mỗi người chúng ta ai cũng sẵn có cái kho báu vô giá, còn chạy đi tìm cầu ở đâu nữa. Muốn nhận lại cái kho báu của mình, không phải nói suông mà được. Tổ chỉ cách cho chúng ta để nhận ra, đó là khi tiếp xúc với cảnh duyên, nói

rõ ra là khi sáu căn ( mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý ) tiếp xúc với sáu trần ( sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp ) thì ta đừng để cho sáu căn dính mắc vào sáu trần. Hai chữ « vô tâm » Tổ nói ở đây xin chớ nhận lầm là không có cái tâm, giống như cây đá. Mà vô tâm có nghĩa là không khởi cái tâm vọng động phan duyên theo trần cảnh. Được vậy, thì không cần phải nhọc sức tìm kiếm cái tâm chơn thật ở đâu, mà tự nó cũng đã hiện bày. Đó mới đích thực là trở về nhận lại ông Phật của chính mình vậy.

## IV. Nghi Thức Quy y

### 1. Thủ tục quy y

Đây thuộc về phần nghi thức của một buổi lễ quy y. Nghi thức này, sẽ do chư Tăng, Ni hướng dẫn cách thức để cho mọi người làm lễ quy y. Trước khi buổi lễ quy y chính thức diễn ra, sẽ có một vị Tăng hoặc Ni hướng dẫn chỉ dạy về những nghi thức cần làm. Để mọi người khỏi phải bỡ ngỡ lộn xộn. Đây là một buổi lễ đánh dấu rất quan trọng. Kể từ hôm nay trở đi chúng ta sẽ chính thức trở thành người Phật tử, tức con của đấng Giác Ngộ và ta phải hết lòng thực tập tu học theo đạo lý giác ngộ. Vì thế, ngoài phần hình thức lễ nghi ra, nó còn nói lên một ý nghĩa rất thâm sâu, đó là những lời phát nguyện trước Tam bảo của người xin quy y.

## **2. Lễ truyền giới**

Điều quan yếu hơn nữa trong buổi lễ này là các giới tử sẽ lãnh thọ 5 giới cấm, do các giới sư truyền trao. Năm giới này rất quan trọng trong đời sống của người Phật tử tại gia mà chúng ta sẽ tìm hiểu kỹ càng ở phần nói về Ngũ giới. Một buổi lễ quy y và lãnh thọ 5 giới sẽ gây cho người nhận lãnh một ấn tượng rất là sâu sắc. Vì đó là chúng ta sẽ khoác vào mình một chiếc áo gấm kim cương của niềm tin mà cả đời chúng ta sẽ không bao giờ quên.

## **3. Những lời phát nguyện**

Những lời phát nguyện này phát xuất từ đáy lòng sâu kín của người ở bước đầu quy y và nhận giới. Sự đổi mới thân tâm kể từ đây, cũng do những lời phát nguyện này. Nếu sau khi phát nguyện mà ta không gìn giữ đúng như lời đã phát nguyện thì đó là ta đã có lỗi hứa suông luống dối với Tam bảo và như thế thì ta sẽ mang trọng tội rất lớn với Tam bảo. Lúc Giới sư truyền trao 5 giới cho ta, ta cần phải suy nghĩ kỹ trước khi nhận lãnh giới pháp. Ta nhận lãnh giới nào thì ta phải cố gắng giữ cho tròn giới đó. Khi Giới sư hỏi ta có giữ được không? thì ta đáp mô Phật giữ được. Tất nhiên khi đó giới thể đã thành tựu. Đó là ta đã đắc giới. Điểm chính yếu của buổi lễ quy y, thọ giới này chính là ở điểm quan trọng phát nguyện. Thế nhưng phát nguyện những gì? Có ba điều ta nên ghi nhớ:

1. Đệ tử nguyện suốt đời quy y Phật, không quy y thiên, thần, quỷ, vật.
2. Đệ tử nguyện suốt đời quy Pháp, không quy y ngoại đạo tà giáo.
3. Đệ tử nguyện suốt đời quy y Tăng, không quy y bạn dữ nhóm ác.

- Điều nguyện thứ nhất là ta chỉ quay về nương tựa ở nơi Phật, vì Phật là người đưa đường chỉ lối cho chúng ta đi suốt cả cuộc đời. Ngoài đức Phật ra, ta không nương tựa với bất cứ vị thần linh nào khác. Vì trời thần quỷ vật cũng chỉ là một chúng sinh họ cũng đang nổi trôi trầm luân trong biển đời đầy đau khổ hệ lụy như ta. Các vị trời tuy có phước báo hơn ta, nhưng khi hưởng hết phước báo rồi, họ cũng sẽ bị sa đọa. Còn loại quỷ thần có nhiều loại cao thấp đẳng cấp khác nhau. Loại cao nhất có uy quyền thì gọi đó là thần, còn thấp hơn thì gọi là quỷ. Vật tức là những thứ vô tri vô giác như bình vôi, ông táo v.v... Thử hỏi những thứ đó làm sao mình có thể nương tựa học hỏi được chớ? Do vậy, nên điều nguyện thứ nhất là ta chỉ biết nương tựa ở nơi Đức Phật thôi, ngoài ra ta sẽ không nương tựa vào bất cứ những vị thần linh nào khác. Nếu như chúng ta đặt định niềm tin sai lệch đi, tất nhiên là chúng ta sẽ rơi vào con đường mê tín tà ngoại vậy.

- Điều nguyện thứ hai là suốt đời ta chỉ nương theo giáo pháp Phật dạy để học hỏi trau dồi cho mỗi ngày tăng trưởng trí huệ. Bởi giáo pháp Phật dạy mang đầy chất liệu

tình thương và hiểu biết. Ngoại đạo là những đạo mà sự truyền bá của họ không đúng theo tôn chỉ chân lý và nhân quả. Vì chính bản thân họ đã tà kiến, nhìn sai thấy lệch, thì thử hỏi làm sao mình có thể nương tựa để học hỏi cho được? Bởi con đường tà ngoại sẽ dẫn chúng ta đi vào con đường mê tối và sẽ mãi mãi ở trong con đường sanh tử chịu nhiều đau khổ không có lối thoát. Do đó ta cần phải xa lánh những thứ tà thuyết ngoại đạo khuyến dụ ru ngủ này. Đó là ta sáng suốt hướng trọn đời mình về với chánh pháp để nương theo chánh pháp Phật dạy mà nỗ lực thực tập tu học cho đến ngày thành công viên mãn Phật quả mới thôi.

- Điều nguyện thứ ba là ta nguyện suốt đời chỉ nương theo thầy hiền bạn tốt để tu học. Bởi trong cuộc đời này vàng thau lẫn lộn, thật ta khó phân định được ai tốt, ai xấu, ai thiệt, ai giả. Ngoài những bậc tu hành chọn chánh ra, ta không tin những thầy tà bạn ác. Đồng thời ta cũng nên tham gia vào những đoàn thể tu học lành mạnh đúng với chánh pháp chánh lý Phật dạy. Tăng ở đây cũng có nghĩa là một đoàn thể tu học hòa hợp thanh tịnh, theo đúng tôn chỉ giác ngộ và giải thoát. Ta nên nương tựa với những đoàn thể như vậy để thực tập tu học. Ta nên tránh xa những đoàn thể thiếu chất liệu đạo đức và không có sự hướng dẫn chỉ đạo của một bậc thầy sáng suốt theo chiều hướng giác ngộ và giải thoát nói trên. Đó là sự quyết định chọn lựa cho sự nương tựa của ta với những người nguyện sống suốt cuộc đời hòa hợp và tỉnh thức.

Ba điều phát nguyện trên là kim chỉ nam, là ngọn hải đăng hướng dẫn đời ta quay về nương tựa đúng hướng mà các bậc Thiện hữu tri thức đã đi. Sự phát nguyện này nó có một giá trị thiêng liêng suốt cả cuộc đời và những hạt giống hiện hành này nó sẽ huân vào trong tàng thức rất là sâu đậm. Nó có công năng đảm bảo đời ta được an toàn hạnh phúc không rơi vào con đường tà kiến đau khổ vậy.

Tóm lại, Tam quy y là nền tảng bước đầu của một người có ý thức quay về nương tựa để thực tập và xây dựng niềm tin. Cuộc sống muốn được thăng hoa tốt đẹp theo hướng lành mạnh hóa thân tâm, tất nhiên, mỗi người chúng ta cần phải có định hướng tu tập. Nguồn giáo lý của đạo Phật được xây dựng trên nền tảng Tam bảo. Rồi Tam bảo ra thì không còn là giáo lý nữa. Vì thế, ta phải hết sức trân quý giữ gìn ba viên ngọc quý mà ta vừa mới nhận được. Ba viên ngọc quý này quả thật là vô giá không gì có thể so sánh được. Nay ta được cái duyên lành điểm phúc rất lớn là ta được nhận lại ba viên ngọc quý, không phải chỉ có nhận bên ngoài thôi mà nhận lại ngay cả trong tâm ta. Bởi lâu nay ta mãi say mê đắm nhiễm ở nơi trần cảnh làm nô lệ cho dục vọng tham, sân, si, mà ta quên lãng đi Ba viên ngọc quý trong tâm ta. Thật là một niềm vui sướng quá lớn lao không sao nói hết được. Tuy đã có được Ba viên ngọc quý rồi, nhưng ta cũng phải tiến thêm để nhận và học tập năm điều cấm giới nữa. Có thế, thì ta mới hoàn thành như cách xây dựng đời ta ngày càng thăng tiến trên con đường tiến đến đích giác ngộ và giải thoát vậy.

## V. Khẳng định lập trường

Sau buổi lễ quy y trọng đại này, ta quyết định giữ vững lập trường và khẳng định một cách dứt khoát rõ ràng rằng: *"Ta đã quy y Tam bảo và lãnh thọ năm giới cấm, kể từ ngày hôm nay cho đến khi nhắm mắt lìa đời, ta nhất quyết không bao giờ nghe theo với bất cứ tà thuyết, tà giáo ngoại đạo nào. Vì không chủ thuyết nào đưa đời ta đến chỗ cứu cánh giác ngộ giải thoát hoàn toàn được cả. Do đó, ta chỉ một bề tin vào Tam bảo để cố gắng thực tập cho có thêm niềm tin vững chắc và quyết tâm tu học những gì mà chư Phật Tổ đã làm. Có thể thì đời ta mới hy vọng chấm dứt vòng luân hồi khổ đau triền miên vậy"*.

## Ngũ Giới

Đạo Phật có mặt trên cõi đời này là vì muốn đem lại nguồn an vui hạnh phúc lợi lạc cho con người. Vì con người là đối tượng chính yếu mà đạo Phật nhắm đến. Bản thân của vị giáo chủ lập nên đạo Phật là con người. Là con người, dĩ nhiên, Ngài có đầy đủ tính chất của một con người. Ở vào địa vị của một hoàng tử bao nhiêu thú vui quyền uy, giàu sang cao tột, Ngài đều có đủ. Do đó, Ngài đã quá thấu hiểu căn nguyên lòng ham muốn của con người. Theo Ngài, tất cả những gì con người hiện có như: sắc đẹp, tiền của, danh vọng, địa vị, giàu sang v.v... đó chưa phải là hạnh phúc. Đó chỉ là những thứ giả trá tạm bợ hào nhoáng bên ngoài



mà thôi. Hạnh phúc chỉ có, khi nào con người biết hạn chế lòng dục vọng tối đa, đối với mọi nhu cầu của cuộc sống.

Một xã hội muốn được an bình, dân tộc muốn có văn minh tiến bộ, tất nhiên, con người cần phải biết tôn trọng mạng sống, hạnh phúc và yêu thương lẫn nhau. Nhất là phải tôn trọng quyền tự do căn bản của con người. Vì thế, năm giới cấm của đạo Phật chính là 5 yếu tố căn bản nhằm xây dựng đạo đức cá nhân, gia đình và xã hội luôn sống trong một nếp sống hiền hòa an vui hạnh phúc. Vì đó chính là những yếu nhân đạo đức căn bản của người Phật tử sau khi đã phát nguyện làm lễ Quy y Tam bảo. Và đó cũng là bước đầu của người Phật tử đang hướng đời mình đi trên lộ trình giác ngộ giải thoát. Sự tu hành muốn đạt được quả cao, trước tiên cần phải xây dựng cơ bản những bước tiến vững chắc của bước khởi đầu này. Nếu không, thì sự tu hành chỉ là rỗng tuếch vô ích mà thôi.

## I. Định nghĩa

Ngũ giới là gì? Ngũ giới là năm điều răn cấm mà đức Phật đã chế ra. Mục đích là để ngăn ngừa những hành vi xấu ác tội lỗi của người Phật tử sau khi đã quy y gìn giữ. Vì sau khi quy y thọ giới đã chánh thức trở thành người Phật tử nên cần phải tuân thủ 5 giới cấm căn bản này. Nhờ có gìn giữ giới cấm nghiêm khắc, nên người Phật tử mới có được đời sống tự do an vui hạnh phúc. Vì thế, việc giữ gìn 5 điều

giới cấm thật hết sức hệ trọng đối với người Phật tử. Vậy, 5 giới cấm đó là gì? Năm giới gồm có:

***Giới thứ nhất, không được sát sinh hại vật.***

***Giới thứ hai, không được gian tham trộm cướp của người.***

***Giới thứ ba, không được làm việc tà hạnh bất chánh.***

***Giới thứ tư, không được nói dối gian xảo lường gạt kẻ khác.***

***Giới thứ năm, không được uống rượu và các thứ ma túy.***

## **II. Giải thích sơ lược về năm giới**

### ***1. Giới thứ nhất, không được sát hại sinh vật ( tôn trọng sự sống )***

*"Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hằng ngày của con" ( HT Thích Nhất Hạnh )*

Không sát sanh, trước tiên, cái chủ yếu mà Phật nhắm đến là cấm người Phật tử không được giết người. Lý do, là vì mạng sống của con người có giá trị cao quý hơn mạng sống của các loài sinh vật khác. Từ đó, Phật hạ thấp lần xuống và dạy người Phật tử nên trải rộng lòng thương đến các loài

sinh vật nhỏ hơn. Vì tất cả đều có mạng sống và ham sống sợ chết như nhau. Mình biết quý trọng mạng sống của mình, thì vô lý, mình lại nhẫn tâm chà đạp giết hại mạng sống của con người hay các loài sinh vật khác.

Theo lẽ công bằng, dựa trên đạo đức nhân bản tôn trọng quyền sống, tất nhiên, không cho phép chúng ta hành động như thế. Vì đó không phải là hành động của đạo đức nhân bản. Mà hành động tàn sát cướp đoạt mạng sống của kẻ khác, thì quả đó là hành động thô bạo của thú tánh. Vì tôn trọng tự do, quyền ham sống sợ chết, và nhất là tránh gây ra quả báo oán thù truyền kiếp, nên Phật cấm người Phật tử không được giết hại từ loài người cho đến loài vật. Nhất là đối với mạng sống của con người. Giết hại mạng sống con người có ba cách: 1. trực tiếp tự tay mình giết. 2. Xúi bả người khác giết. 3. Thấy người khác giết mình vui theo. Qua ba cách thế này, Phật dạy người Phật tử phải cẩn thận giữ gìn, không được cố phạm.

Qua giới cấm căn bản thứ nhất này, ta thấy nếu cả hơn loại, chỉ cần giữ một giới không giết người thôi, (chưa nói đến giết hại các loài sinh vật khác) thì chắc chắn hơn loại sẽ sống chung hòa bình êm đẹp, không còn có cảnh chiến tranh khùng bô bắn giết tàn hại mạng sống lẫn nhau. Giới này nhằm xây dựng sự sống an ổn hòa bình cho con người và xã hội. Trên đời này không có gì quý giá hơn là sự sống. Tất cả mọi sinh hoạt cũng chỉ là đáp ứng cho nhu cầu sự sống. Ta ý thức được những nỗi khổ đau do sự sát hại gây

nên, đồng thời ta cũng muốn nuôi dưỡng phát triển lòng từ bi thương người, thương vật, nhằm bảo vệ mạng sống muôn loài có mặt trong sự sống nên ta phát nguyện gìn giữ giới này.

## **2. Giới thứ hai, không được trộm cướp (mở rộng cõi lòng)**

*"Ý thức được những khổ đau do lòng gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem lại niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loài" (HT Thích Nhất Hạnh)*

Là con người không một ai lại không biết quý tiếc tài sản của mình đã tạo ra. Có ai trong chúng ta mà không biết quý tiếc như thế không? Chắc hẳn là không. Thế thì tại sao mình biết quý tiếc của cải tài vật của mình mà mình lại nhẫn tâm cướp đoạt chiếm hữu tài vật của kẻ khác? Như thế, thử hỏi có công bằng không? Hành động lén lút, hoặc công khai cướp giựt bằng mọi cách thế, gây đau khổ cho người khác, quả thật đây không phải là hành động của con

người còn có chút nhơn tính. Chỉ có những ai đã đánh mất lương tâm lương tri mới hành động như thế mà thôi.

Sống trong xã hội loài người, theo lẽ công bằng, chúng ta cần phải biết tôn trọng tài sản của nhau. Mình mất một món đồ quý giá, mình rất đau khổ bỏ ăn mất ngủ, thế thì tại sao mình lại chiếm đoạt cướp lấy tài sản của người khác? Đó là hành động vừa trái với lương tâm đạo đức và cũng vừa vi phạm luật pháp, tất nhiên kẻ đó sẽ bị luật pháp trừng trị đích đáng. Người có hành động gian tham nầy, Phật nói kẻ đó đang làm nô lệ cho lòng dục vọng sai khiến, tất nhiên, sẽ lãnh lấy quả báo đau thương, không những hiện đời mà cả đến đời sau nữa. Vì tôn trọng lẽ công bằng và tránh quả báo đau khổ hiện tại và mai sau, nên Phật dạy người Phật tử không được khởi tâm gian tham trộm cướp tài vật của người khác.

Gìn giữ giới này là ta tôn trọng tài sản quyền tư hữu của mọi người. Thực trạng của xã hội ngày nay có quá nhiều bóc lột bất công, trộm cắp đa dạng. Áp bức cũng là một dạng trộm cắp gây ra nhiều đau khổ không riêng gì những quốc gia chậm tiến ngay cả những quốc gia tiên tiến trên đà phát triển vượt bực lại xảy ra tình trạng bất công uy hiếp áp bức xảy ra hằng ngày. Khi đã có lòng "Tù" phát triển trong ta thì những tình trạng nói trên sẽ không bao giờ có. Bởi vì tình thương đã được mở rộng không còn khép kín vị kỷ, tất nhiên, người ta sẽ không còn gây ra làm đau khổ cho nhau nữa. Bởi thiếu tâm Từ nên lòng tham dễ dấy động phát

khởi theo hướng trục lợi. Từ và Bi là hai động lực nhằm đem lại cho cuộc sống con người có nhiều hoa trái hạnh phúc hơn. Trong giới thứ nhất là ta mở rộng lòng Bi để ôm lấy thương yêu tất cả muôn loài. Giới này ta mở rộng lòng Từ để có thể ngăn chặn sự bóc lột bất công và những thảm nạn do lòng tham lam quá độ gây nên. Ta nên học và thực tập thường xuyên qua hai công hạnh Từ và Bi này để đem lại nguồn an vui hạnh phúc cho mình và người. Vì ý thức như thế, nên ta phát nguyện gìn giữ nguyên lý đạo đức của giới cấm thứ hai này.

### **3. Giới thứ ba, không được tà dâm ( bảo vệ tiết hạnh )**

*"Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo vệ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người và mọi gia đình trong xã hội. Con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con. Con ý thức được rằng những hành động bất chính sẽ gây ra những đau khổ cho kẻ khác và cho chính con. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những cam kết của mình và của kẻ khác. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em , không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa" ( HT Thích Nhất Hạnh )*

Khi đã có gia đình cưới hỏi chánh thức đàng hoàng rồi, Phật dạy, người Phật tử không nên làm những việc tà hạnh

phá trình tiết của kẻ khác. Nếu phạm, thì mắc tội tà dâm. Mình muốn bảo vệ hạnh phúc gia đình mình cho được trong âm ngoài êm, thì tại sao mình lại nhẫn tâm lang chạ làm việc tà hạnh phá hoại gia cang của người khác? Làm như thế, là ta thiếu tự trọng và trái với lẽ công bằng. Hơn thế nữa, đây là hành động gây đau khổ cho nhau. Gia đình mình đã mất hạnh phúc đã đành, còn gây ra liên lụy thiệt hại khổ đau cho gia đình khác. Đó là hành động của kẻ quá si mê thiếu hẳn lòng nhân. Đã có biết bao gia đình tan nát, tán gia bại sản, vợ chồng con cái ly tán, cũng chỉ vì người ta không kiềm hãm được lòng dục vọng, nên mới gây ra cảnh tang thương, khóc hận bi lụy tan nát đổ vỡ này. Thật là đau khổ biết chừng nào! Thế nên, Vì muốn bảo đảm sự an vui hạnh phúc cho gia đình, Phật cấm người Phật tử không được làm việc tà hạnh phi pháp. Do đó, người Phật tử cần phải giữ giới không được tà dâm.

Gìn giữ giới này trước tiên là ta mang lại hạnh phúc cho ta và sau đó là cho tha nhân và xã hội. Thực trạng của xã hội ngày nay, có quá nhiều cảnh tượng thương tâm do hành động bất chánh của con người mang đầy dục vọng xác thịt gây nên. Có biết bao trẻ em ngây thơ vô tội đã phải bị cưỡng hiếp bởi những kẻ tán tận lương tâm làm xúc phạm gây tổn thương danh tiết cả cuộc đời của các em. Các em sống trong sự đau khổ vầy vò do mặc cảm tội lỗi xấu xa gây nên. Vì ý thức được nỗi thống khổ đó, ta nguyện tôn trọng và bảo vệ tiết hạnh trong sạch cho ta và kẻ khác.

#### **4. Giới thứ tư, không được nói dối (ái ngữ và lắng nghe )**

*"Ý thức được những nỗi khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học hạnh ái ngữ và lắng nghe để dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết chắc. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể" ( HT Thích Nhất Hạnh )*

Nói dối hay nói láo là dùng những lời nói bịa đặt, điều ngoa gian xảo, tráo trở lật lọng: có nói thành không, không nói thành có, phải nói thành trái, trái nói thành phải, đúng nói sai, sai nói đúng v.v... Mục đích của sự nói dối, chính là để mưu cầu lợi mình hại người. Người nói dối, là người không biết tôn trọng sự thật, tẻ hơn nữa, là người không biết liêm sỉ, tự trọng và không có lương tâm đạo đức nhân bản.

Động cơ đưa đến nói dối, tuy có nhiều lý do, nhưng tựu trung cũng do lòng độc ác sai sử. Nói dối nhằm mục đích



lường gạt, ly gián, thêm thắt hại người, tất cả đều là mang trọng tội nói dối cả. Phật dạy, người Phật tử mà còn dùng những lời nói như trên, thì đó không xứng danh là người Phật tử. Vậy, người Phật tử cần phải nói lời chân thật.

Nên biết, hậu quả của sự nói dối rất tai hại cho uy tín cá nhân, một khi người ta đã biết mặt mình rồi, thì không còn ai tin tưởng mình nữa.

*Nói láo là sự phải chừa  
Mình không ưa láo ai ưa láo mình  
Về sau có nói thật tình  
Người ta biết mặt có tin bao giờ*

Người như thế, thì không còn giá trị nhân phẩm của đạo làm người. Có những trường hợp Phật khai cho nói dối không thành tội. Như nói dối vì mục đích cứu người, cứu vật khỏi chết v.v... thì không phạm tội. Ngoài ra, đều phạm tội cả. Thế nên, Phật khuyên người Phật tử phải khéo cẩn thận giữ gìn giới không được nói vọng này.

Gìn giữ giới này sẽ đem lại cho ta có nhiều lợi lạc cho thân tâm. Khi mình nói dối lường gạt hại ai, tuy mình cảm thấy đó là vị ngọt khoái thích vì nó làm cho mình thỏa mãn cái bản ngã vị kỷ của mình, nhưng chắc gì lòng mình an ổn không phập phồng lo âu sợ hãi. Theo luật nhân quả hễ có vay thì phải có trả. Hôm nay mình dùng mảnh khéo gian xảo thủ đoạn hại người thì mai kia người ta cũng trả thù hại

mình lại. Hậu quả của sự nói dối, nói xấu, nói ly gián, nói đâm thọc, nói hung ác châm chích mỉa mai v.v... là một hậu quả sẽ đem lại nhiều điều bất lợi cho mình. Trước mắt, là không ai dám gần gũi giao du thân thiện với mình, vì người ta rất sợ sự gian dối xảo trá điều ngoa lật lọng ăn đàng sống nói đàng gió của mình. Vì thiếu gìn giữ giới này, nên hơn loại đua nhau nói dối, gian xảo lường gạt đủ thứ. Thậm chí trong gia đình cha mẹ con cái cũng dối gạt lẫn nhau. Mọi người đã đánh mất niềm tin với nhau, từ đó đâm ra nghi kỵ và tạo thành sự nứt rạn tình cảm trong gia đình. Đó là một hậu quả nghiêm trọng làm tan nát mất hết tình nghĩa không còn ai tin tưởng ai.

### **5. Giới thứ năm, không được uống rượu ( gìn giữ thân tâm, lành mạnh xã hội )**

*"Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và độc tố gây ra, con xin học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có một sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò. Con biết rằng tàn hoại thân tâm bằng rượu và các độc tố ấy là phản bội tổ tiên, cha mẹ và cũng là phản bội các thế hệ tương lai. Con nguyện chuyển hóa bạo động,*

*căm thù, sợ hãi và buồn giận bằng cách thực tập phép kiêng cử cho con, cho gia đình con và cho xã hội. Con biết phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội" (HT Thích Nhất Hạnh)*

Rượu tuy nó không phải là chất độc hại người, nhưng nếu người ta sử dụng nó một cách thái quá, thì nó sẽ trở thành gây ra cho con người một tai hại rất lớn. Khi uống rượu quá lượng định, người ta sẽ mất hết tỉnh táo, không còn kiểm soát được tâm trí, lời nói và hành động. Từ đó, dễ gây ra tai hại cho mình và người. Đạo Phật chủ trương giác ngộ, tỉnh thức, sáng suốt, muốn thế, trước tiên chúng ta phải điềm tĩnh, minh mẫn, nếu như uống rượu vào, thì còn đâu minh mẫn sáng suốt nữa. Thật là một tai hại rất lớn cho trí tuệ của ta. Vì khi uống rượu vào, tâm trí cuồng loạn, mất hết bình tĩnh, dễ nóng nảy sân hận, và từ đó việc gì họ cũng dám làm, bất kể tội lỗi, không màng đến đạo đức lương tri.

Hậu quả của việc uống rượu quá chén này, đã gây ra biết bao nhiêu lỗi lầm sai trái. Hằng ngày, xảy ra biết bao nhiêu cảnh tượng tai nạn thương vong khủng khiếp, gây ra biết bao đau khổ cho mình và người. Đây là một họa hại cho cá nhân và xã hội. Ngày nay, người ta thống kê những tai nạn xảy ra hằng ngày, gây nên cảnh thiệt hại cho cá nhân, gia đình và xã hội, phần lớn là do người ta uống rượu quá chén say sưa gây nên. Đó là chưa nói đến tác hại của rượu gây nên những chứng bệnh nan y thật khó trị liệu, và cuối cùng đưa đến cái chết.

Vì lợi ích cho mình và người, Phật dạy, người Phật tử tuyệt đối không được uống rượu và các thứ ma túy khác, như hút chích á phiện, cần sa v.v... Vì những thứ này, một khi người ta đã nghiện ngập rồi, thì hậu quả đưa đến một tai hại cho con người không thể nào lường được. Thế nên, vì hạnh phúc cá nhân, gia đình và xã hội, Phật cấm người Phật tử không được uống rượu và sử dụng các thứ ma túy khác. Có thể thời đại của Phật ở Ấn Độ không có các chất ma túy như cần sa, á phiện... Nếu có, thì Phật cũng đã cấm và cấm nặng hơn rượu nữa, vì những thứ này có tác hại rất lớn. Vì vậy nên Phật chỉ cấm người Phật tử không được uống rượu. Tuy nhiên, đối với thời đại chúng ta hiện nay, những thứ này rất thanh hành và giết người chết dần mòn, không những tàn hại cho thân tâm mình mà còn gây ra tai hại cho gia đình và cho hơn quần xã hội nữa. Chính vì thế, nên những thứ này tuyệt đối chúng ta không nên sử dụng.

Cần nói thêm, tuy Phật cấm người Phật tử không được uống rượu, nhưng có trường hợp Phật tạm khai cho chúng ta tạm thời sử dụng mà không phạm. Đó là trường hợp khi chúng ta bị bệnh nặng hết phương cứu chữa, phải cần đến thuốc rượu để trị bệnh. Nhưng với điều kiện là phải được sự chỉ dẫn của thầy thuốc bảo phải cần đến mới được uống. Tuy nhiên, khi dùng nó mình cũng phải trình thưa cho những người khác biết rồi sau đó mới được dùng. Dùng cho đến khi lành bệnh, thì không được tiếp tục uống nữa. Nếu

tiếp tục uống thì phạm giới cấm không được uống rượu này.

### **III. Lợi ích của sự giữ giới đối với bản thân, gia đình và xã hội.**

**Đối với bản thân**, người nào khéo biết giữ gìn năm giới cấm, thì người đó sẽ có chất lượng đạo đức cao và tất nhiên họ sẽ được tự do an vui hạnh phúc. Không giết người, ta không sợ ai trả thù hay bị bắt bớ giam cầm tù tội. Và cũng không vay nợ máu cho nhau. Thế là ta sống trong sự tự do thoải mái, không lo sợ ân oán trả thù. Đồng thời cũng không lo sợ quả báo đời sau.

- Không trộm cướp, đi đâu, ở đâu, ta cũng cảm thấy tự do thoải mái, vì không sợ ai nghi ngờ theo dõi. Dĩ nhiên, đối với luật pháp, ta không có gì phải nơm nớp phập phồng lo sợ bị bắt bớ giam hãm tù đày. Tới lui tự do, đến đi an ổn, như thế không phải hạnh phúc là gì?

- Không tà dâm, bản thân ta được an khỏe khỏi phải lao thần tổn trí, không sợ dư luận bàn tán khen chê, đến đâu cũng được mọi người tín nhiệm tin cậy. Bản thân mình được an vui hạnh phúc và cũng không gây ra cho ai vì mình mà người ta phải chịu đau khổ vầy vò mất đi an vui hạnh phúc.

- Không nói dối, khi thốt ra toàn nói lời chân thật. Ta không phải hối hận bận tâm vì lời nói sai sự thật của mình. Uy tín ta càng ngày càng được mọi người tín nhiệm tin tưởng nghe theo. Lời nói của ta hoàn toàn có giá trị, không còn ai nghi ngờ ta cả.

- Không uống rượu và sử dụng các chất ma túy khác, chính ta được trí tuệ minh mẫn sáng suốt, khỏi gây ra cho cơ thể ta bị bệnh hoạn yếu đuối. Không làm tàn hoại thân tâm ta và cũng không gây ra bất cứ sự tai nạn đau khổ nào cho ta và người.

**Đôi với gia đình và xã hội**, người giữ tròn năm giới cấm hiện đời đem lại sự an vui hạnh phúc cho gia đình. Đồng thời, đó cũng là những yếu tố đóng góp thiết thực đem lại sự an vui hạnh phúc cho xã hội. Nếu ai ai cũng khéo biết giữ gìn như thế, thì lo gì thiên hạ chẳng thái bình an lạc. Mọi tệ nạn của xã hội, bảo đảm không còn gây ra những tình trạng đau thương, thù hận, khủng bố, rối loạn nữa. Đó là nhân và quả hiện đời. Còn đời sau thì sao? Tất nhiên đời sau sẽ được làm người hưởng được nhiều phước báo lợi lạc mà do hiện đời ta đã gây tạo.

Tóm lại, muốn cho cá nhân, gia đình, xã hội được an bình thanh trị, thì ngoài năm giới cấm này ra, không còn cách nào khác có thể đem lại sự lợi lạc an bình hạnh phúc cho cá nhân, gia đình và xã hội cả.

## Tóm kết

Con người sở dĩ họ lo sợ khổ đau cùng tột, là vì họ nghĩ đến sinh mạng của họ luôn bị đe dọa, tài sản của họ bị hao tổn mất mát, người yêu của họ bị xâm phạm. Chính những điều này, làm cho cuộc sống của con người luôn luôn lo sợ bất an. Vì muốn phá tan nỗi đau khổ khắc nghiệt lo sợ này, nên Phật dạy người Phật tử trước hết phải gìn giữ ba điều này. Vì tình thương là chất keo hàn gắn mọi đau khổ. Sống không có tình thương, trước hết là tình người, thì còn gì là ý nghĩa của sự sống. Chính thể hiện tình thương đó, người Phật tử mới không nỡ gây ra cảnh tang thương đau khổ cho nhau. Thiếu hay vắng đi tình thương, thì chắc chắn con người sẽ không bao giờ có được an vui hạnh phúc. Muốn thế, thì Phật dạy người Phật tử không được nói dối gây ra ly gián, tranh chấp hận thù cho nhau, làm mất niềm tin, thì đó cũng là một tai hại cho cuộc sống. Vì có tin tưởng mới cảm thông nhau. Có cảm thông, người ta mới chia cơm xẻ áo cho nhau. Đây là người Phật tử đã thực sự thể hiện tinh thần ban vui cứu khổ của đạo Phật. Tinh thần đó đã được gói trọn trong năm giới cấm này. Và chính năm giới cấm này, dù bất cứ thời đại nào, nếu muốn cho Nhơn loại có một cuộc sống an vui hòa bình hạnh phúc, thì không thể nào coi thường năm giới cấm này được. Vì đó là những yếu tố đem lại hòa bình cho Nhơn loại vậy.

## Phụ Lục

# Mười Điều Tâm Niệm Của Người Niệm Phật

## 1. Điều tâm niệm thứ nhất là hãy nghĩ đến nỗi khổ đau của ta và người.

Người niệm Phật thường nên tâm niệm rằng, chúng ta đã trót mang nghiệp làm người, không ai tránh khỏi những nỗi khổ đau. Chúng ta nên luôn nghĩ đến những cảnh thống khổ của cuộc đời. Trước hết, nên nghĩ đến những nỗi khổ đau của chính bản thân mình. Đối với bản thân của chúng ta, kể từ khi chào đời cho đến khi nhắm mắt nằm yên trong quan tài, chúng ta đã trải qua không biết bao nhiêu điều đắng cay hệ lụy đau thương. Ngoài những nỗi khổ cực vất vả toan tính mưu sinh để có thể đáp ứng cho những nhu cầu vật chất của sự sống ra, ai cũng phải trải qua những cảnh thống khổ: già, bệnh, chết. Đó là những nỗi đau khổ lớn nhất của cuộc đời mà không một ai tránh khỏi. Nỗi đau khổ của tuổi già, của đau yếu, tật nguyền, bệnh hoạn và của cái chết đau thương, tất cả đều làm cho chúng ta luôn cảm thấy bức bách, vầy vò, xốn xang, khó chịu. Biết bao nỗi lo lắng ưu tư sâu khổ của kiếp người mà không bút mực nào có thể diễn tả hết được.

Ngoài nỗi đau khổ của bản thân ra, rồi đến những nỗi đau khổ liên hệ đến gia đình. Cảnh xào xáo bất hòa của vợ chồng, của con cái, và của người thân thường hay xảy ra hằng ngày. Không có gia đình nào có được vẹn tròn hạnh phúc cả. Gia đình bất hòa, con cái hư hỏng, cha mẹ cãi vã



đánh đập bạo hành, thậm chí còn ly thân ly dị với nhau làm khổ đau cho con cái rất nhiều. Có nhiều gia đình vì một chuyện vặt vãnh không đâu mà gây ra cảnh nồi da xáo thịt, nhà tan cửa nát, mất đi sự hòa khí và mất luôn cả tình yêu thương xây dựng hạnh phúc lúc ban đầu. Sống trong gia đình mà mỗi người là một ốc đảo khép kín dị biệt xem nhau như người xa lạ. Thậm chí, họ còn căm thù giận tức ganh ghét lẫn nhau, không ai chịu nhường nhịn ai, ai cũng sẵn sàng muốn ăn thua đủ. Họ tranh chấp hơn thua với nhau từng hành động và lời nói. Thật là oán tắng hội khổ. Tuy sống trong gia đình mà mỗi người cảm thấy như sống trong cảnh giới địa ngục. Như thế thì thử hỏi còn nỗi đau khổ buồn tủi nào hơn !

Là người biết chút ít tu hành lại thêm ăn chay niệm Phật, thì tại sao chúng ta không tập tu hạnh hỷ xả của Bồ tát Di Lặc ? Ta càng ôm ấp cố chấp nhiều chùng nào thì ta càng đau khổ nhiều chùng nấy. Niệm Phật mà tâm không buông bỏ mọi việc, vẫn còn chứa chất đầy những thứ phiền trược cấu uế trong lòng, niệm Phật như thế, thì thử hỏi Phật nào chứng minh cho ta?! Và như thế, thì đời ta biết đến bao giờ mới hết khổ đây! Ta muốn đời ta bớt khổ đau, thì mỗi người cần phải thực tập hạnh hỷ xả buông những gánh nặng lo âu phiền muộn để cho tâm hồn ta vui đi nhẹ bớt ưu phiền. Có thế, thì sự niệm Phật của ta mới có thể tương ưng với Phật phần nào. Ta hãy cố gắng tập buông bỏ từ từ, buông bỏ từ cái thô nặng vật chất tài sản bên ngoài, rồi buông dần đến cái chấp thân và quan trọng hơn hết là

những thứ vi tế phiền não trong tâm ta. Nhất là buông hết những tiếng thị phi đàm tiếu vô ích của thế gian. Vì những thứ này không mang lại lợi ích gì cho đời ta cả. Chẳng những thế, mà nó còn mang đến họa hại cho ta, nếu ta cứ khư khư cố chấp giữ chặt nó trong lòng. Ta hãy vươn lên làm người khôn và đừng bao giờ cam tâm làm kẻ đại khờ ngu ngơ nữa. Chúng ta hãy mở rộng trái tim yêu thương hiểu và cảm thông nhau để cùng nhau xây dựng mái ấm hạnh phúc gia đình. Đó là điều tâm niệm thứ nhứt mà người niệm Phật cần phải lưu tâm ý thức thật hành.

## **2. Điều tâm niệm thứ hai là hãy nghĩ đến vô thường**

Vô thường là một định luật tất yếu mà không vật nào thoát khỏi. Lớn như quả địa cầu, nhỏ như hạt bụi li ti, tất cả đều phải chịu chung định luật vô thường chi phối. Nhìn lại thân ta và cảnh vật chung quanh ta thì ta sẽ thấy rất rõ điều đó. Nghĩ đến vô thường của kiếp người, ta cần phải ý thức lo tu hành niệm Phật nhiều hơn. Những trận thiên tai xảy ra hằng ngày luôn đe dọa đến sự sống và cái chết của ta. Cái chết đến với chúng ta không biết lúc nào. Mỗi người chúng ta đều mang sẵn trong người cái bản án tử hình hết rồi. Quỷ dữ vô thường sẽ không dung tha ta và chúng sẽ đem chúng ta ra pháp trường xử trảm không biết lúc nào. Cái chết đến với chúng ta không bao giờ hẹn trước. Giờ hành chánh thì chúng ta còn có thể hẹn tới hẹn lui được, còn giờ của Diêm Vương quyết định kêu gọi thì chắc chắn không một ai có thể hẹn lần hẹn lữa nữa được. Câu nói: "*Diêm vương quyết*

*định canh ba chết, không thể hoãn trì lưu lại đến canh năm".* Nghĩ thế, thì ta còn tranh cãi hơn thua với nhau để làm gì!

Cái thân của chúng ta thật là mỏng manh còn hơn hạt sương mai đầu cành. Thấy đó rồi mất đó. Sớm thấy còn nói năng hoạt động tới lui, chiều lại hóa ra người thiên cổ. Có khi ngủ chưa hết qua đêm thì lại tắt thở khi nào không biết. Đúng là: "*Dép dưới giường lên giường vội biệt, sống ngày nay mấy ai để biết được ngày mai*". Ngẫm lại, kiếp sống của con người nó ngắn ngủi còn hơn con phù du sớm sanh chiều chết. Mỗi lần tiễn đưa người bạn thân của mình đến nơi lò thiêu hoặc ở nơi nghĩa trang, thì lúc đó mình cảm thấy buồn bã vô hạn. Vì hôm nay mình tiễn đưa người đi, thì mai kia một nọ ắt sẽ tới phiên người khác tiễn đưa mình. Cứ thế mà sắp hàng lần lượt tiễn đưa nhau. Nghĩ đến cái chết vô thường như thế, thì mọi sự hơn thua tranh giành phải trái với đời, mình nên quên đi và không bao giờ để nó trong lòng. Mãi tranh hơn thua, đấu đá, ganh ghét, tỵ hiềm thù hận kẻ này, người nọ, một mai con vô thường xảy đến thì lúc đó mình cũng phải xuôi tay nhắm mắt lia đời. Khi đó thử hỏi mình còn nắm giữ hay đem theo được cái gì không? Không lẽ cả đời tu hành của mình rốt lại chỉ mang theo những thứ đó thôi sao! Mang nó theo chỉ làm khổ cho mình thôi, không những khổ trong hiện tại mà nó còn kéo dài đến mai sau nữa. Ngày mình đến có mặt với cuộc đời, lúc đó mình như thế nào? Có phải mình từ bụng mẹ chui ra với hai bàn tay trắng và tất nhiên, không có thứ gì của mình

cả? Lớn lên tạo sự nghiệp thì có bao nhiêu thứ là cái của mình và chính những cái thứ đó nó giam hãm xiết chặt mình luôn trong ngục tù đau khổ. Những thứ mà mình hưởng thụ rốt lại nó có còn tồn tại với mình hay không? Hay nó cũng theo luật vô thường mà biến đổi sinh diệt tiêu hủy? Đến ngày nhắm mắt ra đi người ta thương tưởng mình tặng cho mình một bộ đồ mang theo để che thân. Và một cái quan tài giấu kín những điều ô uế bất tịnh.

Thật ra, không phải người ta tốt lành gì với mình, mà người ta muốn giấu kín cái thân xác hôi thúi không gây ra làm ô nhiễm ảnh hưởng tác hại đến những người khác đó thôi. Chưa hết, người ta còn lo sợ cái hậu quả làm ảnh hưởng độc hại đến sự sống sinh thái môi trường, cho nên bằng mọi cách là người ta phải thiêu hủy cái thân xác hoặc chôn nó sâu kín dưới lòng đất lạnh cho nó tan hoại ra thành tro bụi. Đó cũng chỉ vì bảo vệ sự sống còn an toàn vệ sinh cho những người còn ở lại dương trần nên bắt buộc người ta phải làm như thế.

Ngẫm kỹ lại, cái thân mà mình cung yêu chiều chuộng bằng mọi cách bảo vệ nó tối đa đủ thứ, bây giờ nhìn lại nó đâu mất rồi?! Nó đã trở thành một nắm xương khô hay một nắm tro tàn, chỉ có thể thôi! Nghĩ đến và ý thức như thế, thì ta không còn gì phải cố chấp bám víu vào cái xác thân ruồng mục hư hoại này nữa, để rồi phải vì nó mà ta tạo ra không biết bao nhiêu nghiệp bất thiện phải chịu nhiều hệ lụy đau khổ. Người niệm Phật phải luôn tâm niệm như thế

để giảm bớt sự luyến ái chấp trước ở nơi thân. Vì ái thân là con đẻ của chấp ngã và đó chính là nguyên nhân gây ra không biết bao nhiêu điều hệ lụy khổ đau. Tuy nhiên, nói thế không có nghĩa là ta coi thường nó, khi nó bị bệnh đau thì ta cũng phải chữa trị. Ta chỉ lợi dụng nó như lợi dụng một chiếc xe hay như một chiếc bè để ta tu hành. Mục đích là để đến mục tiêu mà ta nhắm tới. Nghĩa của lợi dụng khác hơn là nô lệ. Người niệm Phật phải sáng suốt nhận ra điều này. Có thế, thì sự niệm Phật của chúng ta mới có thêm phần kết quả tốt đẹp vậy.

### **3. Điều tâm niệm thứ ba là hãy nghĩ đến hoàn cảnh chung quanh mà mình đang sống.**

Hiện chúng ta đang sống trong một thế giới mà nền đạo đức luân lý của con người ngày càng sa sút tuột dốc thê thảm. Những cảnh tượng tang thương hãi hùng xảy ra hằng ngày chung quanh ta không sao kể hết. Chiến tranh, khủng bố, cướp của, giết người, phạm pháp, tù đầy, cò bạc, rượu chè, nghiện ngập hút chích xì ke ma túy phá làng phá xóm vân vân và vân vân. Những hiện tượng này đã và đang xảy ra gây nên cảnh rối loạn mất an ninh cho xã hội không lúc nào là không có. Những thảm trạng đảo điên thác loạn này có khác gì như chúng ta đang sống trong một ngôi nhà lửa. Bốn bề lửa cháy hùng hực bốc lên cao ngọn, tưởng chừng như không còn phương cách nào để có thể chạy chữa được nữa. Cuộc sống luôn luôn bị đe dọa từng giây phút bất an. Từ gia đình đến xã hội luôn luôn bị xáo trộn làm cho con

người như mất hết định hướng đạo đức lương tri. Đạo đức nhân bản không còn được đề cao và người ta sống buông thả theo nếp sống sa đọa trụy lạc thời đại. Nền tảng đạo đức gia đình đã bị lung lay đến tận gốc rễ. Từ bản thân đến gia đình và xã hội không lúc nào người ta cảm thấy có được hạnh phúc an ổn. Đó là một sự băng hoại của một nền đạo đức lấy con người làm gốc. Nếp sống thiếu đạo đức sẽ dẫn đến những hậu quả tai hại khốc liệt khôn lường.

Trước hoàn cảnh hỗn độn rối loạn nhiều như tai ương như thế, chúng ta còn được chút ít phước thừa là biết sống quay về với chính mình. Còn được sống hít thở trong không khí môi trường của đạo đức tâm linh giác ngộ. Ánh sáng giác ngộ đó hướng dẫn chỉ đạo chúng ta đi trên con đường tìm lại lẽ sống chân thật an lạc hạnh phúc của chính mình. Chúng ta được ngồi bên nhau thành thơi, cùng tu, cùng học, có thầy, có bạn đồng hành tốt như thế này, thì chúng ta hãy biết trân quý những gì hiện có. Chúng ta nên quý kính và hết lòng thương yêu giúp đỡ lẫn nhau. Tuyệt đối, chúng ta cương quyết không gây ra làm khổ đau cho mình và người. Vì chúng ta ý thức rằng, mình gây ra làm khổ cho người tất nhiên mình cũng không có hạnh phúc. Mỗi người luôn tâm niệm gìn giữ cái thâm tình cao đẹp đó. Nếu bỏ lỡ đánh mất cơ hội này, thì chắc chắn chúng ta sẽ vô cùng ân hận và hối tiếc.

Chúng ta chỉ biết niệm Phật mà không biết Phật niệm thì đó là một điều thiếu sót lỗi lầm rất lớn. Khi niệm Phật giống

như chúng ta đã có sẵn trên tay cái chén và đôi đũa. Tuy nhiên, cái chén và đôi đũa không giúp cho chúng ta no bụng được. Mà chúng ta cần phải đích thân đến lấy cơm vào chén và rồi chúng ta phải trực tiếp dùng cơm. Có thế, thì chúng ta mới no bụng được. Niệm Phật cũng thế. Nghĩa là khi niệm Phật chúng ta phải nhiếp tâm chánh niệm ở nơi câu hiệu Phật mà không nên nhớ nghĩ lung tung chuyện khác. Niệm Phật như thế thì chúng ta mới nếm được mùi vị an lạc và mới có lợi ích thiết thực. Nếu không được như thế, thì chúng ta chỉ niệm suông cho có lệ mà thôi, chớ không được lợi lạc lắm. Còn nói Phật niệm có nghĩa là chúng ta hãy để cho chất Phật trong lòng của chúng ta được thể hiện ra bên ngoài. Chúng ta nói năng, làm việc, giao tiếp trong chánh niệm và an lạc. Mỗi lời nói, mỗi cử chỉ, mỗi thái độ, mỗi việc làm của chúng ta phải để chất Phật trong người của chúng ta toát ra hương vị ngọt ngào làm êm dịu tưới mát đến mọi người. Chúng ta không nên có những hành động thô bạo, vị kỷ, thấp hèn, phát xuất từ một tâm niệm chứa đầy ích kỷ phiền não tham, sân, si. Vì như thế sẽ gây ra làm cho chính ta và người khác thêm bực bội khó chịu. Mà chính ta đã làm khổ cho ta trước rồi. Do đó, niệm Phật và Phật niệm phải được đi đôi với nhau. Có thế thì mình và người cả hai mới có thể được lợi lạc hạnh phúc vậy.

#### **4. Điều tâm niệm thứ tư là hãy gìn giữ những giới luật mà mình đã lãnh thọ.**

Sống giữa cõi đời loạn lạc phức tạp đảo điên, thật may mắn thay ! chúng ta được sống trong ánh đạo vàng từ bi của đạo Phật. Chúng ta lại được sự bảo vệ che chở của giới luật. Những giới mà ta đã lãnh thọ nó có công năng mang lại sự an lạc hạnh phúc cho ta. Năm cấm giới của người Phật tử tại gia đã phát nguyện giữ gìn, khác nào như năm lá bùa hộ mạng. Nếu chúng ta giữ được giới nào thì chúng ta sẽ được giải thoát khổ đau của giới đó.

Như ta nguyện gìn giữ giới thứ nhất không sát hại sinh vật, điều này có nghĩa là ta ý thức được những nỗi khổ đau do sự sát hại gây ra. Ta nguyện với lòng là luôn học hạnh từ bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Bởi ta biết rõ sự sống thật là quý giá nên ta cần phải tôn trọng. Ta hủy diệt sự sống của muôn loài tức là ta cũng tự hủy diệt chính ta. Vì không có muôn loài thì cũng không có mặt ta. Do đó, ta cần phải bảo vệ dù là một sinh vật rất nhỏ nhít. Chúng ta nên nuôi dưỡng và luôn phát triển tâm Bi của ta ngày càng mở rộng lớn mạnh hơn.

Đến giới thứ hai là ta phát nguyện gìn giữ không gian tham trộm cướp của ai. Điều này cũng có nghĩa là ta đang mở rộng cõi lòng tôn trọng tài sản của mọi người. Bởi ta ý thức được những khổ đau do lòng gặt, trộm cướp và những bất công xã hội gây ra mà ta nguyện học hạnh đại từ để đem lại niềm vui sống hạnh phúc cho mọi người. Khi khởi một ý niệm tham lam muốn chiếm hữu tài vật của ai, thì ta phải ngăn chặn ngay cái ý niệm xấu xa ích kỷ thấp hèn đó. Bởi



chính nó gây ra bao cảnh đau thương trong xã hội. Của cải mình tạo ra thì mình biết bo bo giữ lấy, còn của cải của người khác thì mình lại muốn chiếm hữu cướp đoạt. Như thế, thì ta thử hỏi có công bằng không? Khi mất một món đồ quý giá mà ta yêu thích, thì ta luyến tiếc đau khổ như thế nào, thì kẻ khác khi bị mất mát một món đồ, họ cũng bị lụy đau khổ như ta thế ấy. Nghĩ thế, ta không nên gây cho người khác phải đau khổ vì hành động ích kỷ tham lam hèn hạ của ta. Bởi cái gì mình không muốn thì đừng làm cho người khác phải đau khổ. Giữ giới này nhằm đem lại sự ấm no công bằng cho xã hội.

Đến giới thứ ba ta phát nguyện gìn giữ không làm những việc bất chánh tà hạnh làm mất trinh tiết phá hoại hạnh phúc gia cang của kẻ khác. Ta ý thức được những nỗi khổ đau do thói tà dâm tệ bạc gây ra làm tổn thương đến danh dự và làm tan nát hạnh phúc gia đình của người khác, nên ta nhứt quyết không làm những điều bất chánh đó. Bởi vì hành động thiếu trách nhiệm sáng suốt sẽ mang đến cái hậu quả đau khổ cho mình và người. Ý thức được điều đó nên người Phật tử tại gia nguyện suốt đời không lang chạ tư tình dâm ô với những người khác phái mà chỉ chung thủy một vợ một chồng mà thôi. Lời nguyện này có năng lượng rất lớn là ta quyết tâm bảo vệ hạnh phúc an vui cho gia đình mình cũng như cho gia đình hoặc cá nhân người khác vậy.

Đến giới thứ tư ta phát nguyện gìn giữ không thốt ra lời nói vô ý thức làm tổn hại thanh danh uy tín của mình. Đồng

thời vì lời nói quái ác thiếu chánh niệm của mình có thể gây ra làm tổn thương danh dự đau khổ cho người khác. Là Phật tử ta nên nói lời chân thật hòa ái, yêu thương và êm dịu. Vì lời nói của ta có tác động ảnh hưởng rất lớn cho người nghe. Nếu lời nói của mình đem lại niềm an vui lợi lạc cho kẻ khác thì ta nên nói. Còn nói mà đem lại sự chia rẽ, thù hằn, ganh tỵ, ác độc, thì tuyệt đối là ta không nên nói. Vì một lời nói của mình mà người ta phải đau khổ mang theo suốt cả cuộc đời. Như vậy, thì quả thật là ta quá ác độc tàn nhẫn. Do đó, ta nguyện với lòng là lời nói của ta khi thốt ra sẽ làm tươi mát cho người khác, quyết không nói làm cho người khác phải đau khổ. Ta nên luôn dùng lời ái ngữ yêu thương xây dựng, đoàn kết, đền cho mọi người.

Đến giới thứ năm ta phát nguyện gìn giữ không bao giờ say sưa nghiện ngập hút sách bất cứ thứ gì có chất ma túy, vì những thứ đó có tác hại rất lớn mà ta quyết không nên dùng. Ta ý thức được những khổ đau do ta sử dụng những chất ma túy gây ra tác hại cho bản thân, gia đình và xã hội. Ta đã tự hành hạ xác thân ta. Vì mất chánh niệm nên ta đi vào con đường truy lạc đau khổ. Ta đã làm khổ ta, khổ cho gia đình ta và khổ cho nhân quần xã hội mà ta đang sinh sống. Ta không thể làm những việc thiếu ý thức như thế được. Ta cương quyết bảo vệ sức khỏe của ta và bảo vệ hạnh phúc gia đình ta. Ta không dại dột gì lại đi tàn hại sức khỏe của ta một cách vô ích như vậy được. Và ta cũng không dại dột gì phải làm cho những người thân ruột thịt của ta phải chịu khổ lây vì hành động u mê dại dột của ta.

Ta phải sáng suốt trong cách sống và cách cư xử của ta. Ta không thể đánh mất thời gian của một đời sống vô bổ. Những gì ta tiêu thụ ta cần phải có ý thức đến những thứ mà ta tiêu thụ hằng ngày. Đó là ta tự tạo cho ta có một sự an lạc hạnh phúc trong đời sống. Ta quyết mạnh mẽ hùng tráng vươn lên tìm lại lẽ sống chân thật và như thế ta mới không hổ thẹn và thật xứng đáng làm người trong xã hội loài người.

## **5. Điều tâm niệm thứ năm là hãy nghĩ đến những bậc trưởng thượng Thầy Tổ của ta.**

Hôm nay chúng ta được sống trong một môi trường đạo đức, hít thở không khí an lành trong chánh pháp, đó là nhờ các vị thiện hữu tri thức, tức các bậc Thầy Tổ của ta. Bước đầu đến với đạo ta phải nhờ đến sự hướng dẫn dìu dắt chỉ giáo của những vị này. Do đó, ta phải luôn nhớ đến cái thâm ân cao cả mà những vị này đã hết lòng chỉ giáo cho ta. Nuôi lớn thân ta là nhờ công ơn của cha mẹ, nhưng làm nên thân ta là nhờ công ơn của thầy bạn. Trưởng dưỡng pháp thân huệ mạng của ta là nhờ công ơn của Phật Tổ. Đó là những thâm ân sâu nặng cao tột mà người Phật tử chúng ta cần phải ghi nhớ báo đáp.

Đối với người niệm Phật thì lại càng cảm niệm thâm ân này nhiều hơn. Bởi nhờ các vị này chỉ cho chúng ta biết rõ đường lối tu hành theo pháp môn Tịnh độ mà mình đang tu. Nếu không, thì làm sao ta biết được mà hành trì cho đúng

pháp? Vì vậy, ta phải hết lòng kính trọng và nương tựa với các bậc Thầy Tổ để học hỏi. Trên đường đời hay đường đạo cũng vậy, muốn trở thành người tốt thì ta cần phải học hỏi. Tu hành mà không chịu nghe pháp học hỏi, thì có khác nào như kẻ mù lòa đi trong đêm tối. Đã mù mà đi trong đêm tối nữa thì thử hỏi làm sao tránh khỏi cảnh nguy nan, tán thân mất mạng?! Thế nên, học và tu hay hiểu và hành phải đi đôi với nhau. Nếu chỉ biết học hiểu không mà không thật hành làm theo những gì mình đã hiểu, thì đó chỉ là hiểu suông không có lợi lạc gì cho đời tu của ta cả. Khác nào như người chỉ biết phân tích cái bánh mà không thưởng thức được mùi vị của bánh. Ngược lại, chỉ biết tu mà không học hỏi thì có khác gì là kẻ mù lòa. Các bậc sư trưởng là những vị thay Phật tuyên dương chánh pháp. Đó là những bậc « Minh Sư » đáng kính mà ta cần phải học hỏi với các Ngài. Có thế thì sự tu hành của chúng ta mới không vấp phải lỗi lầm là kẻ tu mù. Trong khi học hỏi hay nghe pháp, ta phải hết lòng trân kính tôn trọng những lời Phật Tổ chỉ dạy. Vì những bậc Thầy cũng chỉ là người nói lại những gì Phật Tổ chỉ dạy đó thôi. Do đó, ta không nên có thái độ khinh thường mà mang trọng tội phá pháp vậy.

## **6. Điều tâm niệm thứ sáu là ta hãy cố gắng bền chí kiên nhẫn tu học và niệm Phật.**

Ta nên biết rằng, làm bất cứ việc gì mà thiếu sự bền chí kiên nhẫn nại, thì việc làm đó khó mà thành công. Nhất là đối với việc tu hành thì lại đòi hỏi chúng ta phải bền chí kiên

nhấn nhiều hơn. Thông thường, làm việc gì người ta hay nóng nảy muốn có kết quả liền. Đó là vì người đó thiếu đức tánh bền chí nhẫn nại. Trồng cây muốn có trái ăn liền, điều đó không bao giờ có được. Muốn thành tựu kết quả tốt đẹp của việc làm nào đó, tất nhiên đòi hỏi phải có yếu tố thời gian. Vì yếu tố thời gian rất quan trọng đánh giá được thành quả tốt đẹp của ta. Cổ Đức thường dạy: *"Niệm Phật không khó mà khó ở bền lâu, bền lâu không khó mà khó ở nhứt tâm"*. Niệm Phật thì ai cũng có thể niệm được cả. Không luận tuổi tác già trẻ bé lớn mọi người đều có thể niệm được. Tuy niệm Phật được dễ dàng, nhưng có giữ được bền lâu hay không đó mới là điều đáng nói. Đã giữ được bền lâu, nhưng có chịu khó kiên nhẫn trong lúc niệm Phật hay không? Hay khi gặp thuận cảnh dễ dàng thì niệm, lúc gặp nghịch cảnh khó khăn thì lại buông xuôi. Đó là do thiếu ý chí kiên nhẫn mà ra.

Có người lúc đầu mới tu niệm thì tinh tấn lắm, một ngày phân chia ra ba bốn thời khóa, nhưng chỉ được thời gian ngắn rồi sau đó không còn thời khóa nào. Phật dạy, người tu hành giống như một nhạc sĩ khai đàn. Nếu dây đàn dùng quá thì âm thanh nghe không hay, ngược lại, nếu dây đàn căng quá thì dễ bị đứt. Chỉ có không dùng, không căng ở mức độ trung bình thì dây đàn mới tạo thành âm thanh du dương lãnh lót. Phật nói, người tu hành hay niệm Phật cũng thế. Cứ giữ mức độ bình thường bền chí chịu khó tu hành thì mới mong có kết quả tốt đẹp. Có người lúc đầu tu rút tu vội, tu mau kéo trễ, nhưng sau đó thì lại bê tha chảnh mảng

biếng trễ. Ban đầu thì tới chùa thường, thời gian sau thì lại vắng bóng bắt tăm bắt tích. Người đời thường nói, ăn ít no dai ăn nhiều tức bụng là vậy. Mặc dù ăn ít, nhưng ăn thường thì tốt hơn là ăn một lần nhiều quá. Ăn như thế, chẳng những không có ích lợi bổ dưỡng cho thân thể mà nó còn gây ra tai hại bệnh hoạn nữa.

Đến việc phát nguyện niệm Phật cũng vậy. Có người lúc đầu phát nguyện niệm Phật con số rất cao, nhưng sau đó thì lại hạ thấp dần xuống. Đó là vì muốn nhanh mà trái lại không bằng chậm. Người xưa nói, dục tốc bất đạt là vậy. Sư tu hành như người đi bộ. Cứ thông thả mà đi chớ không nên chạy gấp nước rút. Mới chạy thì thấy nhanh hơn người đi rất nhiều, nhưng chạy một chặp thì lại mệt nhoài ngời hoài thở dốc, chi bằng ta cứ bền chí mà đi như thế có phải là tốt hơn không. Cho nên, sư tu hành muốn có kết quả cao thì Phật Tổ khuyên chúng ta nên bền chí và nhẫn nại. Chúng ta phải chịu đựng tất cả dù kẻ đó có ác ý muốn hại ta. Ta nên nhớ rằng, kẻ ác tâm hại người hiền, thì chẳng khác nào như người ngược mặt lên trời phun nước bọt, nước bọt kia không lên tới trời mà trở lại rớt vào mặt mình. Như người đứng dưới gió giê bụi, bụi kia không lên được ngược gió mà nó trở lại rớt vào mình. Không Tử cũng nói: "Hàm huyết phú như thiên ô tự khẩu". Nghĩa là ngậm máu phun người thì dơ miệng mình trước. Hại người trở lại hại mình là vậy.

Cho nên, người tu hành phải cố gắng kiên tâm nhẫn nại vượt qua mọi chướng duyên thử thách. Người ta thường nói: "Lửa thử vàng gian nan thử sức". Thật vậy, có chịu nhiều gian nan sóng gió bão táp mưa sa mới biết sức chịu đựng nhẫn nhục dẻo dai của con người đến mức độ nào. Bình thường ai cũng có thể tự hào khoe khoang nhẫn nại đủ thứ nhưng khi gặp nghịch cảnh khó khăn xảy đến, thì họ lại bỏ cuộc như chơi. Họ còn nói, tội gì mà phải chịu đựng chi cho khổ nhọc cuộc đời. Nếu chịu đựng mà có lợi lộc cho họ thì may ra họ còn có thể chấp nhận cái cảnh chịu đấm ăn xôi. Ngược lại, đã không có xôi thì ai dại dột gì mà phải để cho người ta đấm. Đối với những ai dẫn thân làm việc phục vụ cho đại chúng, tất nhiên là phải chịu đựng nhiều sóng gió khó khăn từ mọi phía đưa tới. Phật nói, như con voi ra trận địa phải chịu nhiều lần tên mũi đạn bắn tới. Tuy nhiên, không phải vì thế mà voi lại chùn bước thối lui. Voi nhứt quyết phải đi tới để hoàn thành sứ mệnh. Cũng thế, người đứng ra gánh vác Phật sự phục vụ giúp cho mọi người thì giống như con voi ra trận mạc. Cũng phải chịu đựng nhiều sóng gió thị phi khen chê, phê bình, chỉ trích, nói xấu đủ thứ, nhưng vẫn phải kiên tâm quyết chí vượt qua mọi thử thách để hoàn thành sứ mệnh thượng cầu hạ hóa. Có thế, thì mới xứng đáng là người tu hành mong cầu thoát khổ vậy.

## **7. Điều tâm niệm thứ bảy là niệm Phật vì cầu thoát ly sanh tử khổ hải.**

Điều tâm niệm này mới là tâm niệm chính của hành giả niệm Phật. Chúng ta phải niệm Phật như thế nào mới khế hợp bản hoài của Phật?

- Có người đi chùa thấy người khác niệm Phật cũng bắt chước niệm theo nhưng họ hoàn toàn không có chủ định. Niệm Phật như thế cũng gieo được chút ít căn lành phước đức, nhưng không hợp với bản ý của Phật.

- Có người niệm Phật vì mục đích là nguyện cho mình được tiêu tai giải nạn, cầu cho gia đình mình luôn được khỏe mạnh bình an, mọi việc sinh hoạt hằng ngày đều được hanh thông lợi lộc. Nguyện cầu như thế tuy có phần ích kỷ nhưng cũng không phải là sai hẳn. Tuy nhiên, niệm Phật cầu nguyện như thế tất nhiên là không hợp với bản ý của Phật.

- Có người vì đời sống gặp nhiều hoàn cảnh bất như ý, hay sanh buồn phiền phiền chí, niệm Phật cầu cho mình hiện tại và kiếp sau đừng bao giờ gặp những hoàn cảnh bất như ý đó nữa. Tất cả đều phải được thuận lợi có một đời sống hanh thông luôn được như ý. Niệm Phật cầu như thế, tất nhiên vẫn tốt, nhưng không hợp với bản ý của Phật.

Đại khái nêu ra một vài trường hợp của những người niệm Phật không đúng bản hoài của Phật chỉ dạy. Vậy niệm Phật như thế nào mới hợp với bản ý của Phật?



Theo lời Phật dạy, hành giả niệm Phật phải vì cầu thoát ly sanh tử luân hồi khổ đau, chứ không cầu bất cứ điều gì khác. Bởi kiếp sống của con người do tạo nghiệp lành dữ mà thọ những quả báo khổ vui có khác nhau. Nhưng tất cả cũng đều ở trong vòng sanh tử nổi trôi xuống lên trong sáu đường. Có phước thì sanh lên cõi trời hoặc cõi người hay A tu la, còn có tội thì phải đọa lạc vào tam đồ ác đạo: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Dù cho sanh lên cõi trời nhưng khi hưởng hết phước thì cũng phải bị sa đọa. Chỉ có niệm Phật là con đường thẳng tắt đưa hành giả thoát khỏi cảnh giới lục đạo luân hồi. Khi đã được vãng sanh về cảnh giới Tây phương Cực lạc rồi, thì hành giả sẽ không còn sanh tử luân hồi nữa. Chừng đó, chỉ một bề tiến tu đến thành Phật quả mà thôi. Niệm Phật được liễu sanh thoát tử đó mới là điều hợp với bản ý của Phật vậy.

## **8. Điều tâm niệm thứ tám là hãy nghĩ đến lý nhân quả mà tránh những điều ác làm những điều lành.**

Trong Kinh Di Đà Tiểu Bản có câu: "*Bát khả vĩ thiếu thiện căn phước đức nhân duyên đắc sanh bỉ quốc*". Nghĩa là, không thể cho rằng chỉ có chút ít căn lành phước đức mà được sanh về cõi Cực lạc. Như vậy, hành giả muốn sanh về cõi đó tất nhiên phải hội đủ các căn lành và phải có nhiều phước đức mới được. Muốn có căn lành và phước đức thì chúng ta phải gieo trồng tài bồi mới có được. Trong đời sống hằng ngày chúng ta luôn nhớ đến nhân quả để mà tạo tác hành động qua ba nghiệp cho được trong sạch. Tất cả

tội phước đều do ba nghiệp: Thân, miệng, ý của ta tạo ra. Nói một lời lành, làm một điều lành, nghĩ một điều lành, tất cả đều có quả báo lành. Ngược lại, thì phải lãnh lấy quả báo ác. Bởi luật nhân quả rất công bằng không thiên vị một ai. Vì vậy, người Phật tử ngoài việc niệm Phật ra, chúng ta nên tạo thêm nhiều thiện nghiệp. Những thiện nghiệp này nó sẽ đem lại cho chúng ta nhiều sự an lạc hạnh phúc trong hiện tại và mai sau. Vì theo luật nhân quả không bao giờ sai chạy. Nhân và quả bám sát nhau như vang theo tiếng như bóng theo hình. Tiếng như thế nào thì âm vang như thế đó. Cũng như hình như thế nào thì bóng như thế ấy. Không thể hình thẳng mà bóng cong được.

Phàm làm việc gì dù lớn hay nhỏ ta cũng phải nhớ đến nhân quả. Một lời nói ra cũng có nhân có quả. Nhân tốt thì quả tốt. Nhân xấu thì quả xấu. Vì thấu hiểu được luật nhân quả, nên xưa kia có một ông vua mua một câu nói giá đáng ngàn vàng, tức là bài học ngàn vàng. Mua một câu nói mà phải tốn đến ngàn lượng vàng. Đối với ngày nay chắc không ai ngu khờ dại dột gì mà dám bỏ cả ngàn lượng vàng ra mua một câu nói như thế. Vậy câu nói đó như thế nào mà giá cả lại cao đến như vậy? Câu nói chỉ vồn vẹn có 13 chữ thôi : "**Phàm làm việc gì trước phải nghĩ đến cái hậu quả của nó**". Câu nói chỉ ngắn gọn chừng ấy mà người ta không dễ gì áp dụng đúng. Nếu như áp dụng đúng theo câu nói này, thì chắc chắn người ta sẽ không còn phải khổ đau nữa. Vì vừa khởi nghĩ muốn làm điều gì ác đức tổn mình hại người hại vật, thì ta nên nghĩ ngay đến cái hậu quả khổ

đau của nó. Khi nghĩ đến cái hậu quả không tốt của nó thì chúng ta phải dừng lại ngay. Không có nhân thì làm gì có quả? Như vậy thì đâu có ai dám làm ác. Có phải nhờ câu nói này mà đưa người ta đến cái quả báo thánh thiện an vui không? Như vậy có xứng đáng một ngàn lượng vàng không? Bởi không còn đau khổ nữa thì giá đáng gì một ngàn lượng vàng. Nếu có một ngàn lượng vàng thử hỏi người đó có hết đau khổ không? Hay là đau khổ hơn khi chưa có lượng vàng nào. Vì có vàng rồi người ta phải nơm nớp phập phồng lo sợ toan tính nghĩ suy đủ thứ chuyện. Nhất là sợ cướp giật hoặc thiên tai xảy đến, chùng đó tánh mạng của con người còn không giữ được nói chi đến tài sản của cải ! Bởi thế nên mới có câu nói : « *Bồ tát sợ nhân, chúng sanh sợ quả là vậy* ».

Tóm lại, người niệm Phật phải hằng nhớ đến nhân quả và đem nó áp dụng ngay trong đời sống thực tế hằng ngày thì sẽ lợi lạc rất nhiều. Người biết sợ nhân quả là người rất cẩn thận ở nơi lời nói và việc làm. Bởi nhân nào thì quả nấy. Hễ nghiệp báo đã đến thì không thể trốn tránh được. Chúng ta nên nhớ bài kệ:

***Giả sử bá thiên kiếp  
Sở tác nghiệp bất vong  
Nhân duyên hội ngộ thời  
Quả báo hoàn tự thọ.***

Nghĩa là :

*Dù cho trải qua trăm nghìn kiếp  
Chỗ mình đã tạo nghiệp( lành hoặc dữ)  
Thì nó không bao giờ mất  
Khi nhân duyên đã chín muồi  
Thì quả báo mình phải tự chuốc lấy.*

## **9. Điều tâm niệm thứ chín là hãy nghĩ đến thương yêu và giúp đỡ mọi người.**

Sự sống của ta có liên quan đến tất cả mọi người, mọi loài. Chúng ta không thể tồn tại nếu không có sự tương quan tương duyên đó. Vì thế, nên ta không thể sống thu hình cục bộ chỉ biết có riêng mình thôi. Áo ta mặc, cơm ta ăn, đồ ta dùng v.v... không thứ gì mà không có ảnh hưởng đến đời sống của ta. Thế nên ta đã nợ xã hội rất nhiều. Nói cách khác ta là người thọ ân tất cả. Đã thọ ân thì chúng ta phải trả ân. Trả ân bằng cách là ta nên thương yêu giúp đỡ mọi người. Tùy theo khả năng và hoàn cảnh sống của ta mà ta có thể giúp ích cho mọi người. Đó là ta thể hiện tinh thần vị tha của Bồ tát đạo vậy.

Khi giúp ai bằng lời nói hay hành động, điều quan trọng là ta không nên cố chấp vào việc làm của ta. Ta chỉ biết cho mà không cần phải nhận lại. Ta phải thật lòng với chính ta và với tha nhân. Một cử chỉ, một lời nói, một việc làm của ta, đều xuất phát từ chánh niệm của ta. Nghĩa là khi ta làm việc gì phải có mặt trời trí huệ soi sáng. Ta không thể làm

bằng một quán tính hay xuất phát bởi phiền não chủ định. Tình thương của ta phải được toát ra từ tâm lòng chân thật. Ta không đãi bôi đầu môi chót lưỡi khách sáo bề ngoài. Vì ta biết rằng, hành động hoặc lời nói của ta sẽ có tác động ảnh hưởng rất lớn đối với tha nhân. Sống trong một đoàn thể ta cần phải có cái tinh thần hòa hợp tương trợ giúp đỡ lẫn nhau. Điều gì ta chưa có thể giải tỏa hết những gút mắc, thì ta cần trình bày thiết lập truyền thông với đối tượng mà ta muốn nói. Hoặc những người có khả năng chịu khó lắng nghe ta giải bày và có khả năng giải quyết cho ta.

Tuyệt đối, ta không nên có thái độ ganh tỵ, hiềm thù, giận tức, bực bội với bất cứ ai. Vì như thế, sẽ trái với việc niệm Phật của ta. Bởi Phật là giác là sáng suốt, niệm Phật là niệm cái tâm sáng suốt tinh thức chớ không phải cái tâm u mê tăm tối. Còn ganh tỵ, đố kỵ, giận hờn, thù oán người này, người kia, đó là ta đã niệm ma rồi chớ không phải niệm Phật. Niệm Phật là ta phải buông xả tất cả. Ta không để vương mắc lòng ta bất cứ thứ gì. Vì ta đã biết thương yêu và hoan hỷ với mọi người. Ta phải thực tập cho kỳ được với câu mở đầu của bài chú Đại Bi. "**Thiên thủ thiên nhãn vô ngại đại bi tâm đà ra ni**". Đây là câu thần chú mà ta trì tụng hằng ngày. Thiên thủ là một ngàn cánh tay; thiên nhãn là một ngàn con mắt. Có tay và mắt, tất là có từ bi và trí tuệ. Nói cách khác nơi nào có từ bi thì nơi đó phải có trí tuệ. Có thể thì không có gì làm ngăn ngại được ý chí của ta. Đó là "vô ngại". Vô ngại có nghĩa là lòng từ bi của ta thể hiện thông suốt trùm khắp không gì ngăn ngại cản trở được. Còn "Đà ra ni" là cái tâm bao dung tha thứ tất cả. Cái tâm

này nhiếp hóa không bỏ sót một ai. Đó là tâm từ bi rộng khắp ôm lấy thương yêu tất cả muôn loài. Ta phải thực tập cho có được cái tâm từ bi rộng lớn này. Đó là « Ân đức ». Có thể, thì đời ta sẽ không còn đau khổ nữa.

## **10. Điều tâm niệm thứ mười là ta hãy cố gắng tinh tấn trong pháp môn mà ta đã chọn lựa hành trì.**

Tinh tấn là yếu tố quyết định đưa đến kết quả tốt đẹp sau cùng cho sự tu hành niệm Phật của ta. Khi chúng ta đã chọn lựa cho mình một pháp tu thích hợp với căn cơ trình độ của mình rồi, thì chúng ta cương quyết nỗ lực tiến mãi trên con đường tu. Như mình đã chọn pháp môn niệm Phật rồi, thì cứ thế mà gắng sức hành trì miên mật cho đến ngày nhắm mắt. Ta không nên nay chọn pháp môn này, mai lại chọn pháp môn khác. Ta quyết không bao giờ nghe theo những gì mà người khác khuyến dụ. Ta cứ thẳng một con đường mà đi tới, vì hướng đi của ta đã vạch ra rõ rệt rồi. Ta không còn nghi ngờ gì nữa cả. Qua những lời Phật Tổ dạy, ta quyết chí làm theo cho đến ngày thành tựu viên mãn Phật quả mới thôi. Ta tinh tấn không phải chỉ có hình thức bên ngoài không thôi mà ta còn cần phải nỗ lực gạn lọc tiêu trừ phiền não bên trong nữa.

Hình thức sự tướng bên ngoài chỉ là giúp ta phần ngoại diện, còn phần tiêu trừ phiền não bên trong mới là yếu tố quan trọng. Ta ý thức được điều đó, nên ta không đặt nặng vấn đề hình thức bên ngoài. Cái tinh tấn của ta là ta phải cố

gắng làm thế nào niệm Phật được dài lâu và tiến đến đạt được "**Nhứt tâm bất loạn**". Dù hiện đời chúng ta chưa đạt được, nhưng chúng ta cương quyết đời sau hoặc nhiều đời sau cũng sẽ được. Điều ta mong muốn nhứt là ta phải được vãng sanh ngay trong hiện tại cũng như sau khi ta nhắm mắt. Bởi ta biết rằng, chất liệu của hiện tại là quyết định cho tương lai. Nếu ta muốn tương lai được vãng sanh mà chúng ta không vãng sanh ngay trong hiện tại, thì không khéo cái tương lai mà ta mong mỏi đó chỉ là điều ước vọng ảo huyền mà thôi. Niệm Phật là trừ hết vọng niệm. Cứ mỗi câu niệm Phật là ta đã vãng sanh từng câu rồi. Khi một niệm tham nổi lên, liền đó ta niệm một câu Phật, thì ngay đó niệm tham không còn. Bởi giác mê thì mê diệt. Như vậy là ta đã vượt qua cái niệm tham lam mà sanh ra một niệm hoan hỷ tịnh lạc an vui. Nếu chúng ta niệm liên tục như thế, là ta đã vãng sanh liên tục rồi. Dù thân xác ta còn đây, nhưng tâm ta là đang ở cảnh giới Cực lạc. Vì trong tâm ta không có niệm khổ. Được như vậy, thì lo gì mà ta không được vãng sanh thực sự về cõi Phật A Di Đà.

Ta tin chắc điều đó. Bởi ta đã có một thực nghiệm rõ ràng. Chớ không phải ta tin suông viễn vông mơ hồ. Nếu ta quyết lòng niệm Phật tinh chuyên miên mật như thế, thì đời ta đã hết khổ tại Ta bà này rồi. Tây Phương thánh cảnh sẽ hiện tiền trước mắt ta. Điều này không phải chỉ là "Lý" không thôi mà cả "Sự" cũng như thế. Một câu niệm Phật đổi lấy bao nhiêu kiếp sanh tử đau khổ của chúng ta. Như thế thì chúng ta còn chần chờ gì nữa mà không tinh tấn cố gắng

bền tâm niệm Phật. Lời Phật Tổ dạy ta tin chắc là như thế. Ta không còn bán tín bán nghi gì nữa. Ta quyết định niệm Phật sẽ thành Phật đúng như lời Phật dạy trong Kinh Niệm Phật Ba La Mật vậy.

Đạo tràng của chúng ta đã và đang đi theo con đường hướng dẫn cụ thể của Phật Tổ. Chúng ta đã chọn đúng hướng. Bản đồ chỉ dẫn chúng ta đã nắm trong tay rồi. Bây giờ chỉ còn lại là phần của chúng ta cứ nhắm hướng đi tới mà thôi. Chúng ta hãy cùng nhau nhịp nhàng tiến bước và tiến bước mãi cho đến ngày thành tựu viên mãn Phật quả mới thôi.

Qua mười điều tâm niệm trên, chúng tôi nghĩ rằng sẽ giúp cho các bạn sen chúng ta rất nhiều trong sự tu tập. Kính chúc toàn thể các bạn sen sẽ gặt hái nhiều thành quả tốt đẹp trong phương trời niệm Phật hành thiện và sẽ tiến đến thành tựu viên mãn Phật quả. Tất cả những gì mà chúng ta thật hành được, kính nguyện dâng lên cúng dường mười phương chư Phật và nguyện cầu cho pháp giới chúng sanh:

*Đồng tu thập thiện  
Đồng niệm Di Đà  
Đồng sanh Cực lạc  
Đồng thành Chánh giác.*

Nguyện cho tất cả chúng ta sau khi bỏ báo thân này đồng sanh về Cực lạc quốc, tận mặt thấy Phật A Di Đà, chóng



đắc vô sanh pháp nhẫn, hoàn lai Ta bà độ tận chúng sanh,  
đồng thành Phật đạo.

Nam Mô Chứng Minh Sư Bồ Tát Ma ha tát.

## MỤC LỤC

Lời đầu sách	1
Tam quy	5
I. Nghĩa của Quy y và Tam bảo	6
Nghĩa chữ Quy y	6
Nghĩa chữ Tam bảo	6
a. Thế nào là Phật bảo	7
b. Thế nào là Pháp bảo	10
c. Thế nào là Tăng bảo	11
II. Tại sao phải quy y Tam bảo	11
III. Ba bậc Tam bảo	13
1. Sao gọi là đồng thể Tam bảo	14
2. Sao gọi là Xuất thế gian Tam bảo	14
3. Sao gọi là thế gian trụ trì Tam bảo	15
a. Sự quy y là quy y Tam bảo bên ngoài	15
b. Lý quy y là quy y Tam bảo tự tâm	16
IV. Nghi thức quy y	19
1. Thủ tục quy y	19
2. Lễ truyền giới	20
3. Những lời phát nguyện	20
V. Kháng định lập trường	24
Ngũ giới	24
1. Định nghĩa	25
2. Giải thích sơ lược về năm giới	26

3. Lợi ích của sự giữ giới đối với bản thân, gia đình và xã hội	37
Tóm kết	38
Phụ Lục	39
Mười điều tâm niệm của người niệm Phật	39
1. Điều tâm niệm thứ nhất	40
2. Điều tâm niệm thứ hai	42
3. Điều tâm niệm thứ ba	45
4. Điều tâm niệm thứ tư	47
5. Điều tâm niệm thứ năm	51
6. Điều tâm niệm thứ sáu	52
7. Điều tâm niệm thứ bảy	55
8. Điều tâm niệm thứ tám	57
9. Điều tâm niệm thứ chín	59
10. Điều tâm niệm thứ mười	61

## **Sách đã in cùng một tác giả**

1. Kinh Pháp Cú Song Ngữ Chú Giải Tập 1, xuất bản 2005.
2. Kinh Pháp Cú Song Ngữ Chú Giải Tập 2, xuất bản 2007.
3. Kinh Pháp Cú Song Ngữ Chú Giải Tập 3, xuất bản 2008.
4. Kinh Pháp Cú Song Ngữ Chú Giải Tập 4, xuất bản 2009.
5. 100 Câu Hỏi Phật Pháp Tập 1, xuất bản 2009.
6. 100 Câu Hỏi Phật Pháp Tập 2, xuất bản 2010.
7. Hướng Dương Thi Tập, xuất bản 2010
8. Oai Nghi Của Một Tu Sinh, xuất bản 2010
9. Bồ Tát Giới Tại Gia Giảm yếu, xuất bản 2011.
10. Một Cõi Đi Về ( thơ và tạp bút ), xuất bản 2011
11. Hành Hương Tứ Đại Danh Sơn Trung Quốc, xuất bản 2011.
12. Một Đạo Tràn Lý Tưởng, xuất bản 2011.
13. Hành Trình Trên Đất Phật, xuất bản 2012.
14. Mông Sơn Thí Thực Giảng Giải, xuất bản 2012.
15. Phù Tang Ký Sự, xuất bản 2012.
16. Sơ Lược Tiến Trình Xây Dựng Chùa Quang Minh, xuất bản 2012.

- Oai Nghi Của Một Tu Sinh tái bản lần thứ nhất 1000 quyển - 2012

17. Kinh Niệm Phật Ba la mật, xuất bản 2013.

18. Những Ngày Trên Đất Mỹ, xuất bản 2013.

19. Tam Quy và Ngũ Giới, xuất bản 2013.

### **Sách sẽ in:**

- Những câu chuyện thiền môn.
- 100 câu hỏi Phật Pháp tập 3.