

Căn bản Phật giáo

BÌNH ANSON
2020

Căn bản Phật giáo

Bình Anson

2020

Phiên bản: 13/12/2020 5:21:00 PM

MỤC LỤC

01. Tóm tắt căn bản Phật giáo	7
02. Tám pháp thế gian	15
03. Về hạnh Bố thí	23
04. Về Chánh ngữ	37
05. Rằm tháng Sáu: ngày Chuyển Pháp luân	45
06. Sơ lược về lý Duyên khởi	53
07. Về Bát quan trai giới	61
08. Niệm Ân đức Tam bảo	69
09. Về pháp tu thiền	79
10. Vài câu vấn đáp về hành thiền	97

BẢNG CÁC CHỮ VIẾT TẮT

AN	Anguttara Nikāya (Tăng chi bộ)
DN	Dīgha Nikāya (Trường bộ)
Dhp	Dhammapada (Pháp cú)
It	Itivuttaka (Phật thuyết như vậy)
KN	Khuddaka Nikāya (Tiểu bộ)
MN	Majjhima Nikāya (Trung bộ)
SN	Samyutta Nikāya (Tương ưng bộ)
Snp	Sutta Nipāta (Kinh tập)
Ud	Udāna (Phật tự thuyết)
Vin	Vinaya (Luật tạng)
Vism	Visuddhimagga (Thanh tịnh đạo)

1

Tóm tắt căn bản Phật giáo

Tỳ-khưu Dhammika

Hỏi: *Phật giáo là gì?*

Đáp: Phật giáo là một tôn giáo có khoảng 300 triệu tín đồ trên khắp thế giới. Từ “Phật giáo” (*Buddhism*) phát nguồn từ *buddhi*, có nghĩa là giác ngộ, thức tỉnh. Phật giáo khởi nguồn từ hơn 2.500 năm trước, khi Ngài Siddhattha Gotama (Sĩ-đạt-ta Cồ-đàm), hay Đức Phật, tự mình giác ngộ vào lúc 35 tuổi.

Hỏi: *Có phải Phật giáo chỉ đơn thuần là một tôn giáo?*

Đáp: 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, đó là một lối sống. Gọi Phật giáo là một triết học, vì từ “triết học” (*philosophy*) có nghĩa là sự yêu chuộng trí tuệ, và con đường của đạo Phật có thể tóm tắt như sau:

- 1) Sống có đạo đức,
- 2) Nhận thức rõ ràng về mọi ý nghĩ và hành động,
- 3) Phát triển sự hiểu biết và trí tuệ.

Hỏi: Phật giáo giúp tôi bằng cách nào?

Đáp: Phật giáo giải thích mục đích của đời sống, giải thích hiện tượng bất công và bất bình đẳng trên thế gian, và đưa ra một phương cách thực hành hay một lối sống để đưa đến hạnh phúc thật sự.

Hỏi: Tại sao Phật giáo trở nên phổ biến?

Đáp: Phật giáo ngày càng phổ biến ở các nước Tây phương vì nhiều lý do. Thứ nhất là vì Phật giáo có những giải đáp cho nhiều vấn đề trong các xã hội vật chất hiện đại. Tiếp đến, cho những ai có chú tâm, Phật giáo đem lại một sự thông hiểu sâu sắc về tâm trí con người và các cách trị liệu tự nhiên, mà các nhà tâm lý nổi tiếng trên thế giới đều công nhận là rất cao cấp và rất hiệu quả.

Hỏi: Đức Phật là ai?

Đáp: Ngài Siddhattha Gotama sinh ra vào năm 563 trước Tây lịch, trong một hoàng tộc tại Lumbini, nay thuộc xứ Nepal. Vào năm 29 tuổi, Ngài nhận thức rằng tiện nghi vật chất và sự yên ổn trong thế gian không bảo đảm hạnh phúc; vì thế, Ngài đi tìm hiểu các học thuyết, tôn giáo và triết học vào thời đó, để tìm kiếm chìa khóa đưa đến hạnh phúc. Sau sáu năm học tập và hành thiền, Ngài tìm ra Trung đạo và giác ngộ. Sau khi chứng đắc, Ngài dùng quãng đời còn lại tại thế gian để truyền giảng các nguyên lý trong đạo Phật – gọi là Pháp hay Chân lý, cho đến khi Ngài nhập diệt vào năm 80 tuổi.

Hỏi: Có phải Đức Phật là Thượng Đế?

Đáp: Không, Ngài không là Thượng Đế, và Ngài cũng không tuyên bố như thế. Ngài là người chỉ dẫn con đường đưa đến giác ngộ, từ kinh nghiệm thực chứng của Ngài.

Hỏi: Phật tử có tôn thờ các thần tượng không?

Đáp: Những người Phật tử tỏ lòng tôn kính các hình ảnh của Đức Phật, nhưng không tôn thờ, cũng không van xin những điều lợi lạc. Một pho tượng Phật ngồi trong tư thế với hai tay duỗi dài đặt trên đùi, với nụ cười từ bi, nhắc nhở chúng ta nỗ lực phát triển tinh thương và an định nội tâm. Lễ lạy tượng Phật là để tỏ lòng biết ơn về các lời dạy của Ngài.

Hỏi: Tại sao nhiều quốc gia Phật giáo lại nghèo như vậy?

Đáp: Không hẳn đúng như vậy. Nhật Bản là một quốc gia có truyền thống Phật giáo sâu đậm và ngày nay cũng là một quốc gia có kinh tế giàu mạnh. Thái Lan, với Phật giáo là quốc giáo, cũng có một nền kinh tế tương đối vững mạnh và phát triển. Tuy nhiên, chúng ta cần biết rằng một trong các điều dạy của Phật giáo là tài sản của cải không bảo đảm được hạnh phúc, và tài sản của cải cũng không bao giờ thường còn. Dân chúng trong bất kỳ quốc gia nào cũng chịu đau khổ, cho dù họ giàu sang hay nghèo nàn. Chỉ những người nào thông hiểu các lời dạy của Đức Phật thì mới có thể tìm được hạnh phúc thật sự.

Hỏi: Có phải có nhiều tông phái Phật giáo không?

Đáp: Có nhiều tông phái trong Phật giáo là vì có những khác biệt về văn hóa và truyền thống lịch sử của mỗi quốc

gia. Tuy nhiên, căn bản của Phật giáo vẫn không thay đổi, đó là Pháp hay Chân lý.

Hỏi: *Có phải các tôn giáo khác đều sai lầm?*

Đáp: Phật giáo là một hệ thống tín ngưỡng có tính bao dung đối với các tín ngưỡng hay tôn giáo khác. Phật giáo chấp nhận các lời giảng đạo đức của các tôn giáo khác, nhưng Phật giáo còn tiến xa hơn, bằng cách đưa ra một mục tiêu dài hạn trong sự hiện hữu của chúng ta, qua trí tuệ và sự hiểu biết thật sự. Phật giáo chân chính thì rất bao dung, và không quan tâm đến các danh hiệu như là tín hữu Ky-tô giáo, tín hữu Hồi giáo, tín hữu Ấn-độ giáo hay Phật tử. Vì vậy, trong lịch sử, không bao giờ có các cuộc thánh chiến mang danh Phật giáo. Cũng vì thế mà những người Phật tử không đi truyền giảng hay cải đạo người khác; họ chỉ giảng giải nếu được ai hỏi đến.

Hỏi: *Phật giáo có tính khoa học không?*

Đáp: Khoa học là tri thức được kết hợp thành hệ thống, qua các dữ kiện được quan sát và thực nghiệm và đề ra các định luật tổng quát của thiên nhiên. Cốt lõi của Phật giáo phù hợp với định nghĩa đó, bởi vì Tứ Thánh đế hay Bốn Sự thật Cao quý, có thể được thử nghiệm và minh chứng bởi bất kỳ người nào, và ngay chính Đức Phật cũng đã từng nói với các đệ tử rằng họ phải thực chứng các lời dạy của Ngài, mà không nên chỉ tin suông. Phật giáo dựa nhiều trên trí tuệ, hơn là lòng tin.

Hỏi: *Đức Phật đã dạy những gì?*

Đáp: Đức Phật đã giảng dạy rất nhiều đề tài, nhưng các điều căn bản trong Phật giáo có thể tóm tắt trong Tứ Thánh đế và Bát chi Thánh đạo.

Hỏi: Thánh đế thứ nhất là gì?

Đáp: Khổ đế, chân lý cao quý đầu tiên, nói rằng đời sống là đau khổ, nghĩa là phải chịu đau đớn thể xác, già nua, bệnh hoạn, rồi chết. Ta cũng phải chịu đau khổ về mặt tâm lý như cô đơn, phiền giận, bực bội, sợ hãi, bối rối, thất vọng, hay sân hận. Đây là một sự kiện hiển nhiên, không thể chối cãi. Đây là thực tế khách quan, không phải bi quan; vì bi quan là mong đợi những điều gì trở nên tệ hại. Mặt khác, Phật giáo đề ra cách thức giải quyết các đau khổ đó và cách thức để có hạnh phúc thật sự.

Hỏi: Thánh đế thứ hai là gì?

Đáp: Tập đế, chân lý cao quý thứ hai, dạy rằng tất cả mọi đau khổ đều do ái dục và chấp thủ. Ta sẽ bị phiền khổ nếu ta mong đợi người khác phải tuân theo ý muốn của mình, phải làm giống như mình, nếu ta không được những gì mình muốn, v.v. Ngay cả khi ta muốn và được, điều này cũng không bảo đảm có hạnh phúc. Tâm khát khao ham muốn cướp đoạt của ta niềm vui được thỏa lòng và hạnh phúc. Thay vì kiên trì chiến đấu để thành đạt điều mong muốn, hãy cố gắng sửa đổi chính cái lòng ước muốn của mình.

Hỏi: Thánh đế thứ ba là gì?

Đáp: Diệt đế, chân lý cao quý thứ ba, là có thể chấm dứt đau khổ và đạt được trạng thái thỏa lòng và hạnh phúc. Khi ta dứt bỏ ái dục, vốn là vô ích, và tập sống từng ngày, chúng ta bắt đầu sống an vui và tự do. Chúng ta sẽ có nhiều thì giờ và năng lực để giúp đỡ người khác. Trạng thái ấy được gọi là Niết-bàn.

Hỏi: Thánh đế thứ tư là gì?

Đáp: Đạo đế, chân lý cao quý thứ tư, là con đường đưa đến chấm dứt đau khổ. Con đường này gọi là Bát chi Thánh đạo.

Hỏi: Bát chi Thánh đạo là gì?

Đáp: Đó là con đường gồm tám yếu tố chân chánh: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, và Chánh Định. Đây là con đường của đạo đức và tinh thức – qua lời nói, ý nghĩ và hành động, và phát triển trí tuệ bằng sự nhận thức rõ ràng về Tứ Thánh Đế và bằng sự tăng trưởng lòng từ bi.

Hỏi: Ngũ giới là gì?

Đáp: Đây là năm điều giới luật đạo đức của Phật giáo. Đó là: Không sát hại, không lấy của không cho, không tà dâm, không nói dối, và không dùng các chất say làm lu mờ trí óc.

Hỏi: Nghiệp là gì?

Đáp: Nghiệp hay nghiệp quả là một định luật cho biết rằng mỗi một nguyên nhân đều tạo ra một hậu quả, có nghĩa là các hành động của ta đều có những hậu quả. Định luật đơn giản này đã giải thích nhiều vấn đề: sự bất công trên thế gian, tại sao có người sinh ra lại có phế tật, có người lại có nhiều tài năng, có người có đời sống rất ngắn ngủi. Nghiệp cho thấy tầm quan trọng về việc tất cả chúng ta phải chịu trách nhiệm về các hành động của chính mình, trong quá khứ và hiện tại. Làm thế nào để thử nghiệm tác động nghiệp quả của các hành động của ta? Câu trả lời được tóm tắt bằng cách hãy nhìn xem 3 điểm chính: (1) ý

đỉnh đàng sau của mỗi hành động, (2) hậu quả của hành động đó vào chính mình và (3) hậu quả của hành động đó vào những người khác.

Hỏi: Trí tuệ là gì?

Đáp: Trong Phật giáo, trí tuệ phải được phát triển cùng với từ bi. Trong một cực đoan, bạn có thể là một người tốt bụng nhưng khờ dại, và trong một cực đoan khác, bạn có thể có nhiều kiến thức nhưng lại không có tình cảm. Phật giáo dạy ta nên giữ thật sự cân bằng và trọn vẹn cả hai, phải trau dồi cả trí tuệ lẫn từ bi. Trí tuệ cao nhất là thấy rõ ràng rằng trên thực tế, mọi hiện tượng đều không hoàn toàn, không thường còn, và không có một thực thể cố định. Trí tuệ thật sự không phải chỉ tin vào những gì được dạy, mà phải chứng nghiệm và thông hiểu chân lý và thực tế. Trí tuệ đòi hỏi phải có một tâm ý rộng mở, khách quan, không cố chấp. Con đường của Phật giáo đòi hỏi phải can đảm, nhẫn nại, mềm dẻo và thông minh.

Hỏi: Từ bi là gì?

Đáp: Từ bi bao gồm các phẩm hạnh của lòng san sẻ, sẵn sàng an ủi người khác, thiện cảm, chăm lo và quan tâm. Trong Phật giáo, ta chỉ thật sự cảm thông người khác khi nào ta thật sự cảm thông chính mình, qua trí tuệ.

Hỏi: Tôi phải làm thế nào để trở thành một Phật tử?

Đáp: Bất cứ ai cũng có thể tìm hiểu và thực nghiệm các lời dạy của Đức Phật. Ngài dạy rằng lời giải đáp cho mọi vấn đề của chúng ta là ở bên trong chúng ta, không phải ở bên ngoài. Ngài nói với các đệ tử không được tin ngay vào lời dạy của Ngài, mà họ phải tự thử nghiệm các lời dạy đó. Như thế, mỗi người tự có quyết định và tự chịu trách

nhiệm về các hành động và sự hiểu biết của mình. Điều này cho thấy Phật giáo không phải là một tập hợp cố định các tín điều cần phải được chấp nhận trọn vẹn. Đây là những lời dạy để mỗi người tự tìm hiểu, học tập và áp dụng theo tình huống riêng của mình.

(Trích "Good Question, Good Answer")

2

Tám pháp thế gian

Bài này viết dựa theo tập sách “The Eight Worldly Conditions”, do Hòa thượng Nārada viết năm 1970, và bác Phạm Kim Khánh dịch năm 1972 với tựa đề “Những bước thăng trầm”.

Tiếng Pāli của tám pháp thế gian là *atthaloka-dhamma*. *Attha* là tám, *loka* là thế gian, và *dhamma* là pháp. *Atthaloka-dhamma* còn được dịch là Bát Pháp hay Bát Phong, là tám ngọn gió làm rung chuyển thế gian. Đó là: Được (*lābha*) và mất (*alābha*), danh thơm (*yasa*) và tiếng xấu (*ayasa*), ca tụng (*pasamsā*) và khiển trách (*nindā*), hạnh phúc (*sukha*) và đau khổ (*dukkha*).

Trong kinh Tùy chuyển Thế giới (*Lokavipatti Sutta*, AN 8.6), Đức Phật dạy:

– Nay các tỳ-khưu, có tám pháp thế gian làm tùy chuyển thế giới. Thế nào là tám? Đó là: Lợi dưỡng và không lợi dưỡng, danh vọng và không danh vọng, tán thán và chỉ trích, an lạc và đau khổ.

Sau đó, Ngài nói lên bài kệ:

*Lợi dưỡng, không lợi dưỡng,
Danh vọng, không danh vọng*

*Tán thán và chỉ trích
An lạc và đau khổ*

*Những pháp này vô thường
Không thường hằng, biến diệt
Biết chúng, giữ chánh niệm
Bậc trí quán biến diệt.*

*Pháp khả ái, không động
Không khả ái, không sân
Các pháp thuận hay nghịch
Được tiêu tan không còn.*

*Sau khi biết con đường
Không trần cấu, không sâu
Chân chánh biết sinh hữu
Đi đến bờ bên kia.*

Ngài giảng rằng khi chúng ta gặp phải một trong tám sự kiện ấy (lợi dưỡng, không lợi dưỡng, danh vọng, không danh vọng, tán thán, chỉ trích, an lạc, đau khổ), chúng ta không nên bám theo các điều thuận lợi như: Lợi dưỡng, danh vọng, tán thán, an lạc; và chúng ta cũng không nên sân hận với các điều bất thuận lợi như: Không lợi dưỡng, không danh vọng, chỉ trích, đau khổ. Chúng ta không nên để các điều đó ngự trị và lấn át tâm trí. Trái lại, chúng ta nên nhận biết rõ ràng rằng: “Sự kiện này đang khởi lên nơi ta. Tuy nhiên, sự kiện ấy là vô thường, khổ, biến hoại”, để có một thái độ bình thản, tỉnh giác. Vị thánh đệ tử nào đoạn tận thuận ứng, nghịch ứng như vậy, sẽ được giải thoát khỏi sinh, già, bệnh, chết, sầu, não. Từ đó, vị ấy thoát khỏi mọi ô nhiễm ràng buộc, và tiến đến bờ giải thoát.

1. Được và mất

Trên đường đời, chúng ta thường phải gặp cả hai điều: Được và mất, hay nói cách khác, lợi lộc và lỗ lã. Dĩ nhiên, khi được lợi thì người ta thỏa thích, vui mừng. Nhưng đến khi lỗ lã thì phiền não bắt đầu khởi phát. Nhiều trường hợp lỗ lã quan trọng làm cho người ta loạn trí, lắm khi đưa đến cảnh quyên sinh mạng sống, nếu không còn chịu đựng được nữa. Chính trong những hoàn cảnh tương tự, ta phải biểu dương tinh thần dũng cảm và giữ tâm bình thản, không để quá chao động. Trong lúc vật lộn với đời sống, tất cả mọi người đều phải gặp những lúc thăng, lúc trầm, và chúng ta phải sẵn sàng chịu đựng, sẵn sàng đối phó, nhất là trong nghịch cảnh.

Mất một vật gì, tất nhiên ta cảm thấy buồn. Nhưng chính cái buồn ấy không giúp ta tìm lại được vật đã mất. Ta phải nghĩ rằng ai đó có thể hưởng vật kia, mặc dầu họ hưởng một cách bất chánh. Ước mong người ấy được vui vẻ, an lành và hạnh phúc. Hoặc giả ta có thể tự an ủi: “Đây chỉ là một mất mát nhỏ nhen, không quan trọng.” Hoặc giả ta có thể chấp nhận một thái độ triết lý cao thượng: “Không có gì là Ta, không có cái gì là của Ta”.

Ta phải dũng cảm chịu đựng những lỗ lã, thua thiệt, mất mát. Phải đương đầu với nó, và như câu “họa vô đơn chí” diễn tả, nó có thể đến một cách đột ngột, từng đoàn, từng đám đông, chứ không đơn độc. Ta phải điềm tĩnh đối phó, với tâm Xả (*upekkhā*) hoàn toàn, và nghĩ rằng: Đây là cơ hội vàng ngọc để thực hành đức tánh Xả ly cao thượng này.

2. Danh thơm và tiếng xấu

Danh thơm và tiếng xấu là cặp thăng trầm khác mà ta phải đối phó hàng ngày.

Danh thơm, chúng ta hoan hỷ đón mừng. Tiếng xấu thì chúng ta không thích. Danh thơm làm phấn khởi tinh thần. Tiếng xấu làm cho ta phiền muộn, khổ đau. Chúng ta thích được trứ danh. Chúng ta rất thỏa thích thấy những hoạt động của mình, dầu không đáng kể, được tường thuật và được nhiều người nhắc nhở, nhiều người biết đến. Lắm khi ta cũng cố gắng, một cách bất chánh, làm cho người ta chú ý đến mình.

Thật ra, chúng ta không cần chạy theo danh thơm, tiếng tốt. Nếu ta xứng đáng, ắt nó sẽ đến mà không cần tìm. Khi hoa đượm mật đầy đủ thì ong, bướm sẽ đến. Hoa không cần mời ong, hay mời bướm.

Còn tiếng xấu thì sao? Chúng ta không thích nghe, hay nghĩ đến. Chắc chắn là khi những lời nói xấu lọt vào tai, nó sẽ làm cho tâm ta bàng hoàng, khó chịu. Nỗi khổ tâm càng sâu đậm hơn, nếu những lời gọi là tường thuật hay báo cáo ấy tỏ ra bất công và hoàn toàn sai lạc.

Nhưng cũng nên nhớ rằng cho dù ta có thể sống đời đạo đức trong sạch như một vị Phật, ta cũng không thể tránh những lời chỉ trích, tấn công và nguyên rủa. Đức Phật là vị giáo chủ trứ danh nhất thời bấy giờ mà cũng thường bị những người ác ý tìm cách vu oan, ám hại, nói xấu.

Ta không nên phung phí thì giờ để đĩnh chánh những lời đồn đãi sai lạc, nếu hoàn cảnh không bắt buộc ta phải làm sáng tỏ vấn đề. Kẻ thù nghịch sẽ lấy làm thỏa thích mà thấy ta bực bội vì lời nói của họ. Đó chính là điều mà họ

mong muốn. Nếu ta thản nhiên, lời vu oan sẽ rơi vào tai điếc.

Giáo pháp có dạy:

*“Hãy như sư tử, không run sợ trước tiếng động.
 Hãy như luồng gió, không dính mắc trong màn lưới.
 Hãy như hoa sen, từ bùn nhơ nước đục mọc lên,
 Nhưng không bị nước đục và bùn nhơ làm ô nhiễm.
 Hãy vững bước, đơn độc một mình, như con tê giác.”*

Là chúa sơn lâm, sư tử không sợ hãi. Bản chất của sư tử là không run rẩy giật mình khi nghe tiếng gầm thét của các loài thú khác. Trên thế gian này, chúng ta thường nghe thuật lại những câu chuyện trái tai, bất lợi, những lời buộc tội giả mạo, những tiếng vu oan phi báng đê hèn. Như sư tử, ta không cần để tâm đến.

Chúng ta đang sống trong thế gian bùn nhơ, nước đục. Nhiều đóa hoa sen đã từ đó vượt lên, tô điểm đời sống, mà không bị nước đục và bùn nhơ làm hoen ố. Chúng ta phải cố gắng sống như hoa sen, một cuộc đời trong sạch và cao quý, không màng quan tâm đến bùn nhơ mà người khác có thể ném vào ta. Phải sẵn sàng đón nhận bùn nhơ, mà người khác có thể ném vào mình, thay vì mong đợi những đóa hoa hồng mà người ta có thể tặng. Như thế, ta sẽ không thất vọng.

Mặc dầu là điều khó khăn, chúng ta phải cố gắng trau giồi hạnh từ khước, buông bỏ, không luyến ái. Không cần để ý đến nọc độc của những lời nói ác ý. Đơn độc một mình, chúng ta hãy ra đi đó đây, tận lực phục vụ và tạo an lành cho kẻ khác.

3. Ca tụng và khiển trách

Được ca tụng và bị khiển trách là hai hoàn cảnh thăng trầm khác, hằng ảnh hưởng đến nhân loại. Lẽ dĩ nhiên, khi được ca tụng thì ta nở mặt nở mày, hân hoan thỏa thích. Lúc bị khiển trách thì tinh thần suy sụp, ủ dột buồn rầu. Đức Phật dạy rằng giữa những lời ca tụng hay khiển trách, bậc thiện trí không thỏa thích, cũng không ủ dột ưu phiền, mà tựa hồ như tảng đá vững chắc, không lay chuyển dưới cơn bão táp phong ba của đời sống. Nếu chúng ta xứng đáng, những lời khen tặng quả thật êm tai. Nhưng nếu ta không xứng đáng, như trường hợp có người nịnh bợ, thì những lời ấy dù có êm tai, cũng sẽ làm cho ta thất vọng, và là một tai hại.

Người thực hành giáo pháp thì không tin vào những lời nịnh bợ, cũng không muốn được nịnh bợ. Khi khen tặng ai xứng đáng, người hiền trí thật lòng khen tặng mà không ẩn ý ganh tị. Khi khiển trách, các ngài khiển trách mà không ẩn ý khinh khi. Các ngài chỉ khiển trách vì lòng bi mẫn, muốn cải thiện người lầm đường lạc nẻo.

Còn khiển trách thì sao? Đức Phật dạy: “Người nói nhiều bị khiển trách. Người nói ít bị khiển trách. Người lặng thinh cũng bị khiển trách.”

Đức Phật cũng nói: “Người thế gian phần đông sống không kỷ luật. Như voi chiến ở trận địa, hứng lãnh làn tên mũi đạn từ mọi hướng dồn dập bắn đến, cùng thế ấy, Như Lai hứng chịu mọi nguyên rủa của thế gian.”

Kẻ si mê lầm lạc chỉ tìm cái xấu, cái hư của người khác mà không nhìn cái tốt cái đẹp của ai. Tại thế, không có ai hoàn toàn tốt lành, cũng không có ai hoàn toàn xấu ác.

4. Hạnh phúc và đau khổ

Hạnh phúc và đau khổ là cặp thặng trầm cuối cùng. Nó cũng có nhiều năng lực nhất, ảnh hưởng đến đời sống nhân loại.

Điều gì làm được dễ dàng là hạnh phúc. Cái gì khó chịu đựng là đau khổ. Thông thường, thỏa mãn điều mong ước là hạnh phúc. Nhưng, liền khi vừa đạt được điều mong ước ấy, ta đã ước mong một loại hạnh phúc khác. Phần đông chúng ta thỏa thích trong sự thọ hưởng những lạc thú của đời sống. Nhưng cũng có hạng người thỏa thích trong sự từ khước, buông bỏ các lạc thú ấy. Không luyến ái, hay vượt lên trên mọi khoái lạc vật chất, là hạnh phúc đối với người đạo đức. Hạnh phúc Niết-bàn – trạng thái thoát ra khỏi mọi đau khổ – là hình thức hạnh phúc cao thượng nhất.

Chúng ta vui vẻ đón mừng hạnh phúc. Nhưng đau khổ thì không được niềm nở tiếp nhận. Đau đớn (vật chất) và phiền muộn (tinh thần) đến với ta dưới nhiều hình thức. Chúng ta đau khổ khi phải chịu bệnh hoạn, già yếu, đó là lẽ tự nhiên. Phải điềm tĩnh chịu đựng những khổ đau đó.

Lắm khi chúng ta phải xa lìa thân bằng, quyến thuộc. Cảnh biệt ly vô cùng đau khổ. Chúng ta phải nhận thức rằng mọi kết hợp đều phải chấm dứt trong cảnh biệt ly. Đó là luật vô thường, và đây là cơ hội quý báu để ta thực hành tâm xả.

Trên bậc thềm thang trong vòng luân hồi, chết là mối ưu phiền trọng đại nhất mà chúng ta phải đối phó. Đôi khi cái chết không đến lẻ loi cho một người thân, mà đến trùng hợp cho nhiều người thân trong một lúc. Cái chết không

thể tránh, đến với tất cả mọi người, không trừ ai. Và ta phải bình thản đối phó.

Đức Phật dạy rằng:

“Cũng như trên đất, ta có thể vứt bất luận vật gì, dầu chua, dầu ngọt, dầu sạch, dầu dơ. Đất vẫn thản nhiên một mực tro tro, không giận cũng không thương. Vậy, cùng thế ấy, trong hạnh phúc, trong phiền muộn, lúc thăng lúc trầm, ta phải giữ tâm bình thản như đất.”

Trước những thăng trầm của thế gian, tâm của các vị thánh A-la-hán không bao giờ chao động. Vì vậy, noi theo gương các ngài, giữa những hoàn cảnh được và mất, danh thơm và tiếng xấu, ca tụng và khiển trách, hạnh phúc và đau khổ, chúng ta hãy cố gắng giữ tâm bình thản.

3

Về Hạnh Bồ Thí

Bồ thí là một đức hạnh cao quý thường được đề cập đến trong cuộc sống tu tập của người con Phật, tu sĩ lẫn cư sĩ, trong mọi tông phái Phật giáo.

Có lẽ đa số Phật tử chúng ta đều nghe biết nhiều về các lời giảng trong kinh điển Bắc truyền, đều quen thuộc với các khái niệm hành trì như lục độ ba-la-mật và tứ nhiếp pháp của hàng Bồ-tát. Về lục độ ba-la-mật thì gồm có 6 đức hạnh: Bồ thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ. Về tứ nhiếp pháp thì gồm có: Bồ thí, ái ngữ, lợi hành, và đồng sự.

Trong kinh điển nguyên thủy, bồ thí là một đức hạnh tối quan trọng mà Đức Phật thường giảng dạy và khuyên nhủ chúng ta nên cố gắng tu tập. Tứ nhiếp pháp cũng được ghi lại trong kinh điển. Thêm vào đó, trong khi kinh điển Bắc truyền có ghi 6 pháp ba-la-mật, kinh điển nguyên thủy đề cập đến 10 pháp ba-la-mật của hàng Bồ-tát, gồm: Bồ thí, trì giới, xuất gia, trí tuệ, tinh tấn, kiên nhẫn, chân thật, chí nguyện, từ tâm, và xả ly. Cho nên, khái niệm về các hạnh ba-la-mật trong tất cả các tông phái đều rất giống nhau, đều đề cao bồ thí như là đức hạnh đầu tiên cần phải được tu tập.

Ở đây, chỉ xin trình bày tóm tắt, giới hạn trong phạm vi pháp bố thí trong thế gian, về các lời dạy của Đức Phật cho hàng đệ tử cư sĩ tại gia chúng ta, như đã ghi lại trong kinh tạng Nikāya nguyên thủy.

Bố thí là một từ Hán Việt, gồm Bố và Thí. Bố là bày ra, ban rộng ra, trải đều ra; như trong những từ như là ban bố, phân bố, tuyên bố, công bố, bố trí, bố cục, bố cáo, bày binh bố trận. Thí còn đọc một âm khác là Thi, nghĩa là thực hiện, áp dụng, làm ra; như trong những từ như là thí nghiệm, thí điểm, thí công (thi công).

Bố thí có nghĩa là làm cho rộng ra, trải rộng ra, phân chia cùng khắp. Từ đó, bố thí mang một ý nghĩa là chia sẻ, san sẻ. Tiếng Anh thường dịch là *giving*, *donating*, hay *sharing*. Trong tiếng Pāli, bố thí là *dāna* hay *cāga*.

Dāna thường được phiên âm là đàn-na, có khi chỉ gọi tắt là đàn, như trong cụm từ “đàn ba-la-mật”, có nghĩa là đàn-na ba-la-mật, *dāna pārami*, hay là hạnh ba-la-mật về sự bố thí.

Trong kinh sách, đôi khi chúng ta thấy có sự dùng chữ kết hợp âm tiếng Phạn và tiếng Hán. Thí dụ như từ “Đàn chủ”. Đàn là từ tiếng Phạn *dāna*, Chủ là tiếng Hán. Đàn chủ là người đứng ra thực hiện việc bố thí cúng dường, tiếng Pāli là *dānapati*.

Đàn chủ cũng còn được gọi là Thí chủ. Từ “Thí” ở đây là nói tắt của từ “bố thí”. Trong thuật ngữ Phật học, Thí không còn mang nghĩa đen là làm, thực hiện, hành động, mà thường được hiểu như là viết tắt của từ “bố thí”. Ngoài thí chủ, chúng ta thường thấy các từ khác như là đàn-na

tín thí, nhà thương thí, thí thực, thí cô hồn, tài thí, pháp thí, niệm thí, v.v. Tất cả đều có hàm chứa ý nghĩa bố thí.

Trong nhiều bài kinh, Đức Phật có dạy ba pháp hành để tạo căn bản phước báu trên đường tu tập (DN 33, Iti 60, AN 8.36). Đó là bố thí (*dāna*), trì giới (*sīla*), và tu thiền (*bhāvanā*): “Này các tỳ-khưu, có ba phước nghiệp sự. Đó là: Phước nghiệp sự do bố thí tác thành, phước nghiệp sự do trì giới tác thành, và phước nghiệp sự do tu thiền tác thành”.

Bố thí là một trong ba hạnh kiếm được người hiền trí, bậc thiện nhân tán thán. Đó là bố thí, xuất gia, và phụng dưỡng cha mẹ. Xuất gia (*pabbajjā*) ở đây có ý nghĩa là sự thiếu dục, sự thoát ly điều bận rộn phiền não, thọ trì pháp không nào hại, sống chế ngự, điều phục và hòa hợp. Đức Phật dạy: “Này các tỳ-khưu, có ba pháp được người hiền trí tuyên bố, được bậc chân nhân tuyên bố. Đó là: bố thí, xuất gia, và hầu hạ cha mẹ.” (AN 3.45)

Bố thí cũng là một trong bốn pháp để thu phục nhân tâm, chung sống hài hòa trong gia đình cũng như trong Tăng chúng và trong xã hội. Trong Tăng chi bộ (AN 4.32), có ghi lại lời khuyên của Đức Phật như sau:

– Này các tỳ-khưu, có bốn nhiếp pháp. Thế nào là bốn?

*Bố thí và ái ngữ,
Lợi hành và đồng sự,
Hối các vị tỳ-khưu,
Đây là bốn nhiếp pháp.*

*Bố thí và ái ngữ,
Lợi hành và đồng sự,
Đối với những pháp này,*

Ở đời đối xử nhau,
 Chỗ này và chỗ kia,
 Như vậy thật tương xứng.

Và bốn nhiếp pháp này,
 Như đỉnh đầu trục xe,
 Nếu thiếu nhiếp pháp này,
 Thời cả mẹ lẫn cha,
 Không được các người con,
 Tôn trọng và cung kính.

Do vậy bậc hiền trí,
 Đồng đẳng nhìn nhiếp pháp,
 Nhờ vậy họ đạt được,
 Sự cao lớn, tán thán.

Trong truyền thống Phật giáo Nam truyền, một trong những bài kinh mà chúng ta thường được nghe tụng đọc là bài kinh Đại Hạnh phúc (*Mahā-Mangala Sutta*, Snp 2.4), thuộc Kinh tập, Tiểu bộ. Trong bài kinh này, Đức Phật giảng rằng bố thí là một trong 38 điều mang lại hạnh phúc tối thượng cho người cư sĩ tại gia chúng ta. Thêm vào đó, Đức Phật còn cho biết bố thí là một trong ba yếu tố để biết được một người có lòng tin trong sạch nơi chánh pháp, như đã ghi lại trong Tăng chi bộ:

“Do ba sự kiện, này các tỳ-khưu, một người được biết là có lòng tin. Thế nào là ba? (1) Ưa thấy người có giới hạnh, (2) ưa nghe diệu pháp, (3) với tâm ly cấu uế của xa tham, sống trong nhà, bố thí rộng rãi với bàn tay sạch sẽ, ưa thích từ bỏ, sẵn sàng để được yêu cầu, thích phân phát vật bố thí.” (AN 3.42)

Một người bố thí trong sạch như thế, theo lời Đức Phật, sẽ tạo được một tài sản rất lớn, không bao giờ bị lửa đốt cháy, lụt làm trôi mất, bị ăn trộm, bị chánh quyền tịch thu, hay bị kẻ thù địch lấy đi mất. Tài sản phước báu do hạnh bố thí tạo ra là một trong bảy loại tài sản cao quý nhất – gọi là thánh tài – mà chúng ta có thể tích lũy được. Đức Phật dạy:

– Này các tỳ-khưu, có bảy tài sản này. Thế nào là bảy? Tín tài, giới tài, tâm tài, quý tài, văn tài, thí tài, tuệ tài. (...) Và này các tỳ-khưu, thế nào là thí tài? Ở đây, này các tỳ-khưu, vị Thánh đệ tử với tâm từ bỏ cấu uế của xan tham, sống tại gia phóng xả, với bàn tay rộng mở, ưa thích xả bỏ, sẵn sàng để được yêu cầu, ưa thích san sẻ vật bố thí. Này các tỳ-khưu, đây gọi là thí tài. (AN 7.6)

Bố thí cũng được xem là một loại hương thơm cao quý, tỏa ra cùng khắp, theo mọi hướng, tạo ra nhiều tiếng lành, danh thơm cho xóm làng hay cộng đồng nơi chúng ta sinh hoạt. Trong Tăng chi bộ, ngài Ānanda hỏi Đức Phật:

–“Bạch Thế Tôn, loại cây hương gì có mùi hương bay thuận gió, có mùi hương bay ngược gió, có mùi hương bay thuận gió lẫn ngược gió? “

Đức Phật trả lời:

–“Ở đây, này Ānanda, tại làng nào hay tại thị trấn nào, có nữ nhân hay nam nhân quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng, tuân giữ năm giới, tâm tánh hiền lương, sống trong nhà với tâm không nhiễm xan tham, bố thí không luyến tiếc với tay rộng mở, thích thú từ bỏ, sẵn sàng được yêu cầu, ưa thích chia sẻ đồ bố thí. Người như vậy, được các sa-môn, bà-la-môn, chư thiên và các phi nhân đều tán thán. Như thế, người đó là loại cây hương quý. Cây hương

đó, này Ānanda, có mùi hương bay thuận gió, có mùi hương bay ngược gió, có mùi hương bay thuận gió lẫn ngược gió”. (AN 3.79)

Tuy nhiên, hạnh bố thí không phải là một điều dễ thực hiện như nhiều người thường hiểu lầm. Đây là một pháp môn tu tập đòi hỏi chúng ta phải tinh tấn, có chánh niệm và trí tuệ.

Trước hết, Đức Phật dạy rằng khi bố thí, chúng ta phải biết nhận thức rõ ràng về vật cho, cách cho, và tâm ý cho. Ngài dạy:

“Này các tỳ-khưu, có tám sự bố thí của bậc chân nhân. Thế nào là tám? Cho vật trong sạch, cho vật thù diệu, cho đúng thời, cho vật thích ứng, cho với sự cẩn thận, cho luôn luôn, tâm tịnh tín khi cho, và tâm luôn hoan hỷ sau khi cho.” (AN 8.37)

Như thế, khi bố thí, vật cho phải là vật trong sạch, vật thù diệu, vật thích ứng; cách cho phải là cho đúng thời, cho với sự cẩn thận, cho luôn luôn; và tâm ý phải là tâm tịnh tín khi cho, tâm luôn hoan hỷ sau khi cho.

Đức Phật dạy thêm: “Có năm loại bố thí xứng đáng bậc chân nhân: Bố thí có lòng tin; bố thí có kính trọng; bố thí đúng thời, bố thí với tâm không gượng ép; bố thí không làm thương tổn mình và người.” (AN 5.148) Ngài cũng dạy về năm loại khác là: “Có năm loại bố thí xứng đáng bậc chân nhân: Bố thí có lòng cung kính; bố thí có suy nghĩ; bố thí tự tay mình; bố thí đồ không quăng bỏ; bố thí có suy nghĩ đến tương lai”. (AN 5.147)

Về bố thí cho đúng thời, Đức Phật nêu rõ có 5 loại:

- Bố thí cho người mới đến trú xứ của chúng ta.
- Bố thí cho người sắp ra đi, rời khỏi trú xứ của chúng ta.
- Bố thí cho người đau bệnh.
- Bố thí trong thời đói.
- Phàm những hoa quả gì mới gặt hái được, dành chúng đầu tiên để cúng dường các bậc giữ giới hạnh. (AN 5.36)

Nếu được như thế, hạnh bố thí sẽ mang lại các lợi ích: “Tùy theo vật bố thí, tùy theo cung cách bố thí, kết quả sẽ đưa đến cho người bố thí với tài sản sung mãn, với dung sắc thù thắng như hoa sen, với vợ con, các người làm công tận tụy phục vụ tuân hành, với các vật dụng đến đúng thời, đúng lúc, với năm dục công đức được thọ hưởng đầy đủ, và với các tai nạn không hề xảy đến.”

Trong các đoạn kinh khác, Đức Phật dạy thêm về các lợi ích khác:

–“Này các tỳ-khưu, có năm lợi ích này của bố thí. Thế nào là năm?

- Được nhiều người ái mộ, ưa thích;
- Được bậc thiện nhân, chân nhân thân cận;
- Tiếng đồn tốt đẹp được truyền đi,
- Không có sai lệch khi thuyết pháp;
- Khi thân hoại mạng chung, được sinh lên cõi lành thiên giới.” (AN 5.35)

Về lợi ích của bố thí thực phẩm, Ngài dạy: “Người bố thí bữa ăn, này các tỳ-khưu, sẽ được hưởng năm kết quả: sống thọ, sắc diện tươi đẹp, sống an lạc, có sức khỏe, có biện tài”. (AN 5.37)

Thêm vào đó, theo Chú Giải, để có kết quả to lớn, sự bố thí phải hội đủ 3 điều kiện thành tựu:

1. Thành tựu ruộng phước (*khettsampatti*), tức là nói đến đối tượng thí, người thọ thí là bậc chánh hạnh, bậc hội đủ các ân đức đặc biệt.
2. Thành tựu vật thí (*deyyadhammasampatti*), tức là có vật thí đầy đủ, hợp pháp, thanh tịnh và thích hợp lợi ích cho người nhận.
3. Thành tựu tâm ý (*cittasampatti*), tức là tác ý bố thí có đầy đủ, có tâm tịnh tín, có tâm hoan hỷ trong ba thời: trước khi làm, đang khi làm và sau khi làm.

Có hai loại bố thí: Bố thí tài vật (tiền bạc, thức ăn, vật dụng) và bố thí Pháp (giáo pháp, các điều hay, lẽ phải). Trong hai loại này, bố thí Pháp là cao quý và có nhiều lợi lạc hơn, như đã dạy trong kinh Pháp cú (Dhp 354): “Bố thí Pháp là cao thượng hơn tất cả các pháp bố thí khác”.

Trong một bài kinh ở Tiểu bộ, Đức Phật dạy: “Có hai loại bố thí là bố thí tài vật và bố thí Pháp. Trong đó, bố thí pháp là bố thí tối thượng. Có hai sự phân phát là phân phát tài vật và phân phát Pháp. Trong đó, phân phát Pháp là phân phát tối thượng. Có hai loại giúp đỡ: giúp đỡ bằng tài vật và giúp đỡ bằng Pháp. Trong đó, giúp đỡ bằng Pháp là giúp đỡ tối thượng.” (Iti 98)

Tương tự trong Tăng chi bộ, Ngài dạy: “Có hai loại bố thí là bố thí tài vật và bố thí Pháp. Trong đó, bố thí Pháp là tối thắng.” (AN 2.141)

Trong Tương ưng bộ có ghi lại câu chuyện trong một đêm nọ, một vị thiên tử đến hỏi Đức Thế Tôn:

Cho gì là cho lực?
 Cho gì là cho sức?
 Cho gì là cho lạc?
 Cho gì là cho mắt?
 Cho gì cho tất cả?
 Xin đáp điều con hỏi?

Đức Thế Tôn trả lời:

Cho ăn là cho lực,
 Cho mặc là cho sức,
 Cho xe là cho lạc,
 Cho đèn là cho mắt.
 Ai cho chỗ trú xứ,
 Vị ấy cho tất cả.
 Ai giảng dạy Chánh Pháp,
 Vị ấy cho bất tử. (SN 1.42)

Cũng cần ghi nhận ở đây là có nhiều người thường than phiền rằng vì điều kiện sinh hoạt làm ăn khó khăn, hay vì hoàn cảnh gia đình, nên họ không có dư tiền của để thực hiện hạnh bố thí. Tuy nhiên, đó chỉ là các bố thí tài vật. Đức Phật có dạy rằng nếu người nào giữ lòng tịnh tín, quy y Tam Bảo và giữ tròn năm giới căn bản, thì đó là đại bố thí, và là nguồn công đức vô lượng cho chúng sinh, vì người ấy mang lại sự an vui, thương yêu hài hòa đến cho mọi người, mọi loài sống chung quanh người ấy. Đức Phật dạy:

“Có tám nguồn nước công đức này, là nguồn nước thiện, món ăn cho an lạc, làm nhân sinh về cõi trời, quả dị thực an lạc, đưa đến cõi trời, dẫn đến khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc. Quy y Phật, Pháp, Tăng là ba nguồn nước đầu. Năm nguồn nước kế là giữ tròn năm giới căn bản. Đó

cũng là năm đại bố thí, bởi vì làm được như thế, sẽ đem cho sự không sợ hãi (vô úy) cho vô lượng chúng sinh, đem cho sự không hận thù cho vô lượng chúng sinh, đem cho sự không hại cho vô lượng chúng sinh; sau khi cho vô lượng chúng sinh, không sợ hãi, không hận thù, không hại, vì ấy sẽ được san sẻ vô lượng không sợ hãi, không hận thù, không hại.” (AN 8.39)

Cũng xin ghi nhận thêm là trong vài tài liệu kinh luận phát triển về sau này, ngoài bố thí tài và bố thí Pháp, còn có đề cập đến một loại thứ ba là bố thí vô úy, tức là mang đến, san sẻ sự không sợ hãi, không hận thù, không hại. Theo thiếu ý, có thể xem bố thí vô úy là kết quả của tài thí và Pháp thí, không cần phải tách ra thành một phân loại riêng biệt.

Nếu chỉ thực hành hạnh bố thí không thôi thì cũng chưa tròn đủ. Trong Tăng chi bộ, Đức Phật dạy trưởng giả Cấp Cô Độc rằng cúng dường, bố thí tứ vật dụng, tuy tạo nhiều phước báu, nhưng cũng chưa đủ. Người cư sĩ còn phải gắng tu tập thiền định, để được hỷ lạc do tâm xả ly sinh ra, nhờ đó mà chế ngự được khổ ưu. (AN 5.176)

Do đó, kinh điển nguyên thủy còn ghi lại việc thực hành pháp quán niệm về lòng bố thí, hay niệm thí, như là một trong sáu pháp tùy niệm cần phải tu tập. Kinh Thập thượng trong Trường bộ (DN 34) có ghi:

“Thế nào là sáu pháp cần phải tu tập? Đó là sáu tùy niệm: Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm giới, niệm thí, niệm thiên. Đó là sáu pháp cần phải tu tập.”

Đức Phật giải thích thêm cho ông Mahānāma về niệm thí như sau:

“Này Mahānāma, ông hãy niệm thí như sau: ‘Thật là được lợi cho ta! Thật là khéo được lợi cho ta! Vì rằng với quần chúng bị cấu uế xan tham chi phối, ta sống trong gia đình, với tâm không bị cấu uế của xan tham chi phối, bố thí rộng rãi, với bàn tay sạch sẽ, ưa thích từ bỏ, sẵn sàng, để được yêu cầu, ưa thích phân phát vật bố thí’.

“Này Mahānāma, trong khi vị thánh đệ tử tùy niệm thí, tâm của vị ấy không bị tham ám ảnh, tâm không bị sân ám ảnh, tâm không bị si ám ảnh; trong khi ấy, tâm được chánh trực nhờ duyên thí. Vị thánh đệ tử với tâm chánh trực, có được nghĩa tín thọ, có được pháp tín thọ, có được hân hoan liên hệ đến pháp. Khi có hân hoan, hỷ sinh; khi có hỷ, thân được khinh an; khi thân khinh an, cảm giác lạc thọ; khi có lạc thọ, tâm được định tĩnh. Như vậy gọi là bậc thánh đệ tử sống đạt được bình đẳng với chúng sinh không bình đẳng, sống đạt được vô sân với chúng sinh có sân. Vị ấy nhập được dòng lưu của Chánh Pháp, và tu tập tùy niệm thí.” (AN 11.11)

Trong Tăng Chi Bộ, ngoài sáu đề mục quán niệm nêu trên, còn ghi thêm bốn đề mục khác là niệm hơi thở, niệm chết, niệm thân, và niệm tịch tịnh, như sau:

“Có một pháp, này các tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhất hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Phật... niệm Pháp... niệm Tăng... niệm giới... niệm thí... niệm thiên... niệm hơi thở... niệm chết... niệm thân... niệm tịch tịnh. Chính một pháp này, này các tỳ-khưu, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhất hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn”. (AN 1.296-305)

Xin giải thích tóm tắt:

1. Niệm Phật (*buddhānussati*): Là niệm tưởng mười ân đức của Phật.
2. Niệm Pháp (*dhammānussati*): Là niệm tưởng sáu ân đức của giáo pháp.
3. Niệm Tăng (*sanghānussati*): Là niệm tưởng chín ân đức của Tăng chúng.
4. Niệm giới (*sīlānussati*): Là niệm tưởng giới thanh tịnh của mình.
5. Niệm thí (*cāgānussati*): Là niệm tưởng hạnh bố thí xả tài của mình.
6. Niệm thiên (*devatānussati*): Là niệm tưởng các công hạnh tác thành chư thiên và xét lại công hạnh mình có.
7. Niệm chết (*maranāsati*): Là suy niệm sự chết đã, đang và sẽ đến với chúng sinh luôn cả ta, để làm cho tâm không dễ duôi.
8. Niệm thân hành (*kāyagatāsati*): Là suy niệm thân này cho thấy rằng bất tịnh, uế trước, ổ bệnh tật, khả ố, thực tính thân này là như vậy, v.v. để từ bỏ sự luyến ái.
9. Niệm hơi thở (*ānāpānāsati*): Là niệm về hơi thở vô, hơi thở ra, để trừ sự phóng tâm.
10. Niệm tịch tịnh (*upasamānussati*): Là suy niệm trạng thái Niết-bàn, nơi không còn phiền não và đau khổ, một trạng thái vắng lặng tuyệt đối.

Để tu tập về pháp quán niệm lòng bố thí, có thể xem thêm các hướng dẫn chi tiết của ngài Luận sư Phật Âm (*Buddhaghosa*) trong bộ luận Thanh tịnh đạo (*Visuddhi-*

maggā), do Ni sư Trí Hải dịch Việt, ở Chương VII, đoạn viết về niệm thí.

Tóm lại, bố thí là một đức hạnh cao quý mà Đức Phật khuyến tất cả Phật tử chúng ta cần phải tu tập. Bố thí có hai loại là bố thí tài và bố thí Pháp, trong đó, bố thí Pháp là cao thượng hơn. Khi bố thí, chúng ta phải có chánh niệm và trí tuệ để nhận thức rõ ràng về vật bố thí, cách thức bố thí, đối tượng nhận bố thí, và tâm ý của chúng ta khi làm chuyện bố thí. Bố thí cần phải phát nguồn từ lòng tịnh tín nơi Tam Bảo và tròn đủ giới hạnh để đem lại sự an vui đến cho muôn loài. Cuối cùng, chúng ta cần phải hành thiền, trong đó, quán niệm về lòng bố thí là một pháp môn quan trọng cần phải được tu tập.

4

Chánh Ngữ

Chánh ngữ là lời nói chân chánh, không tạo nghiệp bất thiện bằng lời nói, mà trái lại, dùng lời nói để tạo các nghiệp thiện lành. Trong Bát chi Thánh đạo, Chánh Ngữ là chi thứ ba, và được định nghĩa như sau, như đã ghi trong Tương ưng bộ: “Thế nào là chánh ngữ? Đó là từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm” (SN 45.8). Đó là về mặt tiêu cực. Về mặt tích cực, Đức Phật cũng dạy rằng chúng ta phải cố gắng tu tập để có những lời nói chân thật, hòa hợp, dịu dàng, và có ý nghĩa. Khi ta thực tập được những lời nói này, ta được nhiều người quý mến. Để đáp lại, họ sẽ lắng nghe những gì ta nói ra, và sẽ đáp ứng thân thiện và xây dựng.

Trong Tăng chi bộ, Đức Phật dạy:

– “Có bốn pháp tịnh hạnh về lời nói:

1) Ở đây, có người đoạn tận nói láo, từ bỏ nói láo. Nếu không biết, người ấy nói: “Tôi không biết”; nếu biết, người ấy nói: “Tôi biết”; nếu không thấy, người ấy nói: “Tôi không thấy”; nếu thấy, người ấy nói: “Tôi thấy”. Như vậy lời nói của người ấy không trở thành cố ý vọng ngữ, hoặc nguyên nhân vì mình, hoặc nguyên nhân vì người, hoặc nguyên nhân vì một vài quyền lợi gì.

2) Người ấy đoạn tận nói hai lưỡi, từ bỏ nói hai lưỡi. Nghe điều gì ở chỗ này, người ấy không đi đến chỗ kia nói, để gây chia rẽ ở những người này; nghe điều gì ở chỗ kia, người ấy không đi nói với những người này, để gây chia rẽ ở những người kia. Như vậy người ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, tăng trưởng những kẻ hòa hợp, thích thú hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp.

3) Người ấy đoạn tận lời nói độc ác, từ bỏ lời nói độc ác. Người ấy chỉ dùng những lời nói nhu hòa, êm tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người, vui ý nhiều người.

4) Người ấy đoạn tận lời nói phù phiếm. Người ấy nói đúng thời, nói chân thật, nói có ý nghĩa, nói Pháp, nói Luật, nói những lời đáng được gìn giữ. Vì nói hợp thời, nên lời nói thuận lý, có mạch lạc, hệ thống, lợi ích". (AN 10.176)

Đó cũng là bốn thiện nghiệp về khẩu trong mười thiện nghiệp (thập thiện nghiệp) mà Đức Phật thường giảng dạy cho các vị đệ tử cư sĩ. Còn các thiện nghiệp khác là về thân có ba nghiệp là các hành động không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm; và về ý có ba nghiệp là các ý tưởng không tham, không sân, không tà kiến.

Cũng có trường hợp, khi ta nói chân thật và lễ độ mà vẫn chạm đến tự ái của kẻ khác, khiến họ phật lòng. Tuy thế, đôi khi cần phải nói sự thật dù có mất lòng nhưng hữu ích, có khả năng đem đến lợi lạc trên đường tu tập. Trong kinh số 58 thuộc Trung bộ, Vương tử Vô Úy hỏi Đức Phật rằng có thể nào lời nói của Ngài làm phật ý người khác hay không. Ngài trả lời:

– “Này Vương tử Vô Úy, lời nói nào Như Lai biết không như thật, không như chân, không tương ứng với mục đích, và lời nói ấy khiến những người khác không ưa, không thích, Như Lai không nói lời nói ấy.

Lời nói nào Như Lai biết là như thật, như chân, không tương ứng với mục đích, và lời nói ấy khiến những người khác không ưa, không thích, Như Lai không nói lời nói ấy.

Lời nói nào Như Lai biết là như thật, như chân, tương ứng với mục đích, và lời nói ấy khiến những người khác không ưa, không thích, ở đây, Như Lai biết đúng thời mà giải thích lời nói ấy.

Lời nói nào Như Lai biết là không như thật, không như chân, không tương ứng với mục đích, và lời nói ấy khiến những người khác ưa thích, Như Lai không nói lời nói ấy.

Lời nói nào Như Lai biết là như thật, như chân, không tương ứng với mục đích, và lời nói ấy khiến những người khác ưa và thích, Như Lai không nói lời nói ấy.

Và lời nói nào Như Lai biết là như thật, như chân, tương ứng với mục đích, và lời nói ấy khiến những người khác ưa và thích, ở đây, Như Lai biết đúng thời mà giải thích lời nói ấy”. (MN 58)

Như thế, chúng ta thấy rằng Đức Phật chọn đúng thời để giảng dạy người khác, với những lời lẽ như thật, như chân, đưa đến mục đích giải thoát giác ngộ, cho dù lời ấy được người nghe ưa thích hoặc không ưa thích.

Trong kinh Lời Nói, Đức Phật giảng năm yếu tố của một lời nói thiện lành như sau:

– “Thành tựu năm chi phần, này các tỳ-khưu, các lời là thiện thuyết, không phải ác thuyết, không có phạm tội và không bị những bậc hiền trí chỉ trích. Thế nào là năm? Nói đúng thời, nói đúng sự thật, nói lời nhu hòa, nói lời đem đến lợi ích, nói với từ tâm”. (AN 5.198)

1) Nói đúng thời: Có khi một lời chân thật nhưng không được phát biểu đúng lúc thì thành ra vô ích hoặc làm cho người khác bực mình. Người thiện trí phải tế nhị để áp dụng lời nói của mình đúng chỗ, đúng lúc.

2) Nói đúng sự thật: Bậc thiện trí thức nói một lời phải dựa trên sự thật, không ngụy biện, không lừa dối.

3) Nói lời nhu hòa : Lời nói cần phải dịu dàng, lễ phép, tạo không khí hòa hợp.

4) Nói lời đem đến lợi ích: Lời nói phải có mục đích và ý nghĩa của nó, dù là lời chân thật nhưng không có mục đích đem lại lợi ích cho ai, thì đó cũng chỉ là lời nói nhảm, vô dụng.

5) Nói lời với từ tâm: Lời nói phải phát xuất từ tấm lòng thương yêu, cần trọng.

Ngoài ra, trong bài kinh Khéo Thuyết, Đức Phật giảng thêm:

– “Thành tựu bốn chi phần, này các tỳ-khưu, lời nói được khéo nói, không phải vụng nói, không có lỗi lầm, không bị người trí quở trách. Thế nào là bốn? Ở đây, tỳ-khưu chỉ nói lời khéo nói, không nói lời vụng nói; chỉ nói lời đúng pháp, không nói lời phi pháp; chỉ nói lời khả ái, không nói lời phi khả ái; chỉ nói lời đúng sự thật, không nói lời không đúng sự thật. Thành tựu với bốn chi phần này, này các tỳ-khưu,

lời nói là được khéo nói, không phải vụng nói, không có lỗi lầm, không bị người trí quở trách.” (Sn̄p 3.3)

Trong Tăng chi bộ, Đức Phật khuyên chúng ta chỉ nên bàn luận về những đề tài thiết thực, có ích lợi trong sự tu tập:

– “Có mười đề tài đáng để đàm luận. Thế nào là mười? Đó là các đề tài về ít dục, đề tài về biết đủ, đề tài về viễn ly, đề tài về không tụ hội, đề tài về tinh tấn, đề tài về giới, đề tài về định, đề tài về tuệ, đề tài về giải thoát, đề tài về tri kiến giải thoát”. (AN 10.69)

Ngài thiền sư Buddhadasa (Phật Lệ), Thái Lan, giải thích thêm:

- 1) Giảm dục (*appicchakathā*): Đàm luận để giảm lòng tham, dùng những lời nói khuyến khích ta tiết giảm lòng ham muốn.
- 2) Biết đủ hay tri túc (*santutthikathā*): Đàm luận để đưa đến sự biết đủ, dùng những lời nói khuyến khích ta thỏa mãn với những gì mình đang có, mà không còn chú ý đến các tiện nghi xa hoa.
- 3) Viễn ly hay độc cư (*pavivekakathā*): Đàm luận để đưa đến sự sống một mình, dùng những lời nói khuyến khích việc sống và tư duy đơn độc, xa lánh các náo động.
- 4) Không tụ hội hay giảm tiếp (*asamsaggakathā*): Đàm luận để tránh các tiếp xúc vô ích, dùng những lời nói khuyến khích ta tránh phí phạm năng lực và thì giờ.
- 5) Tinh tấn (*vīriyārambhakathā*): Đàm luận để bảo tồn và gia tăng tinh tấn, dùng những lời nói khuyến khích nỗ lực trong tu tập.

6) Giới đức (*sīlakathā*): Đàm luận để giữ giới hạnh tốt, dùng những lời nói để khuyến khích gìn giữ đức hạnh.

7) Thiên định (*samādhikathā*): Đàm luận để tạo lập tâm an định, thẳng bằng, chuyên chú, hợp nhất, dùng những lời nói để khuyến khích tâm thêm trong sáng và ổn cố.

8) Trí tuệ (*paññākathā*): Đàm luận để tạo thông minh và trí tuệ, dùng những lời nói để khuyến khích sự phát triển tuệ minh triết.

9) Giải thoát (*vimuttikathā*): Đàm luận để giải thoát, dùng những lời nói để khuyến khích sự giải thoát tâm trí khỏi mọi phiền não, mọi mầm mống bất thiện.

10) Tri kiến giải thoát (*vimuttiñāṇadassanakathā*): Đàm luận để tạo lập tri kiến giải thoát, dùng những lời nói để khuyến khích sự chú tâm và hiểu biết về tri kiến giải thoát, xả ly khỏi mọi tham thủ và phiền não.

Đức Phật rất chê trách những cuộc nói chuyện huyền thuyên, phí thời gian vô ích. Những lời gièm pha và đồn đãi không đem đến lợi lạc gì, vì chúng làm quấy động sự yên tĩnh và định tâm. Ngài cũng giảng thêm rằng người ta không thể trở thành bậc trí chí vì nói nhiều, cũng không phải vì nói nhiều mà người ta được gọi là bậc thông suốt Pháp (*Dhammadhara*), như trong các câu Pháp Cú sau đây:

“Dù nói ngàn ngàn lời,
Nhưng không gì lợi ích,
Tốt hơn một câu nghĩa,
Nghe xong, được tịnh lạc.” (PC 100)

“Không phải vì nói nhiều,
Mới xứng danh bậc trí,

An ổn, không oán sợ,
Thật đáng gọi bậc trí.” (PC 258)

“Không phải vì nói nhiều,
Là thọ trì chánh pháp,
Người nghe ít điều pháp,
Nhưng trực nhận viên dung,
Chánh pháp không buông lung,
Là thọ trì Chánh pháp. (PC 259)

Trong tiếng Pāli, từ “Mâu-ni” (Muni) trong tên “Thích-ca Mâu-ni” (Sakya Muni) có nghĩa là người luôn giữ sự yên lặng (bậc Tịch tịnh), thường được dùng để gọi một vị thánh. Đức Phật thường khuyên các vị tu sĩ đệ tử rằng:

“Này các tỳ-khưu, khi quý vị hội họp với nhau, có hai việc cần phải làm: một là đàm luận về Chánh pháp, hai là giữ sự im lặng của bậc thánh” (Phật tự thuyết, Ud 10).

Tóm lại, lời nói có một ảnh hưởng vô cùng quan trọng, không những tác động đến đời sống hạnh phúc của mỗi cá nhân mà còn có thể tác động đến sinh hoạt của xã hội. Nếu có tinh giác và định hướng tốt, lời nói qua các cuộc đàm luận, giao tiếp hằng ngày, sẽ mang đến nhiều lợi ích cho sự tu tập của những người con Phật chúng ta. Chính vì thế mà Đức Phật đã đưa Chánh Ngữ vào Bát chi Thánh đạo, đường thánh tám chi dẫn đến giải thoát giác ngộ.

5

Rằm Tháng Sáu: Ngày Chuyển Pháp Luân

Có ba dịp lễ lớn trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy. Đó là ngày lễ *Māgha Pūjā*, *Visakha Pūjā*, và *Āsālha Pūjā*. *Pūjā* nghĩa là tôn kính, quý kính, còn có nghĩa là sự dâng cúng, cúng dường. Ở đây, *Pūjā* còn có nghĩa là ngày lễ lớn. *Māgha*, *Visakha* và *Āsālha* là tên các tháng trong lịch của Ấn độ. So với âm lịch Việt Nam, *Māgha* tương ứng với tháng Giêng, *Visakha* tương ứng với tháng Tư, và *Āsālha* tương ứng với tháng Sáu.

Māgha Pūjā là ngày lễ Rằm tháng Giêng, kỷ niệm ngày Đức Phật thuyết kệ *Ovāda-pāṭimokkha* (Giáo giới giải thoát), là căn bản cho các giới luật sau này. *Visakha Pūjā* là ngày lễ Rằm tháng Tư, tức là ngày Tam Hợp hay Phật Đản, bây giờ có khuynh hướng gọi là lễ Vesak theo cách gọi của Sri Lanka. *Āsālha Pūjā* là ngày lễ Rằm tháng Sáu, kỷ niệm ngày Đức Phật giảng kinh Chuyển Pháp Luân, và sau đó, chư Tăng Nam tông bắt đầu mùa An cư Tịnh tu.

Ngoài ra, truyền thống Nam tông còn có các ngày lễ khác như ngày Tư Tứ (rằm tháng Chín) – kết thúc mùa An cư, và mùa lễ Dâng Y Kathina trong một tháng, từ ngày 16 tháng Chín đến ngày rằm tháng Mười âm lịch.

1. Chuyển Pháp Luân

Ngài Bồ tát Sĩ-đạt-ta rời gia đình, tìm đạo giải thoát năm 29 tuổi, và thành đạo năm 35 tuổi, vào đêm trăng Rằm tháng Tư. Sau khi Ngài giác ngộ, có vị Phạm thiên Sahampati cung thỉnh Ngài vì lòng từ bi thuyết pháp độ đời. Đức Phật quan sát thế gian và nhận lời thuyết pháp. Đầu tiên, Ngài nghĩ đến đạo sĩ Alāra Kālāma và đạo sĩ Uddaka Rāmaputta, là hai vị thầy dạy đạo cho ngài khi còn là Bồ-tát tâm sư học đạo, nhưng Chư Thiên báo là hai vị này đã qua đời. Tiếp đến, Ngài nghĩ đến năm người bạn là: Kondañña (Kiều-trần-như), Bhaddiya, Vappa, Mahānāma và Assaji, mà lúc trước đã cùng tu khổ hạnh với ngài, và hiện giờ họ đang ở vườn nai (Lộc uyển), gần thành Ba-la-nại (Bārāṇasī).

Từ Bồ đề đạo tràng, nơi Ngài giác ngộ, Đức Phật đi đến vườn nai, một cuộc hành trình khoảng 210 km, mất khoảng hai tháng, và đến nơi đó vào đúng ngày Rằm tháng Sáu. Thoạt tiên, khi thấy Ngài, anh em Kondañña quyết định không chào hỏi, cũng không đứng lên đánh lễ Ngài, bởi vì họ cho rằng lúc trước, Ngài đã từ bỏ lối tu khổ hạnh, không còn là một bậc chân tu nữa. Tuy nhiên, khi Ngài tiến đến gần, chư vị đã bị chinh phục trước vẻ cao quý của một bậc giải thoát, khiến họ đối xử với Ngài vô cùng kính cẩn. Chư vị cầm lấy bình bát và thượng y của ngài, sửa soạn chỗ ngồi cho Ngài, rửa chân Ngài và gọi Ngài là hiền giả (*āvuso*) theo thói quen. Song Đức Phật bác bỏ cách xưng hô này, và nói:

“Này chư vị, đừng gọi Như Lai (*Tathāgata*) là hiền giả như một trong các vị. Như Lai là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác.” – (Vin i.1)

Lời tuyên bố đã khám phá con đường đưa đến Bất Tử tức con đường giải thoát, đã giác ngộ và chứng đắc Chân Lý của Ngài được năm người bạn đồng tu cũ đáp lại với vẻ hoài nghi. Các vị ấy hỏi Ngài làm thế nào một người đã từ bỏ khổ hạnh để chọn đời sống sung túc lại có thể chứng đắc Chân Lý? Đức Phật giải thích rằng Ngài chẳng hề tham đắm đời sống sung túc. Để làm sáng tỏ mọi việc, Ngài thuyết giảng bài kinh Chuyển Pháp Luân, khởi đầu công trình hoàng pháp của Ngài. Bài kinh trình bày pháp giải thoát là Trung đạo, và nêu lên Bốn Sự thật Cao quý (Tứ Thánh đế) – như đã ghi lại trong Luật tạng và trong Tương ưng bộ:

“Có hai cực đoan, này chư vị, mà người xuất gia nên tránh. Hai cực đoan đó là gì? Đắm mình vào dục lạc, thấp kém, tầm thường, hạ liệt, không xứng đáng bậc Thánh, không ích lợi, là một cực đoan. Cực đoan kia là chuyên tâm khổ hạnh ép xác, gây khổ đau, không xứng đáng bậc thánh, và cũng không ích lợi.

Này chư vị, Như Lai đã tránh xa hai cực đoan này, và tìm ra Trung đạo, chính là con đường khiến cho Ta thấy và biết rõ, con đường đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.”

Ngài giảng tiếp:

“Đây là Chân lý về Khổ: Sinh, già, bệnh, chết là khổ; sầu, bi, ưu, não là khổ; thân cận những gì ta không thích là khổ; xa lìa những gì ta thích là khổ; cầu không được là khổ; tóm lại, ngũ thủ uẩn là khổ.

Đây là Chân lý về Nguồn gốc của Khổ: Đó chính là khát ái đưa đến tái sinh, câu hữu với hỷ và tham, tìm thấy lạc thú chỗ này chỗ kia: Đó là Dục ái, Hữu ái và Phi hữu ái.

Đây là Chân lý về Khổ diệt: Đó chính là sự đoạn trừ, diệt tận hoàn toàn khát ái đó, quăng bỏ nó, chấm dứt nó, xả ly nó, không chấp thủ nó.

Đây là Chân lý về Con đường Diệt khổ: Đó là Thánh đạo Tám ngành, tức là: Chánh Kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, và Chánh Định.” – (Vin i.1; SN 56.11).

Năm vị tôn giả hết sức chú tâm lắng nghe lời ngài. Khi Ngài thuyết giảng, tôn giả Kondañña quán triệt: “Những gì có sinh khởi đều phải chịu qui luật hoại diệt”, và đặc quả Dự lưu. Sau đó, tôn giả liền xin Đức Phật nhận làm đệ tử. Đức Phật nói: “Đến đây, này tỳ-khưu, Giáo Pháp đã được khéo giảng, hãy sống đời phạm hạnh để đoạn tận khổ đau” và nhận tôn giả làm một tỳ-khưu. Như vậy, tôn giả Kondañña là vị tỳ-khưu đầu tiên trong lịch sử Phật giáo, đánh dấu khởi điểm sự thành lập Tăng đoàn, tồn tại cho đến ngày nay.

Chẳng bao lâu, lời dạy của Đức Phật đã giúp cho tôn giả Vappa và Bhaddiya hiểu Pháp và hai vị cũng được nhận làm tỳ-khưu. Trong lúc các ngài Kondañña, Vappa và Bhaddiya đi khất thực để cung cấp thức ăn cho cả nhóm, Đức Phật thuyết giảng riêng cho tôn giả Mahānāma và Assaji. Sau đó, hai vị này đặc quả bậc Nhập lưu, và xin làm đệ tử. Như vậy, lúc đó có sáu tỳ-khưu trên thế gian – Đức Phật và năm vị đệ tử của Ngài.

Vài ngày sau, Đức Phật dạy bài pháp về vô ngã – kinh Vô ngã tướng. Khi năm tỳ-khưu nghe lời thuyết giảng này của Đức Phật, tâm của chư vị thoát khỏi mọi lậu hoặc, và trở thành các bậc thánh A-la-hán giải thoát.

2. An cư Tịnh tu

Một ngày sau lễ Rằm tháng Sáu, chư Tăng trong truyền thống Phật giáo Nam tông bắt đầu mùa An cư Tịnh tu.

Trong Chương “Vào Mùa Mưa”, Đại Phẩm, Luật Tạng (Vin i.137), có ghi:

Đức Thế Tôn ngự tại thành Vương Xá, Trúc Lâm. Lúc bấy giờ, việc an cư mùa mưa chưa được Đức Thế Tôn quy định cho các tỳ-khưu. Các vị tỳ-khưu đi du hành trong mùa lạnh, trong mùa nóng, và cả trong mùa mưa nữa. Dân chúng phàn nàn, phê phán, chê bai rằng:

-“Vi sao các sa-môn Thích Tử lại đi du hành trong mùa lạnh, trong mùa nóng, và cả trong mùa mưa nữa? Ngay cả các du sĩ ngoại đạo, dù có giáo lý được thuyết tối tệ, vẫn sống cố định một chỗ trong mùa mưa, ngay cả những con chim sau khi làm tổ trên các ngọn cây cũng sống cố định trong mùa mưa. Còn các sa-môn Thích Tử thì lại đi du hành trong mùa lạnh, trong mùa nóng, và cả trong mùa mưa nữa. Các vị ấy đang dẫm đạp lên các loại cỏ xanh, đang hãm hại mạng sống của loài chỉ có một giác quan, và đang gây nên việc giết hại hàng loạt chúng sinh nhỏ nhoi”.

Các tỳ-khưu nghe được những người ấy phàn nàn, phê phán, chê bai. Vì thế, các vị ấy trình sự việc lên Đức Thế Tôn. Đức Phật nhân sự việc này mà bảo các tỳ-khưu rằng:

-“Này các tỳ-khưu, ta cho phép an cư trong mùa mưa. Đây là hai thời điểm vào mùa an cư: thời điểm trước và thời điểm sau. Thời điểm trước là ngày kế của ngày trăng tròn tháng Āsālha, thời điểm sau là vào ngày sau trăng tròn tháng sau.”

Tính theo âm lịch của Việt Nam nếu không có tháng nhuận thì thời điểm trước là ngày 16 tháng 6, thời điểm sau là ngày 16 tháng 7. Ngài dạy tiếp:

- “Này các tỳ-khưu, trong mùa an cư ba tháng thì không nên ra đi du hành. Vị nào ra đi thì phạm tội tác ác (*duk-kata*).”

Tuy nhiên, nếu có chuyện cần kíp và được thỉnh mời, vị tỳ-khưu được phép rời trú xứ trong thời hạn không quá bảy ngày. Đức Phật dạy:

- “Này các tỳ-khưu, ta cho phép đi khi được thỉnh mời với công việc có thể giải quyết trong bảy ngày; và không nên đi, nếu không được thỉnh mời.”

Suốt thời kỳ gió mùa ở miền bắc Ấn Độ, từ tháng Sáu đến tháng Mười, chư Tăng sống một nơi cố định trong ba tháng an cư. Chư vị có thể lựa chọn cách tự mình xây một am thất trú mưa, hay ở trong một tinh xá sẵn có.

Mùa an cư bắt đầu từ ngày rằm tháng Āsālha (rằm tháng Sáu). Tuy nhiên, Đức Phật cũng cho phép bất kỳ một tỳ-khưu nào khởi sự chậm hơn một tháng vào ngày rằm tháng Bảy, gọi là “hạ An cư”. Việc đình chỉ du hành chấm dứt vào ngày rằm tháng Chín (Āssina). Nếu vị nào khởi sự chậm hơn một tháng, thì chấm dứt vào tháng Mười (Kattikā). Chư Tăng tổ chức lễ sám hối Bồ-tát (*Uposatha*) đặc biệt, tức là lễ Tự Tứ (*Pavāranā*), kết thúc mùa an cư.

Sau đó, các tỳ-khưu công bố hoàn tất các phận sự trong Giới Luật, rời nơi an cư, và bắt đầu du hành truyền đạo.

Tập tục an cư mùa mưa không chỉ có lý do cổ truyền, mà còn có lý do thực tiễn nữa. Khi trời đổ mưa ào ạt và các con sông chảy tràn bờ, khi đường xá chìm trong bùn lầy, và những mảnh đất không ngập nước làm thành nơi trú ẩn cho rắn rết, bọ cạp, thì việc du hành và cắm lều ngoài trời hầu như không thể thực hiện được. Hơn nữa, khí ẩm bốc hơi trong thời gió mùa tạo ra những tai hại khác cho sức khỏe; và nếu một tỳ-khưu bị bệnh, thì dễ săn sóc vị ấy tại một tinh xá hơn là lúc di chuyển.

Tục lệ an cư mùa mưa còn có lợi cho Tăng chúng theo nhiều cách. Trong suốt những tháng du hành theo ý riêng của mỗi người, có thể là một vài tỳ-khưu nào đó trở thành bông lung trong nếp sinh hoạt. Trong mùa an cư, các tỳ-khưu chung sống sinh hoạt với nhau, nên phải chú tâm đến quy luật xử thế và theo đúng nguyên tắc. Mùa an cư còn tăng cường mối tình cảm trong Tăng đoàn. Cuộc sống chung ở một nơi và cùng học tập lời dạy của bậc Đạo Sư, sự trao đổi kinh nghiệm và kiến thức đưa đến sự thiết lập các mối quan hệ thân hữu có giá trị giáo dục, đã được Đức Phật đánh giá cao. Ngài nói:

“Quả thật tất cả đời sống đồng Phạm hạnh của Tăng chúng cốt yếu ở tình thân hữu giữa những người ưa thích điều thiện, ở tinh đồng đạo, đồng chí hướng. Một tỳ-khưu làm bạn với điều thiện, là người bạn giao du, người đồng chí hướng, có triển vọng tu tập và làm sung mãn Bát chi Thánh đạo, để giải thoát cho đồng bạn cũng như bản thân vị ấy”.

Có lần Đức Phật thấy một tỳ-khưu bị bệnh, nằm bơ vơ không ai chăm sóc, Ngài và Trưởng lão Ānanda cùng đến

săn sóc vị ấy. Rồi Ngài gọi Tăng chúng đến và dạy: “Này các tỳ-khưu, chư vị không có cha mẹ chăm sóc mình. Vậy, nếu chư vị không chăm sóc nhau, thì ai sẽ làm việc ấy? Này các tỳ-khưu, bất cứ ai trong chư vị muốn chăm sóc ta, thì vị ấy hãy chăm sóc người bạn đồng Phạm hạnh”.

Việc an cư mùa mưa cũng quan trọng trong việc học tập của chư Tăng thời đó. Chư vị tụng đọc lại các bài kinh của Đức Phật và học hỏi những lời dạy mới của Ngài. Việc học tập nghe kinh không chỉ giới hạn vào mùa an cư, nhưng được thuận lợi hơn nhờ sự chung sống suốt ba tháng của một hội chúng tỳ-khưu đông đảo tại cùng một địa điểm. Có lẽ Giáo pháp sẽ không được truyền tụng đến thời đại chúng ta trong hình thức chính xác như ngày nay, nếu Tăng chúng thời xưa không có cơ hội duyệt lại toàn thể lời giáo huấn của Đức Phật trong các mùa An cư Tịnh tu hằng năm ấy.

6

Sơ lược về lý Duyên khởi

Tiếng Pāli của lý Duyên khởi hay Duyên sinh là *Patīcasamuppāda*, còn được dịch là “Tùy thuộc Phát sinh”, tiếng Anh là *Dependent Origination*. Thuyết này bao gồm mười hai thành tố, nên cũng được gọi là Thập nhị Nhân duyên.

Trong Tăng chi bộ, Đức Phật giảng cho ông Cấp Cô Độc:

“Ở đây, này gia chủ Cấp Cô Độc, vị thánh đệ tử quán sát như sau:

Do cái này có, cái kia có.

Do cái này sinh, cái kia sinh.

Do cái này không có, cái kia không có.

Do cái này diệt, cái kia diệt.”

Đó là tóm lược lý Duyên khởi. Rồi Ngài giảng rộng ra:

“Tức là do duyên vô minh, có các hành.

Do duyên các hành, có thức.

Do duyên thức, có danh sắc.

Do duyên danh sắc, có sáu nhập.

Do duyên sáu nhập, có xúc.

Do duyên xúc, có thọ.

Do duyên thọ, có ái.

Do duyên ái, có thủ.
 Do duyên thủ, có hữu.
 Do duyên hữu, có sinh.
 Do duyên sinh, có già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não.
 Như vậy, là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này.”

Tiếp theo, Đức Phật giảng về sự đoạn diệt các khổ uẩn:

“Do vô minh diệt, không có dư tàn, nên các hành diệt.
 Do các hành diệt, nên thức diệt.
 Do thức diệt, nên danh sắc diệt.
 Do danh sắc diệt, nên sáu nhập diệt.
 Do sáu nhập diệt, nên xúc diệt.
 Do xúc diệt, nên thọ diệt.
 Do thọ diệt, nên ái diệt.
 Do ái diệt, nên thủ diệt.
 Do thủ diệt, nên hữu diệt.
 Do hữu diệt, nên sinh diệt.
 Do sinh diệt, nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt.

Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này diệt. Đây là thánh lý được khéo thấy và khéo thể nhập với trí tuệ.” (AN 10.92)

Như thế, khi thuyết giảng lý Duyên khởi, Đức Phật dạy cho chúng ta thấy rằng vì vô minh và bị mê si mà sự hiện hữu và khổ đau hiện tại đã phát sinh; do sự diệt tận của vô minh, và từ đó ái diệt và thủ diệt, mà không còn sự tái sinh nào tiếp theo; và như vậy, tiến trình hiện hữu được dừng lại, và cùng với sự dừng lại ấy, là sự chấm dứt mọi đau khổ.

Ở đây, xin trình bày sơ lược tóm tắt về các liên hệ giữa mười hai thành tố của lý Duyên khởi như sau:

1. Vô minh duyên hành: Do vô minh (*avijjā*), các hành (*sankhārā*) có điều kiện để sinh ra. Hành là những tư tâm sở (*cetanā*) hay ý chí, đưa đến tái sinh, còn gọi là hành nghiệp. Vô minh ở đây chủ yếu là vô minh về Tứ Thánh Đế, vô minh về lý nhân duyên, vô minh về quá khứ và hiện tại của chúng ta.

Do vô minh, đôi khi chúng ta làm những hành động thiện, nhưng phần lớn chúng ta làm những hành động bất thiện, vì đa phần những điều chúng ta làm đều bắt nguồn từ tham và sân. Dưới ảnh hưởng của vô minh chúng ta làm đủ mọi loại hành động. Thật ra, vì chúng ta không biết đâu là đúng, đâu là sai, hoặc chúng ta chỉ hiểu chung chung rằng những hành động thế này là thiện, những hành thế kia là bất thiện. Vì mù quáng bởi vô minh mà chúng ta thường làm những điều lầm lạc, dù rằng đôi khi chúng ta cũng làm được những việc tốt.

Hai chi phân này, vô minh và hành, thuộc thời quá khứ, và đây là hai yếu tố đã đem chúng ta đến thế gian này. Những hành động thiện trong quá khứ của chúng ta như bố thí, trì giới, có những ý nghĩ tốt đẹp, v.v. là những thiện nghiệp (*kusala-kamma*), đã giúp chúng ta sinh ra làm người, có mặt trong thế gian này.

2. Hành duyên thức: Tùy thuộc nơi hành nghiệp, thiện và bất thiện, chi phân thứ ba khởi sinh, đó là thức (*viññāna*), tức tái sinh trong thế gian này. Thức là thời hiện tại và thuộc nhóm quả dị thực. Thức sinh khởi như kết quả của vô minh và hành trong quá khứ. Ở đây, thức không có nghĩa là tất cả các loại tâm mà chỉ là tâm tục sinh sau khi chết. Như vậy, khởi đầu của kiếp sống hiện tại này, chúng ta có kết sinh thức – thức nối liền – nghĩa là thức nối liền

kiếp sống hiện tại với quá khứ. Thức tái sinh phát khởi, chúng ta được tái sinh, đó là lý do tại sao ta dùng từ “tái sinh”, mà không dùng từ “đầu thai” với ý nghĩa một linh hồn đi tái sinh. Bởi vì không có một linh hồn bất tử trong quan niệm của đạo Phật.

3. Thức duyên danh sắc: Tâm không thể làm việc một mình, nó có một số tâm sở (*cetasika*) phối hợp làm việc chung với nó, và vì là tâm nên nó không thể tồn tại đơn độc, nó cần một cái thân vốn là kết quả của những hành động trong quá khứ. Do vậy, tùy thuộc nơi kiết sinh thức – thức nối liền, chúng ta có tâm và thân, tức là danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*). Danh là phần tinh thần, còn sắc là phần vật chất.

4. Danh sắc duyên lục nhập: Do có thân và tâm, hay danh và sắc, ta có sáu căn hay sáu nhập (*āyatana*). Chúng ta có năm căn bên ngoài: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt và thân. Còn gọi là ngũ môn hay năm cửa. Chẳng hạn qua nhãn môn, chúng ta tiếp nhận một đối tượng của sự thấy, và qua nhãn môn, chúng ta buông bỏ đối tượng đó; vì thế, con mắt có hai chức năng: thu nhận và buông bỏ. Từ “căn” được dùng ở đây với ý nghĩa của một căn cứ, dựa vào đó mà tâm có thể thực hiện. Căn thứ sáu là ý căn. Đây là một căn thuộc bên trong, hay nội môn. Nó không những chỉ là một căn hay môn, mà nó cũng còn là dòng tiến sinh của chúng ta – trong Pāli gọi là *bhavanga* hay hữu phần. Chính dòng tiến sinh này dẫn chúng ta đi hết kiếp sống này đến kiếp sống khác trong vòng sinh tử luân hồi.

5. Lục nhập duyên xúc: Tùy thuộc vào sáu căn, ta có xúc (*phassa*). Xúc là sự va chạm hay tiếp xúc giữa một đối tượng giác quan bên ngoài với bề mặt của bộ máy cảm giác

tương xứng, hay giữa căn và cảnh (trần). Tùy thuộc nơi nằm của giác quan (ngũ môn) và ý căn (ý môn), ta có xúc. Chẳng hạn, khi một cánh sắc và phần nhạy cảm của con mắt (túc nhãn căn) nằm trong một khoảng cách thích hợp và có ánh sáng thích hợp, lúc đó, sự tiếp xúc giữa căn và cảnh khởi sinh, hình sắc đó tiếp chạm với phần nhạy cảm của con mắt. Tương tự như vậy với âm thanh và nhĩ căn, mùi hương và tỷ căn, v.v.

6. Xúc duyên thọ: Vì có xúc nên ta có cảm giác, như vậy, thọ (*vedanā*) phát sinh. Khi có sự tiếp chạm với một đối tượng qua căn, ta có cảm thọ. Nếu sự tiếp xúc là mềm mại, ta có thể cảm thấy một cảm giác dễ chịu; nếu sự tiếp xúc là thô nhám, ta cảm thấy một cảm giác khó chịu; hoặc đôi khi, ta có một cảm thọ trung tính, không khổ không lạc, v.v.

7. Thọ duyên ái: Vì có thọ mà ái (*tanhā*) khởi sinh, không có thọ thì tham ái không sinh khởi. Khi có cảm thọ dễ chịu - qua thấy, nghe, ngửi, nếm, v.v., tham ái, thích thú sinh khởi. Còn đối với các cảm thọ khó chịu thì sao? Trong bộ luận Thanh tịnh đạo, có giải thích: “Một bệnh nhân đang có một cơn đau kinh khủng, có một cảm thọ khó chịu. Lúc đó, tham vẫn khởi lên, bởi vì người ấy có một ước muốn thoát ra khỏi cơn đau đó, muốn thoát ra khỏi cái cảm thọ khó chịu đó. Như vậy tham khởi lên bằng hai cách: theo cảm thọ dễ chịu và theo cảm thọ khó chịu”. (Vism 16.35)

8. Ái duyên thủ: Một khi ái đã sinh thì chấp thủ (*upādāna*) liền theo sau. Sự khác biệt giữa ái và thủ rất rõ ràng: ái là tham muốn nhẹ nhàng, trong khi thủ lại là ăn rễ thâm sâu, buộc chặt chúng ta vào một cái gì đó. Tham ái tự nó thì không dính mắc, không tiến đến trạng thái chấp thủ, nó

chỉ là sự ước muốn hay mong muốn bình thường. Tuy nhiên, với một phạm nhân không giác niệm, tham ái liền dẫn theo lòng chấp thủ.

9. Thủ duyên hữu: Vì có chấp thủ, nên tạo duyên để tạo hiện hữu. Hữu (*bhava*) nghĩa là ta đang khởi sự trở thành, thu thập nghiệp lực mới cho đời sống tương lai. Hữu có hai mặt: nghiệp hữu (*kamma-bhava*) là hành động tích lũy của quả dị thực, và sinh hữu (*uppatti-bhava*) là quả dị thực hướng đến tái sinh. Nói một cách khác, do duyên ái và thủ, chúng ta hành động tạo nghiệp, bây giờ là những hành động hiện tại (là nghiệp hữu), và đồng thời, chúng ta đang chuẩn bị cho cuộc tái sinh trong tương lai (là sinh hữu).

10. Hữu duyên sinh: Do bởi những hành động hay nghiệp hiện tại, chúng ta đang chuẩn bị cho lần tái sinh sắp tới, đó là tái sinh hay sinh (*jāti*), mang ý nghĩa của sự khởi đầu của kiếp sống tương lai.

11. Sinh duyên già chết: Do tái sinh trong thế gian nên ắt sẽ đưa đến già chết (*jarā-marana*). *Jarā* là tuổi già, già một cách dần dần, và rồi, *marana* là chết. Tất cả mọi hiện tượng xảy ra như một hệ quả tất nhiên. Chúng ta đã sinh ra nên phải chịu buồn rầu, bi, khổ, ưu, não, tuyệt vọng, v.v. vì chúng sẽ hiện khởi như kết quả của việc sinh.

Chúng ta thấy ở đây có cả bảy mươi hai chi phần, thường được phân thành ba thời: quá khứ, hiện tại, và vị lai. Hai chi vô minh và hành thuộc về quá khứ; năm chi: thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ thuộc hiện tại, xem như là quả dị thực của quá khứ. Ái, thủ, hữu cũng thuộc hiện tại và làm nhân cho tương lai. Sinh và già chết thuộc về tương lai, kết quả của những nhân đã gieo trong hiện tại. Từ sinh đến già chết, chỉ có hai chi được đề cập ở thời tương lai;

tuy nhiên, chúng bao hàm cả năm chi phần trong nhóm quả dị thực hiện tại – từ thức đến thọ. Sự kết hợp của năm chi phần này tạo ra cái gọi là đàn ông hay đàn bà, và chính năm chi phần này là cái được sinh ra, già chết và rồi lại tái sinh, cứ tiếp tục mãi mãi không ngừng, do những hành nghiệp từ quá khứ cũng như trong hiện tại.

Trong quyển sách “Cây Giác Ngộ” (The Tree of Enlightenment), Giáo sư Peter Santina phân chia mười hai chi phần thành ba nhóm: 1) nhóm tai ách (ô trược): vô minh, ái và thủ; 2) nhóm hành động (nghiệp): hành và hữu; và 3) nhóm khổ đau: thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, sinh, và già chết.

Trong nhóm thứ nhất, vô minh là căn bản. Do vô minh mà chúng ta tham đắm vào các dục lạc giác quan, vào hưởng thụ, vào những ý tưởng sai lầm, nhất là ý tưởng về cái Ta độc lập và thường còn. Do vậy, vô minh, ái và thủ là nguyên nhân của nghiệp (hành động).

Nhóm thứ hai là nghiệp (hành động), gồm có hành và hữu. Hành bao hàm những dấu ấn, hay thói quen hình thành trong dòng tâm thức, hay sự tiếp diễn không ngừng của thức. Những dấu ấn ấy được tạo thành bởi những hành động lập đi lập lại từ nhiều kiếp trước, trở thành thói quen. Những thói quen đó dẫn dắt nhiều hành động của ta trong hiện tại. Ngoài ra, còn có những hành động tạo tác trong kiếp sống này, và được gọi là hữu. Những thói quen vốn phát triển từ nhiều kiếp trước cùng với những hành động tạo tác trong kiếp này dẫn đến tái sinh với thân ngũ uẩn, rồi già chết, khổ đau, v.v. Đó là nhóm thứ ba.

Khi hiểu được sự vận hành của lý Duyên khởi, ta có thể phá vỡ vòng luân hồi sinh tử đó, bằng cách gột bỏ những

bất tịnh của tâm – là vô minh, ái và thủ. Một khi các bất tịnh này bị loại bỏ, sẽ không còn hành nghiệp, và nguồn thói quen cũng không sinh khởi. Khi những hành nghiệp ngưng thì tái sinh và khổ đau cũng ngưng.

Trong Trường bộ, Đức Phật dạy ngài Anandā rằng:

– “Này Anandā, giáo pháp Duyên khởi rất thâm sâu, thật sự thâm sâu. Chính vì không thông hiểu giáo pháp này mà thế gian giống như một cuộn chỉ rối ren, một tổ chim, một bụi rậm lau lách, và không thể thoát khỏi các đọa xứ, cõi dữ, phải chịu khổ đau trong vòng luân hồi sinh tử.” (DN 15)

Trong một đoạn kinh khác, thuộc Trung Bộ 28, Ngài dạy rằng:

– “Ai hiểu được lý Duyên khởi, người ấy hiểu Pháp; và ai hiểu được Pháp, người ấy hiểu lý Duyên khởi”. (MN 28)

Cho nên, giáo lý Duyên khởi là một giáo lý tinh yếu, thâm sâu, quan trọng, không phải dễ dàng thực chứng và thông hiểu. Là một phàm nhân cư sĩ còn đang tu học, ở đây, chúng tôi chỉ có thể trình bày tóm tắt sơ lược theo kiến giải thô thiển của mình.

7

Về bát quan trai giới

Ngoài việc thọ trì, tuân giữ 5 điều giới căn bản trong đời sống hằng ngày, thỉnh thoảng, trong các ngày trai giới, các dịp lễ lớn, hay trong các khóa tu thiền tịnh tâm, người Phật tử cư sĩ chúng ta thường giữ thêm bát quan trai giới. Tám giới đó dựa vào năm giới căn bản, nhưng được khai triển thêm để giúp tạo một đời sống tịnh hạnh, đơn giản, giúp tạo các điều kiện thuận lợi để tu dưỡng tâm trí. Đó là:

- 1) Không sát sinh.
- 2) Không trộm cắp.
- 3) Không hành dâm.
- 4) Không nói dối.
- 5) Không uống rượu và dùng các chất say.
- 6) Không ăn trái giờ (không ăn sau 12 giờ trưa).
- 7) Không tham gia múa hát, thổi kèn, đánh đàn, xem múa hát, nghe đàn, kèn, và không trang điểm, thoa vật thơm, bôi phấn và đeo tràng hoa.
- 8) Không nằm ngời nơi quá cao và nơi xinh đẹp.

Ngày trai giới còn có tên gọi là ngày Bố-tát, phiên âm từ tiếng Pāli "*Uposatha*". *Uposatha* có nghĩa là đi đến và lưu lại tại một ngôi chùa hay một tu viện. Theo phong tục Ấn Độ ngày xưa, các giáo sĩ Bà-la-môn thực hiện các nghi lễ thanh tịnh hóa, rời rời gia đình, chọn một nơi thanh vắng

để sống độc cư trọn ngày, vào ngày trăng tròn (ngày rằm) và ngày đầu trăng (mồng 1). Trong bối cảnh đó, Đức Phật cho phép các vị tu sĩ đệ tử của Ngài hội họp lại vào các ngày đó để tụng giới bốn Ba-la-đề-mộc-xoa (*Pātimokkha*, giới luật tu sĩ) và thuyết giảng cho hàng đệ tử cư sĩ khi họ đến lưu lại tại chùa. Ngoài ra, cộng đồng Phật tử thời đó còn có 2 ngày trai giới khác là ngày giữa tuần trăng đầu (mồng 8) và ngày giữa tuần trăng sau (ngày 23).

Đó là bốn ngày trai giới căn bản của truyền thống Phật giáo Nguyên thủy, vẫn còn được áp dụng cho đến ngày nay. Tuy nhiên, tại Việt Nam, Phật tử cư sĩ thường thọ trì sáu ngày trai giới trong tháng: 8, 14, 15, 23, 29, 30 (28, 29 cho tháng thiếu), hoặc tám ngày: 5, 8, 14, 15, 20, 23, 29, 30 (28, 29 cho tháng thiếu).

Các bài giảng của Đức Phật có liên quan đến tám giới này đã được ghi lại trong Tăng chi bộ. Đức Phật giảng rằng người nào thọ trì tám giới nghiêm túc với tâm trong sạch, người ấy sống tịnh hạnh như một vị A-la-hán. Vì thế, các đệ tử của Ngài phải cố gắng giữ tám giới trong ngày Bố-tát. Ngài giảng chi tiết cho bà Visākhā như sau:

–“Thánh đệ tử ấy, này Visākhā, suy tư như sau:

1) “Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán từ bỏ sát sinh, tránh xa sát sinh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc của tất cả chúng sinh và loài hữu tình. Cũng vậy đêm nay và ngày nay, ta sống từ bỏ sát sinh, tránh xa sát sinh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc của tất cả chúng sinh và loài hữu tình. Về chi phần này, ta theo gương các vị A-la-hán và ta sẽ thực hành trai giới”.

2) “Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán từ bỏ lấy của không cho, chỉ lấy những vật đã cho, chỉ mong những vật đã cho, tự sống thanh tịnh, không có trộm cắp. Cũng vậy, đêm nay và ngày nay, ta sống từ bỏ lấy của không cho, chỉ lấy những vật đã cho, chỉ mong những vật đã cho, tự sống thanh tịnh, không có trộm cắp. Về chi phần này, ta theo gương các vị A-la-hán và ta sẽ thực hành trai giới”.

3) “Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán từ bỏ tà hạnh, tịnh tu Phạm hạnh, sống giải thoát, từ bỏ dâm dục hèn hạ. Cũng vậy, đêm nay và ngày nay, ta sống từ bỏ tà hạnh, tịnh tu Phạm hạnh, sống giải thoát, từ bỏ dâm dục hèn hạ. Về chi phần này, ta theo gương các vị A-la-hán và ta sẽ thực hành trai giới”.

4) “Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán từ bỏ nói láo, tránh xa nói láo, nói những lời chân thật, y chỉ nói sự thật chắc chắn, đáng tin cậy, không lừa gạt, không phản lại lời hứa đối với đời. Cũng vậy, đêm nay và ngày nay, ta sống từ bỏ nói láo, tránh xa nói láo, nói những lời chân thật, y chỉ nói sự thật chắc chắn, đáng tin cậy, không lừa gạt, không phản lại lời hứa đối với đời. Về chi phần này, ta theo gương các vị A-la-hán và ta sẽ thực hành trai giới”.

5) “Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán từ bỏ rượu men, rượu nấu làm cho đấm say, tránh xa rượu men, rượu nấu làm cho đấm say. Cũng vậy, đêm nay và ngày nay, ta sống từ bỏ rượu men, rượu nấu làm cho đấm say, tránh xa rượu men, rượu nấu làm cho đấm say. Về chi phần này, ta theo gương các vị A-la-hán và ta sẽ thực hành trai giới”.

6) “Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán ăn một ngày một bữa, không ăn ban đêm, không ăn phi thời. Cũng vậy, đêm nay và ngày nay, ta sống ăn một ngày một bữa, không ăn ban

đêm, không ăn phi thời. Về chi phần này, ta theo gương các vị A-la-hán và ta sẽ thực hành trai giới”.

7) “Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán tránh xa không xem múa, hát, nhạc, diễn kịch, không trang sức bằng vòng hoa, hương liệu, dầu thoa và các thời trang. Cũng vậy, đêm nay và ngày nay, ta sống tránh xa không xem múa, hát, nhạc, diễn kịch, không trang sức bằng vòng hoa, hương liệu, dầu thoa và các thời trang. Về chi phần này, ta theo gương các vị A-la-hán và ta sẽ thực hành trai giới”.

8) “Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán từ bỏ giường cao, giường lớn, tránh xa giường cao, giường lớn. Các vị ấy nằm trên giường thấp, trên giường nhỏ hay trên đệm cỏ. Cũng vậy, đêm nay và ngày nay, ta từ bỏ giường cao, giường lớn, tránh xa giường cao, giường lớn. Ta nằm trên giường thấp, trên giường nhỏ hay trên đệm cỏ. Về chi phần này, ta theo gương các vị A-la-hán và ta sẽ thực hành trai giới”.

“Như vậy, này Visākhā, là Thánh trai giới, thực hành Thánh trai giới, này Visākhā, có quả lớn, có lợi ích lớn, có chói sáng lớn, có ánh sáng lớn”. (AN 8.43)

Trong Tăng chi bộ, Đức Phật cũng khuyên các cư sĩ của bộ tộc Thích-ca (Sakya) trong các ngày Bố-tát phải nỗ lực hành trì bát quan trai giới, sống tinh cần, nhiệt tâm, không phóng dật trọn ngày và trọn đêm. Những lợi lạc do công phu tu tập đó còn to lớn hơn tài sản của cải mà họ có thể tích tụ được để sống sung túc cả trăm năm; vì công phu đó sẽ tạo thiện nghiệp đưa đến tái sinh trong các cõi trời an lạc với tuổi thọ cả ngàn năm. Hơn thế nữa, kết quả đó sẽ giúp tạo điều kiện thuận lợi để phát triển tuệ giác, đưa họ nhập dòng thánh giải thoát, qua các quả vị Dự lưu, Nhất lai, và Bất lai. Ngài nói:

–“Ở đây, này các Thích tử, đệ tử của Ta, trong mười năm sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như lời Ta giảng dạy. Như vậy, vị ấy thực hành, vị ấy có thể sống trăm năm, ngàn năm, trăm ngàn năm được cảm thọ nhất hướng lạc. Vị ấy có thể chứng được quả Bất lai, quả Nhất lai hay quả Dự lưu không có sai chạy.

Này các Thích tử, đâu phải là mười năm! Ở đây, đệ tử của Ta trong chín năm ... tám năm, ... một năm ... mười tháng ... chín tháng ... tám tháng ... một tháng ... mười đêm mười ngày... chín đêm chín ngày... tám đêm tám ngày ... trong một đêm một ngày sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần như lời Ta giảng dạy. Như vậy, vị ấy thực hành, vị ấy có thể sống trăm năm, ngàn năm, trăm ngàn năm được cảm thọ nhất hướng lạc. Vị ấy có thể chứng quả Bất lai, quả Nhất lai, hay quả Dự lưu không có sai chạy”. (AN 10.46)

Theo truyền thống, trong ngày trai giới, người cư sĩ Phật tử thức dậy sớm, sửa soạn thức ăn, rồi cúng dường đến các vị Tăng sĩ đi khất thực trong xóm làng. Hoặc họ mang thức ăn đến chùa và cúng dường đến chư Tăng ở đó. Đồng thời, các vị Phật tử này xin chư Tăng đọc truyền Tam quy và bát quan trai giới để được thọ trì trong suốt ngày và đêm hôm đó. Có thể là sau đó, họ trở về nhà, sinh hoạt bình thường, nhưng vẫn tuân giữ tám giới cho đến sáng hôm sau. Có thể là họ thu xếp để ở lại chùa trọn ngày và trọn đêm hôm đó.

Tùy theo nếp sinh hoạt của mỗi chùa, chương trình có thể thay đổi. Có những nơi Phật tử lưu lại đó để đọc sách, nghe thuyết pháp, đóng góp vào các công tác Phật sự, làm công quả tại chùa. Có những nơi chú trọng đến hành thiền, người Phật tử dành trọn ngày và đêm để tập sống quán

niệm, tinh tâm, xen kẽ các buổi ngồi hành thiền và đi kinh hành, và đến gặp thiền sư để tham vấn riêng về các vấn đề có liên quan đến công phu tu tập của mình.

Có những chùa tổ chức đêm thọ đầu đà, với tham dự viên nguyện không ngủ hay nằm, tích cực tham gia vào các buổi thuyết pháp và thảo luận về Phật pháp. Trong đêm đầu tháng và giữa tháng, nếu tại chùa có trên bốn vị tỳ-khưu, chư Tăng tụ họp tại chánh điện, nơi có kết giới simā, để tụng đọc 227 điều giới bốn của hàng tỳ-khưu, và cuộc lễ này có thể kéo dài hơn một giờ.

Ngày nay, trong môi trường xã hội kinh tế hiện đại, khi chúng ta phải sinh hoạt, làm việc theo lịch Tây phương, rất khó mà tuân giữ các ngày Bố-tát đúng theo âm lịch. Khuynh hướng thông thường là dời ngày Bố-tát vào những ngày cuối tuần, khi mọi người được nghỉ ngơi, dễ thu xếp để gặp nhau, hay đi đến chùa, đến các thiền viện. Có những nhóm Phật tử đã linh hoạt tổ chức ngày “tinh tâm” hằng tháng, vào ngày cuối tuần kề cận với đêm trăng rằm, thường là ngày thứ Bảy và hành trì bát quan trai giới trọn ngày và trọn đêm đó cho đến sáng ngày Chủ nhật.

Nếu có chư Tăng Ni hiện diện, chúng ta thỉnh quý ngài truyền quy giới. Ở những nơi không có Tăng Ni, chúng ta có thể mời một vị cư sĩ lớn tuổi, có uy tín, tuyên đọc quy giới, mọi người cùng đọc theo, và tự nguyện thọ trì với tâm trong sạch. Chương trình sinh hoạt thì tùy duyên, có thể là tổ chức các buổi thiền tập, tham cứu kinh sách, xen kẽ với các buổi thuyết pháp hoặc đàm luận về Phật pháp, hoặc cùng tụng đọc các bài kinh căn bản như kinh Tâm Từ, Đại Hạnh Phúc, Châu Báu, Chuyển Pháp Luân, v.v., hoặc

cùng nghe các bài giảng, các bài kinh tụng thu âm trong băng audio-cassette hay đĩa CD.

Tương tự trong tinh thần đó, ở những nơi xa xôi, không có nhiều Phật tử, ta vẫn có thể tự tổ chức một ngày trai giới tại nhà riêng, tự đọc lên lời nguyện quy y Tam Bảo và hành trì tám giới, rồi lập ra một chương trình tịnh tu cho riêng mình trong trọn ngày ấy.

Điều quan trọng là làm sao giữ tâm thanh tịnh, nhu hòa, không bận rộn, không lo âu tính toán, và lúc nào cũng cố gắng tỉnh giác, chánh niệm, nhất tâm hướng về Phật Pháp trong suốt thời gian thọ trì bát quan trai giới.

8

Niệm ân đức Tam Bảo

Hằng ngày, vào buổi sáng sớm và buổi tối, các Phật tử trong truyền thống Nam tông thường tụng các bài kinh văn căn bản, trong đó, có bài tụng về các ân đức Tam Bảo, Phật-Pháp-Tăng. Ở đây, xin mạo muội trình bày sơ lược về ý nghĩa các lời tán dương Tam Bảo đó, dựa theo một tập sách học tiếng Pāli của Tỳ-khưu Indacanda.

Bắt đầu mỗi buổi lễ, chúng ta thường nghe tụng câu:

Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa

Trong đó,

Namo tassa: Xin cung kính đến vị ấy.

Bhagavato: Đức Thế Tôn, Đức Phá-ga-va.

Arahato: Bậc A-la-hán, Ứng Cúng.

Sammā sambuddhassa: Đấng Chánh Biến Tri, Chánh Đẳng Giác, Bậc Tự Giác Ngộ hoàn toàn, không ai chỉ dạy.

Nghĩa toàn câu: “Cung kính đến Ngài là Đức Thế Tôn, bậc A-la-hán (Ứng Cúng), đấng Chánh Biến Tri”.

Tiếp theo, là các câu tụng về ân đức Tam Bảo như sau:

1) Ân đức Phật Bảo:

*Itipi so Bhagavā Araham Sammāsambuddho
Vijjācarāṇasampanno Sugato Lokavidū Anuttaro
Purisadammasārathi Satthā devamanussānaṃ
Buddho Bhagavā ti*

Itipi so: Thật vậy, vị ấy là ...

Bhagavā: Đức Thế Tôn.

Araham: Người không còn ô nhiễm, bậc A-la-hán, bậc Ứng Cúng.

Sammāsambuddho: Đấng Chánh Biến Tri, Chánh Đẳng Giác, Bậc Tự Giác Ngộ hoàn toàn, không ai chỉ dạy.

Vijjācarāṇasampanno: Minh Hạnh Túc, người có trí tuệ và đức hạnh thành tựu một cách trọn vẹn.

Sugato: Bậc Thiện Thệ, vị đã ra đi một cách trọn vẹn, đã Niết-bàn.

Lokavidū: Người hiểu biết rõ ràng về thế gian, Thế Gian Giải.

Anuttaro: Không gì hơn được, Vô Thượng Sĩ.

Purisadammasārathi: Người có khả năng điều khiển, huấn luyện kẻ khác, Điều Ngự Trượng Phu.

Satthā devamanussānaṃ: Vị thầy của chư thiên và loài người, Thiên Nhân Sư.

Buddho: Bậc đã giác ngộ, Đức Phật.

Bhagavā: Đức Thế Tôn.

Nghĩa toàn câu: “Thật vậy, bậc đáng kính trọng ấy là A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế

Gian Giải, Vô Thương Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.”

Đây là đoạn văn rất thường gặp trong các bài kinh thuộc Đại Tạng Kinh do ngài Hòa thượng Thích Minh Châu dịch sang Việt ngữ. Đó cũng là mười danh hiệu của Đức Phật. Tuy nhiên, trong một số kinh sách, chúng ta chỉ thấy đề cập đến chín danh hiệu, đó là vì hai danh hiệu Vô Thương Sĩ và Điều Ngự Trượng Phu được gộp chung thành một, như có giải thích trong bộ luận Thanh tịnh đạo (Vism 7.48) của ngài Phật Âm (*Buddhaghosa*).

Ngoài ra, trong nhiều kinh sách của Phật giáo Bắc truyền có thấy thêm vào danh hiệu Như Lai, tạo ra mười một danh hiệu. Để có được con số mười danh hiệu, có sách gộp chung Vô Thương Sĩ và Điều Ngự Trượng Phu thành một, hay gộp chung Phật và Thế Tôn thành một danh hiệu.

Cuốn “Nghỉ thức tụng niệm” của chùa Pháp Luân, Texas, Hoa Kỳ, dịch thành kệ tụng:

Hồng danh Phật nhiệm mầu Ứng Cúng,
 Chánh Biến Tri, Minh Hạnh đủ đầy,
 Đức ân Thiên Thệ cao dày,
 Bạc Thế Gian Giải chỉ bày lý chân,
 Vô Thương Sĩ pháp âm tịnh diệu,
 Bạc Trượng Phu Điều Ngự độ sinh,
 Thiên Nhân Sư đấng cha lành,
 Phật Đà toàn giác, Thế Tôn trong đời.

2) Ân đức Pháp Bảo:

*Svākkhāto bhagavato dhammo sandiṭṭhiko akāliko
ehi-passiko opanayiko paccattaṃ veditaḅbo viññūhi ti*

Svākkhāto: Đã khéo được thuyết giảng.

Bhagavato: Của Đức Thế Tôn.

Dhammo: Giáo pháp.

Bhagavato dhammo: Pháp của Đức Thế Tôn.

Sandiṭṭhiko: Hoàn toàn hiển nhiên, được thấy rõ ràng.

Akāliko: Không đợi thời gian, không bị chi phối bởi thời gian.

Ehi-passiko: Hãy đến và hãy thấy, mời đến để thấy.

Opanayiko: Có khả năng hướng thượng, dẫn dắt về hướng thượng (Niết-bàn).

Paccattaṃ: Tự cá nhân, riêng rẽ.

Veditaḅbo: Nên được hiểu biết.

Viññūhi: Bởi các bậc trí tuệ.

Nghĩa toàn câu: “Pháp của Đức Thế Tôn đã khéo được thuyết giảng, hoàn toàn hiển nhiên, không bị chi phối bởi thời gian, hãy đến và hãy thấy, có khả năng dẫn dắt về hướng thượng (Niết-bàn), và nên được hiểu biết tự cá nhân bởi các bậc trí tuệ.”

Hòa thượng Minh Châu dịch là “Đây là Pháp do Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, có quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, do người trí tự mình giác hiểu.”

Cuốn “Nghị thức tụng niệm” của chùa Pháp Luân, Texas, Hoa Kỳ, dịch thành kệ tụng:

Pháp vi diệu, cha lành khéo dạy,
 Lìa danh ngôn, giác ngộ hiện tiền,
 Vượt thời gian, chúng vô biên,
 Sát na đại ngộ, hoát nhiên liễu tường,
 Đạo vô thường, đến rồi thấy rõ,
 Hướng thượng tâm, thoát ngỗ vọng trần,
 Trí nhân tự ngộ giả chân,
 Diệu thường tịnh lạc, Pháp ân nhiệm mầu.

3) Ân đức Tăng Bảo:

*Supaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho
 ūjupaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho
 ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho
 sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho
 yadidaṃ cattāri purisayugāni atṭhapurisapuggalā
 esa bhagavato sāvakaṅgho
 āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo anjalikaraṇīyo
 anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā ti*

Supaṭipanno: Đã tu hành tốt đẹp trong thiện đạo (thiện hạnh).

Bhagavato: Của Đức Thế Tôn.

Sāvakaṅgho: Tăng chúng đệ tử.

Bhagavato sāvakaṅgho: Tăng chúng đệ tử của Đức Thế Tôn.

Ūjupaṭipanno: Đã tu hành trong trực đạo (trực hạnh).

Ñāyapaṭipanno: Đã tu hành trong chân đạo (như lý hạnh).

Sāmīcipatīpanno: Đã tu hành trong chánh đạo (chân chánh hạnh).

Yadidaṃ: Điều trên có nghĩa là thế này.

Cattāri: Bốn (số đếm).

Purisayugāni: (Bốn) cặp/đôi hạng người: đạo quả Dự lưu, đạo quả Nhất lai, đạo quả Bất lai, đạo quả A-la-hán (đạo và quả tính chung thành một đôi).

Aṭṭhapurisapuggalā: Tám hạng người, nếu tính đơn, đó là đạo và quả tách rời ra.

Esa: Nhóm người ấy, nhóm người đã nói ở trên.

Bhagavato: Của Đức Thế Tôn.

Sāvakaṣaṅgho: Tăng chúng đệ tử.

Āhuneyyo: Đáng được cung kính.

Pāhuneyyo: Đáng được thân cận.

Dakkhineyyo: Đáng được cúng dường.

Anjalikaranīyo: Đáng được chấp tay, đáng được lễ bái.

Anuttaram: Không gì hơn được, vô thượng.

Punnakkhettaṃ: Nơi để gieo nhân phước báu, phước điền.

Lokassā: Của thế gian.

Nghĩa toàn câu: Trong các bộ kinh Nikāya, Hòa thượng Minh Châu dịch là “Chúng Tăng đệ tử Thế Tôn là bậc Thiên hạnh; chúng Tăng đệ tử Thế Tôn là bậc Trục hạnh; chúng Tăng đệ tử Thế Tôn là bậc Như lý hạnh; chúng Tăng đệ tử Thế Tôn là bậc Chân Chánh hạnh; tức là bốn đôi, tám chúng. Chúng Tăng đệ tử này của Thế Tôn đáng được

cung kính, đáng được thân cận, đáng được cúng dường, đáng được chấp tay chào, là phước điền vô thượng ở trên đời.”

Cuốn “Nghị thức tụng niệm” của chùa Pháp Luân, Texas, Hoa Kỳ, dịch thành kệ tụng:

Bậc diệu hạnh, thính văn Thích Tử,
 Bậc trực hạnh, pháp lữ thiên gia,
 Bậc như lý hạnh, Tăng-già,
 Bậc chân chính hạnh, dưới tòa 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.

Trì tụng, ghi nhớ và thông hiểu rõ ràng 3 câu tụng trên là một pháp hành căn bản nhưng rất quan trọng. Khi thông hiểu ý nghĩa, chúng ta tăng trưởng niềm tin thành nơi Tam Bảo. Khi ghi nhớ và trì tụng đều đặn, thường xuyên, chúng ta dưỡng nuôi sự định tâm.

Trong kinh Đầu Lá Cờ (SN 11.3), Đức Phật khuyên các vị tỳ-khưu khi hành thiền, sống độc cư trong rừng vắng, nên thường xuyên tụng niệm và quán tưởng đến ân đức Tam Bảo qua các câu trên để giúp các vị ấy có thêm tự tin, không còn lo âu, sợ hãi. Ngài tóm tắt trong câu kệ:

“Này các vị tỳ-khưu,
 Trong rừng hay gốc cây,
 Hay tại căn nhà trống,
 Hãy niệm bậc Chánh Giác.
 Các ông có sợ hãi,
 Sợ hãi sẽ tiêu diệt.

Nếu không tu niệm Phật,
 Tối thượng chủ ở đời,
 Và cũng là Ngưu vương,
 Trong thế giới loài Người,
 Vậy hãy tư niệm Pháp,
 Hướng thượng, khéo tuyên thuyết.

Nếu không tư niệm Pháp,
 Hướng thượng, khéo tuyên thuyết,
 Vậy hãy tư niệm Tăng
 Là phước điền vô thượng.

Vậy này các tỳ-khưu,
 Như vậy tư niệm Phật,
 Tư niệm Pháp và Tăng,
 Sợ hãi hay hoảng hốt,
 Không bao giờ khởi lên”.

Đức Phật cũng khuyên hàng đệ tử cư sĩ có những tùy niệm tương tự như thế. Ngài dạy vị cư sĩ Đại Danh (Mahānāma) về sáu tùy niệm: niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm giới, niệm thí (bố thí), và niệm chư thiên. Về niệm Phật-Pháp-Tăng, Ngài nói:

– “Này Mahānāma, trong khi vị thánh đệ tử tùy niệm Tam Bảo (Phật-Pháp-Tăng), tâm của vị ấy không bị tham ám ảnh, không bị sân ám ảnh, không bị si ám ảnh. Tâm của vị ấy được chánh trực nhờ duyên Tam Bảo. Vị thánh đệ tử ấy, với tâm chánh trực, có được nghĩa tín thọ, có được pháp tín thọ, có được hân hoan liên hệ đến pháp. Khi có hân hoan, hỷ sinh; khi có hỷ, thân được khinh an; khi thân được khinh an, cảm giác được lạc thọ; khi có lạc thọ, tâm được định tĩnh. Này Mahānāma, như vậy gọi là bậc thánh

đệ tử sống đạt được bình đẳng với chúng sinh không bình đẳng, sống đạt được vô sân với chúng sinh có sân, nhập được pháp lưu, tu tập tùy niệm Tam Bảo”. (AN 11.12)

Trong bộ luận Thanh tịnh đạo, ngài Phật Âm đề cập đến các lợi ích của pháp niệm ân đức Tam Bảo như sau:

– “Khi vị hành giả chú tâm đến việc suy niệm đấng Giác Ngộ như vậy, suy niệm Chánh Pháp như vậy, suy niệm chư Thánh Tăng như vậy, vị ấy có lòng tôn kính đức Phật, tôn kính Giáo Pháp của Ngài, tôn kính chư thánh Tăng đệ tử của Ngài. Vị ấy đạt đến sự viên mãn về đức tin, chánh niệm, trí tuệ và công đức. Vị ấy có nhiều hạnh phúc và an lạc, nhiếp phục được sự sợ hãi khủng bố, và có khả năng kham nhẫn, chịu đựng các khổ đau. Vị ấy có cảm giác như mình đang sống trước mặt đấng Đạo sư, đang sống trong Chánh Pháp, đang sống với các bậc thánh Tăng. Trong khi an trú suy niệm những đức tính đặc biệt của Tam Bảo, thân thể của vị hành giả ấy trở thành một nơi đáng tôn trọng như một đền thờ. Tâm vị ấy hướng về chư Phật, hướng về Pháp vô thượng, hướng về chư thánh Tăng. Hành giả ấy cảm thấy hổ thẹn và e sợ (tàm và quý) trước các ác pháp, và như thế giúp vị ấy không phạm giới. Nếu vị ấy không chứng đạt được quả vị cao thượng trong kiếp này, thì ít nhất, vị ấy cũng sẽ tái sinh vào một cảnh giới an lạc sau khi chết”. (Vism 7.100)

Đa số Phật tử Việt Nam chúng ta, thường không quen thuộc với các bài kinh tụng trong truyền thống Phật giáo Nam truyền, có lẽ sẽ cảm thấy ngỡ ngàng, khó khăn khi bắt đầu tụng niệm các câu ân đức Tam Bảo trình bày ở trên. Tuy nhiên, nếu có dịp gần gũi với chư Tăng Nam truyền và các cộng đồng Phật tử trong vùng Nam Á và Đông Nam

Á như Thái Lan, Campuchia, Lào, Myanmar và Sri Lanka, và nếu chúng ta thường xuyên tham dự các khóa tu thiền, dần dần, chúng ta sẽ quen nghe các câu tụng căn bản đó. Các bài tụng này đã được thu âm và quảng bá rộng rãi trên các trang web Phật giáo của mạng Internet, qua các băng audio-cassette và đĩa CD; và điều đó sẽ giúp chúng ta học thuộc và tụng đọc dễ dàng hơn, nếu có quyết tâm học tập.

Qua kinh nghiệm bản thân cũng như qua các trao đổi với các bạn thiền sinh khác, một khi thông hiểu ý nghĩa và trì tụng ân đức Tam Bảo thuần thực đều đặn mỗi ngày, chúng ta sẽ thấy được nhiều lợi lạc do pháp hành tùy niệm đó mang đến cho sự hành thiền và làm phong phú thêm cho đời sống tinh thần của mình, như Đức Phật đã thường khuyên dạy cho hàng đệ tử khi Ngài còn tại thế.

9

Về pháp tu thiền

Trước hết, chúng ta hãy thử trả lời câu hỏi: Thiền là gì? Một câu hỏi tuy đơn giản, nhưng có lẽ sẽ có nhiều lối trả lời khác nhau.

Theo ngữ nguyên, thiền là cách nói tắt của từ “thiền-na”, là lối phiên âm Hán Việt của từ Pāli *jhāna*, hay *dhyaṇa* trong tiếng Sanskrit. Thiền-na, trong kinh điển nguyên thủy, dùng để chỉ mức độ an định đặc biệt khi luyện tâm.

Thiền còn được dùng để dịch chữ *bhāvana* và *samādhi*. *Bhāvana* có thể được hiểu như là một sự tiến triển, phát triển tâm linh, sự tu tâm, luyện tâm. Tiếng Anh thường dịch là *mental development*. *Samādhi* thường được dịch là định, thiền định, tâm định. Tiếng Anh thường dịch là *concentration, meditation*.

Ngay trong ngôn ngữ Thái Lan, họ cũng không có một từ chuyên môn để dịch. Thông thường, để chỉ công phu ngồi hành thiền, họ dùng chữ “năng samādhi” (“năng” là ngồi), hay “năng bhāvana”. Thỉnh thoảng, họ dùng chữ “năng thang-nay” nghĩa là “ngồi và quay nhìn vào bên trong”.

Theo thiên ý, có thể dịch *bhāvana* là tu thiền, tu tâm, luyện tâm, lọc tâm, dưỡng tâm. Còn *samādhi* thì dịch tùy theo ngữ cảnh. Nếu được dùng trong nghĩa chánh định (*sammā*

samādhi), một trong tám chi phần của Bát chi Thánh đạo, thì từ này có liên quan đến các tầng thiền-na, và thường được xem như cùng nghĩa với *samatha-bhāvana*, dịch là thiền an chỉ, hay thiền chỉ. Nếu được dùng trong nghĩa tam vô lậu học Giới Định Tuệ, thì có nghĩa là bao gồm ba chi: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định của Bát chi Thánh đạo.

Theo Tiến sĩ Muller, một học giả Bắc tông, tác giả quyển Từ điển Thuật ngữ Phật học Đông Á (Dictionary of East Asian Buddhist Terms), thiền định là từ ghép đôi, từ tiếng Phạn là “thiền” (thiền-na) và tiếng Hán là “định”, có nghĩa là quay nhìn vào bên trong, với trạng thái tĩnh lặng.

Cư sĩ Đoàn Trung Còn, một học giả Bắc tông khác, trong quyển Phật học Từ điển, cho biết rằng thiền là từ thiền-na, phiên âm từ tiếng Phạn *jhāna* hay *dhyāna*. “Thiền định” dùng để dịch chữ *samādhi*, phiên âm là tam-ma-địa, tam-muội. Có khi dịch là “tĩnh lự”, nghĩa là làm cho an tĩnh để suy xét (tư lự).

Theo Từ điển Phật Học Huệ Quang, *dhyāna* hay *jhāna*, ngoài tiếng phiên âm là thiền-na, còn được phiên âm là đà-diễn-na, trì-a-na; dịch là tĩnh lự, tư duy tu tập, nghĩa là tư duy trong sự vắng lặng.

Vì thiền có liên quan đến Bát chi Thánh đạo đưa đến giác ngộ giải thoát, ở đây, chúng ta cũng nên ôn lại lời Phật dạy về tám chi phần của con đường thánh này.

Bài kinh Phân Tích trong Tương ưng bộ (SN 45.8) có ghi như sau:

“Này các vị tỳ-khưu, thế nào là chánh tri kiến? Đó là sự thông hiểu về khổ, sự thông hiểu về nguyên nhân của khổ,

sự thông hiểu về sự diệt khổ, và sự thông hiểu về con đường diệt khổ.

Thế nào là chánh tư duy? Đó là tư duy về sự xuất ly, tư duy về vô sân, tư duy về vô hại.

Thế nào là chánh ngữ? Đó là từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm.

Thế nào chánh nghiệp? Đó là từ bỏ sát sinh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ hành động tà dâm.

Thế nào là chánh mạng? Đó là đoạn trừ tà mạng, nuôi sống với chánh mạng.

Thế nào là chánh tinh tấn? Đó là tinh tấn ngăn chặn không cho khởi sinh các bất thiện pháp chưa sinh, tinh tấn trừ diệt các bất thiện pháp đã sinh, tinh tấn phát khởi các thiện pháp chưa sinh, và tinh tấn duy trì các thiện pháp đã sinh.

Thế nào là chánh niệm? Đó là sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán thọ trên thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời.

Thế nào là chánh định? Đó là ly dục, ly pháp bất thiện, chúng và trú thiền-na thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, có tâm, có tứ; rồi làm cho tịnh chỉ tâm và tứ, chúng và trú vào thiền-na thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sinh, không tâm, không tứ, nội tĩnh, nhất tâm; rồi ly hỷ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc thánh gọi là xả niệm lạc trú, chúng và trú vào thiền-

na thứ ba; rồi xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chúng và trú vào thiên-na thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.”

Qua đoạn kinh trên, có hai điều quan trọng cần ghi nhận:

1) Chánh định là đem tâm an trú vào bốn thiên-na, sau khi đoạn trừ các dục, các bất thiện pháp – tức là loại trừ năm triền cái là tham dục, sân hận, hoài nghi, hôn trầm thụy miên, trạo hối; thay thế bằng năm thiền chi là tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. Sau đó lần lượt xả bỏ tầm, tứ, hỷ, lạc, chỉ giữ lại một trạng thái tâm chuyên nhất, xả ly, thanh tịnh và tỉnh thức ở tầng thiên-na thứ tư.

2) Nếu xem Định trong tam học Giới-Định-Tuệ là gồm ba chi cuối của Bát chi Thánh đạo, thì chánh niệm và chánh định cần phải thực hành chung với nhau, dựa trên chánh tinh tấn.

Tu thiền, hành thiền, định tâm là một công phu tu tập tối quan trọng để phát khởi tuệ giải thoát, và thường được ghi lại trong rất nhiều bài kinh giảng của Đức Phật. Định trong Bát chi Thánh đạo đã được Đức Phật tuyên bố ngay trong bài giảng đầu tiên sau khi Thành Đạo, bài kinh Chuyển Pháp Luân (SN 56.11). Trong những ngày cuối cùng còn tại thế, Ngài tóm tắt về các pháp tu tập qua 37 phần bồ đề, trong đó, “định” được đề cập trong các nhóm là ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi, và bát chi thánh đạo, như đã ghi lại trong Đại kinh Bát-niết-bàn của Trường bộ (DN 16).

Ngoài ra, theo Hòa thượng Thích Minh Châu, trong quyển “Hành Thiền”, có bốn lợi ích hay bốn công năng của thiền:

1) Thiền có khả năng đoạn trừ các tham dục qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân.

2) Thiên có khả năng đối trị sợ hãi, giúp hành giả có thể tu tập trong bất cứ hoàn cảnh nào.

3) Thiên đem lại hỷ lạc cho hành giả.

4) Thiên đưa đến thành tựu trí tuệ, đưa đến giác ngộ giải thoát, đưa đến Niết bàn.

Trong kinh Pháp Cú, kệ 282, Đức Phật dạy:

Tu thiên, trí tuệ sinh,
Bỏ thiên, trí tuệ diệt.

Trong kệ 372, Ngài khuyên:

Không trí tuệ, không thiên,
Không thiên, không trí tuệ.
Người có thiên, có tuệ,
Nhất định gần Niết Bàn.

Trong Tương ưng bộ, Ngài dạy rằng Bát chi Thánh đạo chính là cỗ xe tối thượng, là Pháp thừa (cỗ xe Pháp), để chiến thắng tham-sân-si:

–“Này Ānanda, cần phải hiểu như thế này: Cỗ xe thù thắng, cỗ xe pháp vô thượng, Pháp thừa, là sự chinh phục trong chiến trận chống tham, sân, si. Cỗ xe pháp này chính là Bát chi Thánh đạo”. (SN 45.4)

Rồi Đức Thế Tôn dạy thêm rằng vật dụng để tạo cỗ xe đó là giới luật, thiên là trục bánh xe và niệm là người đánh xe.

Trong bài kinh Trạm Xe thuộc Trung bộ, ngài Xá-lợi-phất giảng về bảy trạm xe, ám chỉ bảy giai đoạn thanh tịnh hóa của một người tu Phật là giới thanh tịnh, tâm thanh tịnh, kiến thanh tịnh, đoạn nghi thanh tịnh, đạo phi đạo tri kiến

thanh tịnh, đạo tri kiến thanh tịnh, và tri kiến thanh tịnh (MN 24); trong đó:

- 1) Giới thanh tịnh là tuân giữ nghiêm túc các học giới đã thọ.
- 2) Tâm thanh tịnh là nhiếp phục năm triền cái, đưa tâm an trú vào các thiền-na.
- 3) Kiến thanh tịnh là phân biệt danh-sắc, sự thấy đúng danh và sắc như vậy, một sự thấy đã được an lập trên sự không mê mờ, do đã vượt qua ảo tưởng về tự ngã.
- 4) Đoạn nghi thanh tịnh là thấy rõ quá trình tâm lý và vật lý tự phô bày sự thật về duyên khởi, sự tồn tại và sự tan rã của các cảm thọ, các tướng, không còn nghi ngờ gì nữa.
- 5) Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh là biết rõ các cảm thọ hỉ, lạc đều là chướng ngại cho sự phát triển trí tuệ rộng lớn, liền giác tỉnh, rời khỏi cảm thọ. Hành giả đắc được trí biết rõ cái gì là đạo và cái gì là chướng đạo (hay phi đạo). Bấy giờ, hành giả tự mình biết chắc rằng giờ đây ta mới thực sự hạnh phúc.
- 6) Đạo tri kiến thanh tịnh là thấy rõ quá trình thực hành, tu tập; thấy rõ hiện tượng tan rã của các quá trình thân và tâm, thấy không có gì hiện hữu nữa; các đối tượng chú tâm đều tan rã. Hành giả thấy rõ ba pháp ấn là khổ, vô thường, vô ngã.
- 7) Tri kiến thanh tịnh là tâm hoàn toàn thanh tịnh do thấy và biết. Trong giai đoạn này, hành giả đi vào các tầng thánh đạo và quả (Dự lưu, Nhất lai, Bất lai, và A-la-hán), sau khi thành tựu ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi và bát chi thánh đạo.

Bảy giai đoạn thanh tịnh này được triển khai trong bộ luận Thanh tịnh đạo của ngài Phật Âm (Buddhaghosa), trong đó, có ba phần là Giới, Định và Tuệ. Phần đầu là tu tập về giới, để đưa đến thanh tịnh đầu tiên là giới thanh tịnh. Tiếp đến là phần tu tập định, có đề cập đến phát triển các tầng thiền-na. Tu tập định đưa đến tâm thanh tịnh. Từ đó, làm nền tảng để tu tập tuệ, ở phần thứ ba của bộ luận, để đưa đến các thanh tịnh kế tiếp là: kiến thanh tịnh, đoạn nghi thanh tịnh, đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh, đạo tri kiến thanh tịnh và tri kiến thanh tịnh.

Trong một bài kinh thuộc Trung bộ, Đức Phật giảng cho người Bà-la-môn Ganaka Moggallāna, tóm tắt con đường tu tập, như sau:

- Giữ gìn giới hạnh,
- Hộ trì các căn,
- Tiết độ ăn uống,
- Chú tâm cảnh giác,
- Thành tựu chánh niệm tỉnh giác,
- Tìm nơi thanh vắng để hành thiền,
- Loại trừ năm triền cái,
- An trú vào bốn tầng thiền-na. (MN 107)

Và các bước tu tập này áp dụng cho bậc hữu học, tức là các vị Dự lưu, Nhất lai, Bất lai, lẫn các bậc vô học, tức là các vị thánh A-la-hán giải thoát.

Thêm vào đó, theo kinh Sáu Thanh Tịnh (MN 112), sau khi an trú vào bốn tầng, Đức Phật khuyên các vị tỳ-khưu hữu học phải tiếp tục hành trì, phát triển các tuệ minh và tiến tới giải thoát:

– “Sau khi an trú trong thiên-na thứ tư, với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến lậu tận trí. Vị ấy biết như thật: ‘Đây là khổ’, biết như thật: ‘Đây là nguyên nhân của khổ’, biết như thật: ‘Đây là khổ diệt’, biết như thật: ‘Đây là con đường đưa đến khổ diệt’, biết như thật: ‘Đây là những lậu hoặc’, biết như thật: ‘Đây là nguyên nhân của lậu hoặc’, biết như thật: ‘Đây là các lậu hoặc được đoạn trừ’, biết như thật: ‘Đây là con đường đưa đến các lậu hoặc được diệt trừ.’

“Vị ấy nhờ biết như vậy, nhờ thấy như vậy, tâm của vị ấy thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, vị ấy khởi lên sự hiểu biết: ‘Ta đã giải thoát’. Vị ấy biết: ‘Sinh đã tận, Phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm; không còn trở lui trạng thái này nữa.’”

Cũng xin ghi nhận ở đây, ngay trong đoạn đầu tiên của bộ luận Thanh tịnh đạo, ngài Phật Âm trích lời Phật dạy trong Tương ưng bộ:

Người trú giới có trí,
 Tu tập tâm và tuệ,
 Nhiệt tâm và thận trọng,
 Tỳ-khưu ấy thoát triền. (SN 1.23)

Ngài Phật Âm giải thích: Người trú giới có trí là người có giới thanh tịnh, có hiểu biết rõ ràng dựa trên vô tham, vô sân, vô si. Tu tập tâm ở đây là pháp hành thiền an chỉ, tu tập tuệ ám chỉ hành thiền minh quán, tu tập tâm và tuệ có nghĩa là hành thiền chỉ-quán, hay chỉ-quán đồng tu. Nhiệt tâm và thận trọng có nghĩa là có nhiều nghị lực, tinh tấn

và tỉnh giác nhận thức. Tỳ-khưu (*bhikkhu*) ở đây mang một nghĩa rộng, không phải để chỉ hàng tu sĩ, mà để chỉ người thấy được sự khốn khổ của sinh tử luân hồi. Thoát triển là thoát khỏi mọi trói buộc của sinh tử luân hồi. Như thế, qua câu kệ trên, Đức Phật dạy chúng ta phải an trú trong giới, tu tập thiền định, phát triển tuệ quán, để giác ngộ giải thoát.

Đôi khi, trong kinh tạng, Đức Phật có đề cập đến hai pháp thiền: (1) thiền an chỉ hay thiền chỉ (*samatha-bhāvana*), và (2) thiền minh quán (*vipassanā-bhāvana*) hay thiền quán, thiền minh sát. Hai pháp chỉ-quán này cần phải được phát triển đồng đều, bổ túc cho nhau.

Trong Tăng chi bộ, Đức Phật dạy:

–“Có hai pháp này, này các tỳ-khưu, thuộc thành phần minh. Thế nào là hai? Chỉ và quán. Chỉ được tu tập, sẽ được lợi ích gì? Tâm được tu tập. Tâm được tu tập, sẽ được lợi ích gì? Cái gì thuộc về tham được đoạn tận. Quán được tu tập, sẽ được lợi ích gì? Tuệ được tu tập. Tuệ được tu tập, sẽ được lợi ích gì? Cái gì thuộc vô minh được đoạn tận. Bị tham làm ứ nhiễm, này các tỳ-khưu, tâm không thể giải thoát. Hay bị vô minh làm ứ nhiễm, tuệ không được tu tập. Vì vậy, do ly tham, là tâm giải thoát. Do đoạn vô minh, là tuệ giải thoát.” (AN 2.31)

Trong kinh Kimbuka thuộc Tương ưng bộ (SN 35.245), Ngài ví dụ hai pháp tu chỉ và tu quán như là hai vị thiên sứ cùng đến báo cáo cho vị chủ một ngôi thành ở vùng biên giới về tình trạng an ninh, bảo vệ phòng chống quân địch. Vị chủ thành đó là tâm thức của chúng ta, và địch quân ở đây là các phiền não lậu hoặc. Người giữ cửa thành là niệm, và thành có sáu cửa là sáu căn. Như thế, ta dùng

niệm để canh giữ sáu căn, và nhờ có tu tập thiền chỉ và thiền quán mà ta có thể ngăn chặn và phòng chống được các phiền não do lậu hoặc mang đến.

Tóm lại, thiền là một pháp môn tu tập cần thiết của người con Phật. Thiền giúp tạo một khả năng bền vững để có đời sống thiện, hướng thiện, và cứu cánh là thiện. Thiền có thể được xem là một tiến trình huân tập về cảm thọ, nuôi dưỡng các cảm thọ tốt đẹp như hỷ, lạc, xả, và từ bỏ các cảm thọ không tốt đẹp, như khổ, ưu. Đây là một sự giáo dục tâm lý, đoạn tận các tâm lý không tốt đẹp như năm triền cái vốn bắt nguồn từ tham sân si, và thay thế bởi những tâm lý tốt đẹp là năm thiền chi, có căn bản là không tham, không sân, và không si. Thiền là giai đoạn tiếp theo việc vun bồi giới đức, và là nền tảng để bước vào giai đoạn kế là phát triển tuệ giác.

10

Vài câu vấn đáp về hành thiền

Bhikkhu Dhammika

Vấn: *Thiền là gì?*

Đáp: Thiền là một nỗ lực có ý thức để làm thay đổi sự vận hành của tâm. Tiếng Phạn Pāli cho chữ Thiền là “*Bhāvanā*”, nghĩa là “làm tăng trưởng” hay “phát triển”.

Vấn: *Thiền có quan trọng không?*

Đáp: Vâng, thiền rất quan trọng. Cho dù chúng ta muốn tốt đẹp bao nhiêu, cũng khó mà thay đổi được tâm ý, nếu chúng ta không thể thay đổi những tham dục vốn đã tạo nên cách hành xử của chúng ta. Ví dụ, một người có thể nhận ra rằng mình hay nóng nảy với vợ, và anh ấy tự hứa “Từ đây về sau, tôi sẽ không nóng nảy như thế”. Nhưng một giờ sau, anh ấy có thể la mắng vợ mình, đơn giản là vì anh ấy không tự tỉnh thức, sự nóng nảy đã phát khởi mà anh không biết được. Hành thiền giúp phát triển sự tỉnh thức và năng lực cần thiết để chuyển hóa các thói quen đã ăn sâu trong tâm ý.

Vấn: *Tôi nghe nói rằng hành thiền có thể rất nguy hiểm. Điều này có đúng không?*

Đáp: Chúng ta cần có muối để sống. Nhưng nếu bạn ăn

một kí lô muối, thì nó sẽ giết bạn. Để sống trong thế giới hiện đại, bạn cần có xe ô tô; nhưng nếu bạn không tuân theo luật giao thông, hay trong lúc lái xe, bạn lại say rượu, thì xe ô tô trở thành cái máy nguy hiểm. Hành thiền cũng giống như thế, nó cần thiết cho sự an lạc tinh thần, nhưng nếu bạn thực hành một cách sai lạc, nó sẽ tạo ra nhiều vấn đề. Một số người có vấn đề như buồn nản, sợ hãi vô lý hay bệnh tâm thần, họ nghĩ rằng thiền là một phương cách điều trị tức thời cho những vấn đề của họ. Họ bắt đầu hành thiền và đôi khi vấn đề của họ trở nên tồi tệ hơn. Nếu bạn có vấn đề như thế, bạn nên tìm sự giúp đỡ của một chuyên gia tâm lý; sau khi bạn cảm thấy khá hơn, bạn mới nên hành thiền. Một số người khác, khi hành thiền, lại cố gắng quá mức, thay vì hành thiền từ từ từng bước một, họ lại thực hành với quá nhiều năng lực, và chẳng bao lâu họ kiệt sức.

Nhưng có lẽ phần lớn những vấn đề trong khi hành thiền xảy ra là do loại “thiền kang-ga-ru” hay “thiền chạy nhảy” (*kangaroo, đại thú hay chuột túi, là một loài thú lớn có túi trước bụng, đặc biệt ở Úc, có thể nhảy xa bằng hai chân sau rất khỏe*). Một số người đi đến một vị thầy để học thiền rồi áp dụng phương pháp thiền của vị ấy trong một thời gian; sau đó, họ đọc sách rồi quyết định thực hành theo sự chỉ dẫn trong sách; một tuần sau, có một thiền sư nổi tiếng viếng thăm thành phố của họ và họ quyết định phối hợp một số lời dạy của vị ấy vào trong việc tu thiền của họ; và chẳng lâu sau đó, họ rơi vào tình trạng hoang mang, thất vọng. Chạy nhảy giống như con kang-ga-ru, từ một phương pháp này sang một phương pháp nọ, là một việc làm sai lầm.

Dù sao, nếu bạn không có vấn đề nghiêm trọng về bệnh

tâm thân, và bạn hành thiền đúng chừng mực, Thiền là một trong những điều tốt nhất mà bạn có thể tự làm cho chính mình.

Vấn: *Có mấy pháp hành thiền?*

Đáp: Đức Phật dạy nhiều pháp hành thiền khác nhau, mỗi pháp để đối trị một vấn đề đặc biệt, hay để phát triển một trạng thái tâm lý đặc biệt. Tuy nhiên, hai pháp thiền phổ thông và hữu dụng nhất là **quán niệm hơi thở** (*ānāpāna-sati*) và **quán tâm từ** (*metta bhāvanā*).

Vấn: *Làm thế nào để hành thiền quán niệm hơi thở?*

Đáp: Bạn làm theo bốn bước đơn giản: chọn nơi chốn, giữ tư thế ngồi, theo dõi hơi thở, và đối phó những trở ngại.

Trước hết, bạn tìm một nơi thích hợp, có thể một căn phòng không ồn ào và tại nơi đó, bạn không bị quấy rầy.

Thứ hai, ngồi trong tư thế thoải mái. Tư thế tốt là ngồi với chân xếp lại, dưới hông có kê một cái gối, lưng thẳng, hai bàn tay xếp lên nhau đặt trên bắp đùi, và mắt nhắm lại. Cách khác, bạn có thể ngồi trên ghế nhưng cần phải giữ lưng cho thẳng.

Bước tiếp theo là phân thực hành theo dõi hơi thở. Trong lúc ngồi yên tĩnh với mắt nhắm lại, bạn tập trung vào sự chuyển động của hơi thở vào và hơi thở ra. Thực hiện điều này bằng cách đếm hơi thở hay theo dõi sự phồng xẹp của bụng.

Cuối cùng, trong khi hành thiền, vài vấn đề và khó khăn có thể sinh khởi. Bạn có thể thấy ngứa ngáy khó chịu trên cơ thể hay đau nhức ở đầu gối. Nếu điều này xảy ra, hãy cố gắng giữ cơ thể thư giãn, không nhúc nhích, và tiếp tục

để tâm vào hơi thở. Có thể sẽ có nhiều ý nghĩ xuất hiện ở tâm bạn và làm xao lãng việc chú tâm vào hơi thở. Cách duy nhất để xử lý vấn đề này là kiên nhẫn tiếp tục đem tâm trở lại với hơi thở. Nếu bạn tiếp tục làm như thế, cuối cùng, các ý nghĩ kia sẽ yếu đi, việc định tâm của bạn sẽ mạnh hơn, và bạn sẽ có được những giây phút đi sâu vào sự an lạc và thanh tịnh nội tâm.

Vấn: *Tôi nên hành thiền bao lâu?*

Đáp: Tốt nhất là hành thiền mỗi ngày 15 phút trong một tuần lễ; rồi gia tăng thêm 5 phút mỗi tuần, cho đến khi bạn có thể hành thiền trong 30 đến 45 phút.

Sau vài tuần lễ hành thiền đều đặn mỗi ngày như thế, bạn sẽ bắt đầu thấy việc định tâm trở nên tốt hơn, những ý tưởng tán loạn sẽ giảm dần và bạn sẽ có những giây phút an hoà và tĩnh lặng thật sự.

Vấn: *Còn quán tâm từ là sao? Phương cách thực hành như thế nào?*

Đáp: Khi bạn quen thuộc với pháp thiền quán niệm hơi thở và thực hành đều đặn rồi, bạn có thể bắt đầu hành thiền quán tâm từ. Pháp hành này nên được thực hiện hai hay ba lần mỗi tuần, sau khi bạn hành thiền quán niệm hơi thở. Trước tiên, bạn chú tâm vào chính mình và tự nói những lời như:

“Xin cho tôi được khỏe mạnh và hạnh phúc.

Xin cho tôi được bình an và tĩnh lặng.

Xin cho tôi thoát khỏi mọi hiểm nguy.

Xin cho tâm tôi không còn sân hận.

Xin cho tâm tôi tràn đầy tình thương.

Xin cho tôi được khỏe mạnh và hạnh phúc.”

Sau đó, bạn nghĩ đến những người khác, từng người một, từ người thân thương cho đến những người bạn bình thường - nghĩa là người mình không thương mà cũng không ghét, và cuối cùng là đến những người mà mình không ưa thích; ước nguyện cho họ an vui như bạn đã ước nguyện cho chính mình.

Vấn: *Pháp hành thiền quán tâm từ này có lợi ích gì?*

Đáp: Nếu bạn thực hành thiền quán tâm từ này một cách đều đặn và với thái độ đúng đắn, bạn sẽ thấy trong bạn có nhiều thay đổi tích cực. Bạn sẽ thấy mình có thể chấp nhận và tha thứ cho chính mình. Bạn sẽ thấy tình cảm dành cho người mình thương gia tăng thêm. Bạn sẽ thấy mình thân thiện hơn với người mà trước đây mình thờ ơ và không quan tâm; và bạn sẽ nhận thấy những ác ý hay sân hận mà bạn đã có với người nào đó nay sẽ giảm đi, và cuối cùng sẽ tan biến. Thỉnh thoảng nếu bạn biết ai đó đang lâm bệnh, buồn khổ hay gặp khó khăn, bạn có thể nghĩ đến họ trong lúc hành thiền từ bi, và thường thì bạn sẽ thấy tình cảnh của họ được cải thiện.

Vấn: *Điều ấy có thể xảy ra như thế nào?*

Đáp: Tâm ý, khi được phát triển đúng đắn, là một công cụ rất hùng mạnh. Nếu chúng ta biết tập trung năng lực tinh thần và hướng nó đến người khác, nó có thể có ảnh hưởng đến họ. Hẳn bạn đã có kinh nghiệm như thế. Có thể bạn đang ở trong một phòng đông người và bạn có cảm giác rằng ai đó đang chú ý đến mình. Bạn xoay một vòng xem và biết chắc là ai đang nhìn chằm chằm vào mình. Điều này đã xảy ra khi bạn bắt được năng lực tinh thần của người khác. Thiền quán tâm từ cũng giống như vậy. Chúng ta hướng năng lực tích cực của tinh thần tới người

khác và dần dần sẽ chuyển hóa được họ.

Vấn: *Tôi có cần một vị thầy hướng dẫn hành thiền không?*

Đáp: Một vị thầy thì không tuyệt đối cần thiết, nhưng có được sự hướng dẫn cá nhân của một người có kinh nghiệm hành thiền thì chắc chắn có lợi ích. Tiếc thay, có một số tu sĩ và cư sĩ tự xem mình là “thiền sư”, nhưng kỳ thực, họ không biết họ đang làm gì. Bạn hãy cố gắng tìm một vị thầy có tiếng tốt, có uy tín, có nhân cách thẳng băng và trung thành với những lời Phật dạy.

Vấn: *Tôi nghe nói rằng pháp hành thiền ngày nay được các chuyên gia về tâm thần và các nhà tâm lý học áp dụng rộng rãi. Điều đó có đúng không?*

Đáp: Vâng, đúng như thế. Ngày nay, pháp hành thiền được chấp nhận như có một ảnh hưởng lớn để trị liệu tâm thần, và được nhiều chuyên gia về sức khỏe tâm thần sử dụng, để giúp làm thư giãn, vượt qua những ám ảnh và mang đến tỉnh thức cho chính mình. Sự hiểu biết thâm sâu của Đức Phật về tâm ý chúng sinh đang giúp rất nhiều cho con người hôm nay cũng giống như đã từng giúp cho con người thời xưa.

(Trích “Good Question, Good Answer”)

Pháp thí thắng mọi thí
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

**SÁCH ẨM TỔNG
KHÔNG BÁN**

