GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
CHÙA GIÁC NGỘ
KHÓA TU XUẤT GIA GIEO DUYÊN LẦN 06

TÓM LƯỢC
NỘI DUNG PHÁP THOẠI

Giảng sư: TT. Thích Nhật Từ,
ĐĐ. Thích Thiện Thuận, ĐĐ. Thích Quảng Tánh, ĐĐ. Thích Hạnh Tuệ,
ĐĐ. Thích Quảng Tịnh, NS. Thích Nữ Liễu Pháp
Tóm tắt: Thích Ngộ Trí Viên

Thành phố Hồ Chí Minh – Tháng 8/2019

MỤC LỤC

Lời nói đầu 1

Ngày tu tập thứ nhất (19/8/2019)

Phương pháp tâm linh của Phật: Bốn chân lý thánh - TT. Thích Nhật Từ..... 2

Nguyện thôi làm người cùng tử, quay về tiếp nhận gia tài – ĐĐ. Thích Quảng Tịnh 6

Ngày tu tập thứ hai (20/8/2019)

Nền tảng của sự tu tập: Thấy, nghe, ngửi, biết – TT. Thích Nhật Từ 11

Thấy biết như thật – NS. Thích Nữ Liễu Pháp 13

Ngày tu tập thứ ba (21/8/2019)

Đức Phật giảng đạo cho vua trời về khổ và vui – TT. Thích Nhật Từ 16

Công đức của tu tập xuất gia – ĐĐ. Thích Quảng Tánh 18

Ngày tu tập thứ tư (22/8/2019)

Chánh niệm qua thân thể, cảm giác, tâm và các pháp – TT. Thích Nhật Từ..... 22

Công đức xuất gia - ĐĐ. Thích Thiện Thuận 26

Ngày tu tập thứ năm (23/8/2019)

Vấn đáp – TT. Thích Nhật Từ..... 28

Xuất gia là việc khó - ĐĐ. Thích Hạnh Tuệ..... 33

LỜI NÓI ĐẦU

Tiếp nối thành công từ quyển *Tóm lược nội dung pháp thoại* trong Khóa tu Xuất gia gieo duyên kỳ 03 (07 – 13/5/2018), nay trong Khóa tu Xuất gia gieo duyên kỳ 06 (18/8 – 21/8/2019), tôi tiếp tục công việc này.

Với 10 bài pháp thoại qua 5 ngày tu học, các nội dung chính do quý giảng sư truyền đạt qua các pháp thoại được tôi tóm lược trong độ dài 1 – 4 trang, làm sao cho độc giả có thể nắm được các thông điệp quan trọng. Bên cạnh đó, tôi cũng mong sao có thể gửi gắm nhiệt huyết học Phật đến quý độc giả, để những hành giả khóa tu Xuất gia gieo duyên lần 06 có thể lưu trữ những pháp thoại làm tư liệu.

Trong quá trình thực hiện, thật không thể tránh khỏi những sai sót, kính mong quý độc giả lượng thứ.

Xin gửi tặng món quà Pháp này đến tất cả mọi người, những hành giả kỳ tu học Xuất gia gieo duyên 06. Xin gửi tặng món quà Pháp này đến tất cả những người hữu duyên trong đời.

Chùa Giác Ngộ, ngày 18 tháng 8 năm 2019

Thích Ngộ Trí Viên[1]

[1] Quý độc giả muốn thỉnh file PDF, xin vui lòng liên hệ: 0708129791 hoặc. thichngotrivien@gmail.com.

NGÀY TU TẬP THỨ NHẤT (19/8/2019)

PHƯƠNG PHÁP TÂM LINH CỦA PHẬT: BỐN CHÂN LÝ THÁNH
(Trích giảng *Kinh Chuyển pháp luân*)
TT. Thích Nhật Từ

1. Tầm quan trọng của bản kinh

Bản kinh này được Đức Phật thuyết giảng đầu tiên trong số hơn 38.000 bản kinh (18.000 kinh điển Pali, 18.000 kinh điển A-hàm, hơn 2.000 kinh điển Đại thừa) cho năm anh em Kiều-trần-như. Nội dung chinh trong bản kinh này cũng được Đức Thế Tôn lặp lại trong *Kinh Di giáo*, trước khi Ngài nhập Niết-bàn.

2. Bối cảnh bản kinh

Không lâu sau khi Thái tử Siddhattha xuất ly đời sống thế tục, sống không gia đình, Ngài đã tu hành khổ hạnh với nỗ lực mạnh mẽ ở Uruvela. Tại đó, nhóm năm vị Tỳ-khưu đã phục vụ và chăm sóc cho nhu cầu ít ỏi của Ngài. Sáu năm sau, Ngài nhận thấy rằng, khổ hạnh không phải là con đường đúng để giác ngộ nên đã từ bỏ nó. Ngài dùng lại vật thực cần thiết cho cơ thể. Nhóm năm vị Tỳ-khưu suy nghĩ sai lầm rằng Ngài đã từ bỏ nỗ lực giác ngộ. Thất vọng về Ngài, họ rời bỏ Ngài và đi đến Vườn Nai ở Isipatana.

Sau khi Thái tử Siddhattha chứng đạt giác ngộ và trở thành một vị Phật, ngài quan sát thấy rằng nhóm năm vị Tỳ-khưu sẽ là nhóm người đầu tiên chứng ngộ Pháp (*Dhamma*). Vì vậy, Ngài viếng thăm họ ở Isipatana, thuộc Benares (Ba-la-nại, tên khác Varanasi) để thuyết bài Kinh Chuyển pháp luân (*Dhammacakkapavatana Sutta*).

Sau thời Kinh, Ngài Kiều-trần-như (*Kondanna*) đã được chứng ngộ và được biết đến với tên gọi mới là A-nhã Kiều-trần-như (*Ajñāta Kauṇḍinya*) (A-nhã là đạo hiệu, Kiều-trần-như là tên tộc họ).

3. Nguyên lý nhân quả

Kinh Chuyển pháp luân với "bốn chân lý thánh" (S. *catvāri āryasatyāni*, P. *cattāri ariyasaccāni*, C. 四谛, 四真谛、四聖諦). Tứ thánh đế là phương pháp luận giải thoát do đức Phật chủ trương, có khả năng giải quyết tất cả các vấn nạn khổ đau.là phương pháp giải quyết tất cả các vấn

nạn khổ đau của kiếp người và giới thiệu con đường tâm linh, mở ra sự tỉnh thức.

Bản kinh bao gồm hai lớp nhân quả: Quả - Nhân khổ đau của kiếp phàm (Khổ đế - Tập đế), Quả - Nhân khổ đau của chân nhân, thánh nhân (Diệt đế - Đạo đế).

4. Bỏ hai cực đoan

Đức Phật đã đúc kết 5.5 năm tu khổ hạnh sai phương pháp của Ngài trong đoạn kinh sau đây:

"Này các đệ tử, có hai cực đoan mà người xuất gia cần nên từ bỏ, đó là hưởng thụ khoái lạc giác quan phàm tục, thấp kém, không xứng hạnh thánh, và tu khổ hạnh, hành hạ thân thể vốn là khổ đau, hoàn toàn vô ích, không xứng hạnh thánh. Nhờ từ bỏ được hai cực đoan này, Như Lai khám phá con đường Trung đạo, có thể mang lại tầm nhìn, tri kiến, đưa đến an tịnh, trí tuệ cao siêu, giác ngộ tuyệt đối, niết-bàn an vui."

4. Sự thật về khổ đau (*Dukkhaṃ ariyasaccaṃ*, hoặc *Dukkhasacca*)

Khổ đau có 2 loại gồm khổ tâm và đau thân. Khổ thân gồm sinh, già, bệnh, chết. Khổ tâm gồm thương yêu mà phải chia lìa, ghét nhau mà phải hội ngộ, mong muốn mà không toại nguyện và chấp vào nhóm tâm lý – vật lý gồm 5 yếu tố. Từ đó, con người phải trải qua sầu, bi, khổ, ưu, não.

Thừa nhận khổ đau là phải mạnh dạn đối diện các nỗi khổ và niềm đau với bản lĩnh lớn. Không đào tẩu khỏi thực tại khổ đau vì như thế là thiếu trách nhiệm. Không phớt lờ khổ đau vì như thế là liều mạng. Không cường điệu hóa khổ đau vì như thế là tự hành hạ bản thân mình.

5. Nguyên nhân khổ đau (*Dukkhasamudayo ariya-saccaṃ*, hoặc *Samudayasacca*)

Có khổ đau do tâm tham ái gây ra. Có khổ đau do sự giận dữ chi phối. Có khổ đau do si mê dẫn đầu. Có khổ đau do sự cố chấp mà có. Cố chấp là "con đẻ" của si mê. Xác định được bốn nguyên nhân này, các vấn nạn mà mình, người thân, gia đình, xã hội, quốc gia và thế giới hiện đang đối diện đã bước đầu giải quyết được 50%.

Phần lớn chúng ta bị thất bại trong việc truy tìm nguyên nhân gốc rễ để giải quyết dứt điểm. Nhiều người chỉ mới dừng lại ở sự biện hộ cho các thất bại và nỗi khổ niềm đau, trong khi đó tìm kiếm giải pháp mới là quan trọng.

6. Trải nghiệm hạnh phúc bây giờ và tại đây ngay (*Dukkhanirodho ariya-saccaṃ*, hoặc *Nirodhasacca*)

Đỉnh cao nhất của hạnh phúc được đức Phật đề cập là Niết-bàn (S. nirvāṇa, P. nibbāna) là trạng thái tâm thanh tịnh khi toàn bộ nỗi khổ, niềm đau đã được kết thúc và các nguyên nhân gây tạo ra chúng không còn tồn tại, các tàn dư của chúng không còn cơ hội hành hoạt.

Nhờ nhìn thấy hạnh phúc hiện tiền này dù chưa đạt được Niết-bàn tuyệt đối, người tu học Phật thoát được tuyệt vọng, trầm cảm, tự tử và các hình thức tiêu cực khác. Niết-bàn không phải là cõi Phật, dù của bất kỳ vị Phật nào. Niết-bàn cũng không phải làthiên đường được đề cập trong các tôn giáo. Niết-bàn không phải là cảnh giới. Niết-bàn là trạng thái tâm giác ngộ, an lạc, phi điều kiện hóa, không bị giới hạn bởi không gian và thời gian.

7. Thực tập bát chánh đạo (*Dukkhanirodha gāminīpaṭipadā ariya-saccaṃ*, hoặc *Magga-sacca*)

Người tu Phật phải đi trên con đường hướng đến Niết-bàn, đặt dấu chấm cuối cùng với tất cả nỗi khổ niềm đau. Đó chính là con đường gồm tám yếu tố chân chính (bát chính đạo), chia làm ba trụ cột. Trụ cột trí tuệ gồm chánh tri kiến và chánh tư duy. Trụ cột đạo đức gồm có lời nói đạo đức, hành động đạo đức, nghề nghiệp đạo đức và nỗ lực đạo đức. Trụ cột thiền định gồm có chánh niệm tức làm chủ các động tác và hơi thở ra vào và chánh định với trạng thái cao nhất là xả niệm, thanh tịnh.

Theo đức Phật, bất kỳ vấn nạn nào từ kinh tế, giáo dục, chính trị, văn hóa, tôn giáo ở phạm vi quốc tế, quốc gia, cộng đồng, gia đình, cá nhân điều có thể được giải quyết bằng cách thực tập bốn chân lý thánh nêu trên.

Rất tiếc là chúng ta rất ít theo công thức này. Phân tích hậu quả, truy tìm nguyên nhân, trải nghiệm hạnh phúc và thực tập con đường.

Các Kinh Đại thừa (mahāyāna, 大乘) như *Kinh Đại Bát-nhã Ba-la-mật-đa (Prajñāpāramitā sūtra*) chỉ là phần triển khai rộng của chính tri kiến (P. *sammā-diṭṭhi*); *Kinh Hoa Nghiêm (Avataṃsaka Sūtra hoặc buddhāvataṃsaka-mahāvaipulyasūtra); Kinh Pháp Hoa (Saddharmapuṇḍarīka-sūtra), Kinh Đại Bát Niết-bàn (Nirvāṇa sūtra) và Kinh Đại Bảo Tích (Mahā ratnakūṭa sūtra)* v.v… chỉ là triển khai rộng của trụ cột trí tuệ trong bát chính đạo.

8. Ba lớp và mười hai phương diện[2]

Để giúp hành giả hiểu rõ quy trình của Tứ Thánh Đế, mỗi một sự thật Đức Phật nêu ra ba góc nhìn, để hành giả hiểu rõ hơn về Tứ Thánh Đế. Ba lớp bao gồm:

- Đây là sự thật về Khổ - Nguyên nhân khổ đau – Hạnh phúc Niết-bàn – Con đường thoát khổ: Nhận diện và đối mặt khổ đau, nhận diện niết-bàn và con đường thoát khổ

- Đây là Khổ cần nhận thức – Nguyên nhân khổ đau cần được chấm dứt – Niết-bàn tịch tĩnh cần chứng ngộ - Con đường thoát khổ cần phát triển: Tìm ra nguyên nhân, chứng đắc giá trị tối thượng, phát triển Bát chánh đạo.

- Đây là Khổ đã hiểu rõ – Nguyên nhân khổ đau đã được chấm dứt – Niết-bàn tối thắng đã được chứng ngộ - Con đường thoát khổ đã được thành tựu: Xác nhận đã thấu đáo khổ, nguyên nhân khổ, niết-bàn, thành tựu Bát chánh đạo.

[2] Ba lớp còn có thuật ngữ Phật học là Tam chuyển pháp luân, bao gồm Thị chuyển, Khuyến chuyển và Chứng chuyển.

NGUYỆN THÔI LÀM NGƯỜI CÙNG TỬ, QUAY VỀ TIẾP NHẬN GIA TÀI

ĐĐ. Thích Quảng Tịnh

Tất cả mọi người trong cuộc đời này, dù người Tăng hay kẻ tục, đều là những kẻ nghèo cùng dại khờ. Dại khờ vì vô minh, đắm chìm trong bao nhiêu phiền não tham, sân, si. Đức Phật là một nhà tỷ phú và tự tại giữa cuộc đời lắm thăng trầm, Ngài không giàu của cải như những nhân vật có tiếng tăm trong xã hội, nhưng Ngài giàu về đạo đức, trí tuệ, từ bi, suối nguồn hạnh phúc. Không ai có thể bằng được Đức Phật về những giá trị tinh thần cao quý này. Điển hình như câu chuyện Đức Phật độ sinh tướng cướp Vô Não (Angulimala) giết 999 người, gặp Ngài trên con đường khất thực đã được Đức Thế Tôn hóa độ trở thành Tỳ-kheo, chứng đắc quả vị A-la-hán.

Trong đời thường, chúng ta thường bỏ đi suối nguồn hạnh phúc mà đi tìm những thứ gì đó xa xôi. Trong đạo, chúng ta cảm nhận được cuộc sống thiền môn cơm canh đạm bạc, thanh tịnh, giúp người tu tập quên đi bao thị phi, hơn thua thế gian. Nhưng khi "xuống núi", "nhập thế", "vào chợ", chúng ta bị bao ánh đèn sáng chói gây ấn tượng mạnh mẽ. Từng bước chân trên con đường xuất gia, những hạt giống sẽ dần rơi rụng, và đường đạo vô biên rồi chẳng còn mấy ai. Những hạt giống rơi rụng ấy cũng giống như việc chúng ta bỏ đi Tam Bảo - suối nguồn hạnh phúc mà tìm những báu vật xa xôi, trong khi đó, Đức Phật luôn luôn trông ngóng chúng sinh vạn loại, mà chúng ta lại quay lưng với Đức Phật, từ chối cơ hội khai mở tuệ giác cho bản thân chúng ta, và chia sẻ ánh sáng giác ngộ ấy đến với cuộc đời này.

Con đã đi tìm Thế Tôn
Từ hồi còn ấu thơ
Con đã nghe tiếng gọi của Thế Tôn
Từ khi mới bắt đầu biết thở.
Con đã ruổi rong
Vạn nẻo đời hiểm trở
Đã từng đau khắc khoải
Với trăm thương ngàn nhớ
Trên bước đường hành hương.
Con đã đi tìm Thế Tôn
Trong tận cùng hoang dã

Ngoài mênh mông biển lạ
Trên tuyệt mù cao sơn
Con đã từng nằm chết quạnh hiu
Trên cánh sa mạc già
Con đã từng cố giấu lại vào tim
Những giòng lệ đá
Con đã từng mơ uống những giọt sương
Lấp lánh hành tinh xa.
Con đã từng ghi dấu chân
Trên non Bồng diễm ảo
Con đã từng cất tiếng kêu gào
Dưới ngục A-tỳ mòn mỏi hư hao
Bởi vì con đói lạnh
Bởi vì con khát khao
Bởi vì con muốn tìm được cho ra
Bóng hình ai muôn đời tuyệt hảo.
Con biết nằm trong trái tim con
Là niềm tin diệu kỳ
Thâm sâu và uyên áo
Là Thế Tôn có mặt đó
Dù con chưa biết đích xác Thế Tôn đâu
Con linh cảm rằng từ muôn kiếp xa xưa
Thế Tôn với con đã từng là một
Rằng khoảng cách giữa hai ta
Không thể dài hơn quá một nhịp tâm đầu.
Chiều hôm qua bước đi một mình
Con thấy lá thu rơi đầy lối cũ
Và vầng trăng treo trước ngõ
Đã xuất hiện bất thần
Như bóng hình người cũ
Rồi tinh đẩu xôn xao báo tin
Là Thế Tôn đã có mặt nơi này.
Suốt đêm qua trời giáng mưa cam lộ
Chớp lòe qua cửa sổ
Trời lên cơn bão tố
Đất trời như giận dữ
Nhưng cuối cùng trong con
Mưa cũng tạnh mây cũng tan
Nhìn ra cửa sổ

Con thấy vầng trăng khuya đã hiện
Và đất trời đã thực sự bình an
Tự soi mình trong gương nguyệt
Con thấy con
Và con bỗng thấy Thế Tôn.
Thế Tôn đang mỉm cười
Ô hay
Vầng trăng thảnh thơi vừa trả lại cho con
Tất cả những gì con ngỡ rằng đã mất
Từ khoảnh khắc ấy
Từng phút giây miên mật
Con thấy không có gì đã qua
Không có gì cần hồi phục
Bông hoa nào
Hạt sỏi nào
Ngọn lá nào
Cũng nhìn con, nhận mặt
Nhìn đâu con cũng thấy nụ cười Thế Tôn
Nụ cười của không sinh không diệt
Đã nhận được tự gương nga.
Con đã nhìn thấy Thế Tôn
Thế Tôn ngồi đó
Vững như núi Tu-di
Bình an như hơi thở
Thế Tôn ngồi đó
Như chưa bao giờ từng vắng mặt
Như chưa bao giờ trên thế gian
Đã từng có cơn bão lửa
Thế Tôn ngồi đó
Yên lặng và thảnh thơi.
Con đã tìm ra Thế Tôn
Con đã tìm ra con
Nước mắt con không cầm nổi
Con ngồi đó
Im lặng trời xanh xao
Núi tuyết in nền trời
Và nắng reo phơi phới.
Thế Tôn là tình yêu đầu
Thế Tôn là tình yêu tinh khôi

Nghĩa là không bao giờ
Sẽ cần tình yêu cuối
Người là dòng sông tâm linh
Tuy đã từng chảy qua
Hàng triệu kiếp luân hồi
Nhưng luôn luôn còn mới.
Con đã đi tìm Thế Tôn
Từ hồi còn ấu thơ
Con đã nghe tiếng gọi của Thế Tôn
Từ khi mới bắt đầu biết thở
Thế Tôn là Bình An
Thế Tôn là Vững Chãi
Thế Tôn là Thảnh Thơi
Người là Bụt Như Lai.
Con nguyện một lòng nuôi dưỡng
Chất liệu thảnh thơi
Chất liệu vững chãi
Và truyền đạt tới mọi loài
Hôm nay và ngày mai.

Tìm nhau – Thơ: Nhất Hạnh, nhạc: Anh Việt

2. Tiếp nhận Thất thánh tài

Thất thánh tài là bảy món của cải về tinh thần của hàng Thánh giả: (i). Tín (*saddhā*); (ii). Giới (*sīla*); (iii). Tàm (*hiri*); (iv). Quý (*ottappa*); (v). Đa văn (*bāhusacca*); (vi). Dứt bỏ, thí (*cāga*); (vii). Tuệ (*paññā*).

- **Tín** là lòng tin: trước tiên là phải tin sâu nhân quả, tin vào Đức Phật, tin giáo pháp của Đức Phật (Pháp), tin Tăng (Tăng), tin vào thánh giới (Giới)

- **Giới** giúp cho chúng ta ngăn ngừa việc xấu ác không rơi vào hố sâu của tội lỗi, giới như con đường sáng phá tan si mê, tối tăm mờ mịt.

- **Tàm** là biết hổ thẹn với chính mình khi làm điều sai quấy. Biết ăn năn hối lỗi tự biết xấu hổ với chính mình, thường tôn trọng danh dự cá nhân nên không bao giờ để tái phạm lại lỗi lầm xưa.

- **Quý** là biết hổ thẹn với người nên cố gắng không làm điều xấu ác. Khi ta lỡ làm một điều gì lầm lỗi ta cảm thấy ăn năn, ta cảm thấy hối tiếc mà cố gắng tìm cách khắc phục sửa sai.

- **Văn** là học rộng nghe nhiều mở mang kiến thức, nhờ đó khai mở hai loại trí tuệ: **Hữu sư trí** (trí tuệ có được từ học vấn) và **vô sư trí** (trí tuệ tự thân khai mở, không thầy chỉ bảo)

- **Thí** là bố thí cúng dường giúp đỡ, sẻ chia

- **Huệ** là trí tuệ thấy biết đúng như thật nhờ có tu tập nên dễ dàng buông xả tâm tham đắm si mê hại người vật

3. Xuất gia báo hiếu

Một trong những đề mục để quán tưởng mà phát tâm xuất gia cực kỳ mạnh mẽ, đó là xuất gia để báo hiếu cha mẹ. Xuất gia báo hiế là một trong những lý tưởng cao quý. Có thể, đứng trước một bóng hồng, chúng ta sẽ xiêu lòng, nhưng tình cảm nam nữ không thể nào bằng tình mẫu tử, tình phụ tử. Người xuất gia mới có đủ thời gian, tự do, sức lực và tâm huyết để dành cho cha mẹ và chúng sinh muôn loài.

Nếu chúng ta lập gia thất, làm con của bên nội, bên ngoại thì trái tim của chúng ta phải chia năm xẻ bảy, dành cho những điều nhỏ nhặt. Thói thường của con người là nặng tình hơn hiếu, vì đã quá quen thuộc với cha mẹ mình. Chúng ta có thể bỏ cha mẹ để dành cho những gì riêng tư của mình, nhưng đến một lúc nào đó ta sẽ nhận ra rằng mình đi theo lối mòn của con người, tìm kiếm những giá trị trước mắt với vị ngọt, để mặc những giá trị cao quý hơn, nhưng quả ngọt trổ chậm hơn.

Mặt khác, người xuất gia có thể báo hiếu cha mẹ bằng công đức tu tập của mình, vì những cách báo hiếu như tiểu hiếu (chăm sóc cha mẹ bằng vật chất, quạt nồng ấp lạnh), trung hiếu (làm rạng rỡ danh gia vọng tộc) thì ai ai cũng có thể làm được, chỉ cần có kiến thức chuyên môn, kỹ năng mềm và sự kiên trì, nhưng đại hiếu (tu tập chuyển hóa bản thân, giúp người thân quy Phật kính Tăng…) không phải ai cũng có thể làm được. Cho nên, việc xuất gia báo hiếu là mục đích cao thượng, đong đầy cả chữ hiếu trong từng ý niệm, từng lời phát nguyện và từng hành động cụ thể.

NGÀY TU TẬP THỨ HAI (20/8/2019)

NỀN TẢNG CỦA SỰ TU TẬP: THẤY, NGHE, NGỬI, BIẾT
(Trích giảng *Kinh Căn tu tập*)[3]
TT. Thích Nhật Từ

1. Giới thiệu Kinh Trung Bộ 152 (*Kinh Căn tu tập*)

Kinh Trung Bộ, bản kinh số 152 ghi chép lại cuộc đối thoại giữa Đức Phật với Uttara (đệ tử của Bà-la-môn Pāsāriya), giới thiệu nền tảng tu tập trong truyền thống tâm linh Phật giáo do chính Ngài khám phá.

2. Cốt lõi tu tập của người xuất gia

- Không đào tẩu khỏi thực tại: Khi mới xuất gia, người tu tập hạn chế tiếp xúc với thế giới trần cảnh để các nghiệp phàm không có cơ hội tái hiện.

- Buông bỏ chấp dính: Sau một thời gian ban đầu tinh chuyên giới luật, học tập giá pháp, chúng ta phải nhập thế, tiếp xúc với thế giới trần cảnh để cảm hóa quần chúng, chia sẻ Phật Pháp đến với mọi người mà vẫn không dính mắc vào. Người tu tập vẫn tiếp xúc các giác quan với trần cảnh, nhưng không dính mắc vào chúng mà tập buông xả. Mắt không vướng kẹt sắc khiến chúng ta khởi cảm thọ lạc/khổ, tai không vướng kẹt âm thanh khiến chúng ta khởi cảm thọ lạc/khổ, mũi với mùi…, lưỡi với vị…, thân với xúc chạm…, ý với hình dung…

- Làm chủ giác quan: Khi sáu căn tiếp xúc sáu trần, dù hài lòng hay không hài lòng, hay trung tính, người tu tập khởi lên cảm giác nhàm chán và khởi lên cảm giác xấu hổ khi tâm mình bị vướng dính vào những sự xúc chạm này.

Nhận thức như thật về sự nguy hại sâu xa của ái dục, của vị ngọt của chúng. Người tu sĩ biết tiết chế trong tứ sự: y phục, sang tọa, thuốc thang và ẩm thực để cắt giảm, lìa xa các nguyên nhân gây nên khổ đau, vì từ những điều nhỏ nhặt thường ngày, nếu tâm chúng ta dễ duôi theo chúng sẽ có thể gây ra những tai hại về lâu về dài

- Vai trò đạo sư (Spiritual master): Muốn làm thầy, trước phải làm trò, muốn làm lãnh đạo, trước phải tuân thủ tốt. Một vị tu sĩ để có đầy đủ vai trò đạo sư cần phải tu học Phật Pháp vững vàng. Người tu sĩ mới xuất gia, ngoài việc công phu, công quả, chấp tác thường nhật, cần phải học

[3] Kinh Trung Bộ, 152, tương đương tạng A-hàm là Kinh Tạp A-hàm 11, *Kinh Chư căn tu.*

Phật học và thế học đến nơi đến chốn, trang bị kiến thức chuyên môn và kỹ năng mềm, siêng năng nhập thế, phụng sự xã hội để trở thành người tu sĩ hữu dụng cho Phật giáo.

THẤY BIẾT NHƯ THẬT
NS. Thích Nữ Liễu Pháp

Thiền tuệ sử dụng một cách nhận thức riêng, vượt ngoài những cách nhận thức thông thường trong thế giới ý niệm hay khái niệm chế định. Nói chung, tâm nhận biết đối tượng theo năm cách:

1. Tưởng tri (*sañjānāti*)

Biết bằng tưởng (*saññā*), ngoại trừ hiện tưởng trong năm thức giác quan và tưởng đi chung với trí tuệ (*ñāṇa saṃyuttaṃ*) có đối tượng thực tánh pháp (*paramattha dhamma*) hiện tiền (trong một số trường hợp là thực tánh quá khứ), phần lớn tưởng còn lại có đối tượng là pháp khái niệm chế định (*paññatti dhamma*).

Hai trường hợp đối tượng của tưởng tri là thực tánh pháp và những khái niệm chế định có thực (*vjjamāna paññatti*) thì rất hữu ích cho cả hai lãnh vực nhận thức thế gian và xuất thế. Ngay cả tưởng tri trên đối tượng khái niệm chế định không có thực (*avjjamāna paññatti*) nhưng thiện thì vẫn tốt, như khái niệm hiếu thảo chẳng hạn.

Tuy nhiên, khi khái niệm không thực là bất thiện hay chỉ là hoang tưởng, ảo tưởng (*vipallāsa saññā*) thì hậu quả thật khó lường. Ảo tưởng vẽ ra một thế giới vô cùng phong phú đầy màu sắc, âm thanh, ý nghĩa của riêng nó, có thể đem đến hạnh phúc và đau khổ… nhưng hoàn toàn không thực, lắm khi là điên đảo, thủ chấp như nhận lầm các tướng vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh là thường, lạc, ngã, tịnh. Vì vậy, tuy tưởng có mặt trong tất cả tâm nhưng tưởng tri chỉ có thể cung cấp dữ liệu hoặc làm đối tượng để soi chiếu chứ không phải là nhận thức trực tiếp trong thiền tuệ (*vipassanā*).

2. Thức tri (*vijānāti*)

Biết bằng kiến thức (*viññāṇa*), hầu như tất cả kiến thức đều nằm trong phạm trù khái niệm chế định mà phần lớn là thủ đắc bằng cách vay mượn từ bên ngoài, thuộc khái niệm chế định (*paññatti*) trong lãnh vực tục đế (*sammuti sacca*) nên có thể đúng, có thể sai, có thể thiện, có thể bất thiện, nhưng độ xác thực bất định, khi độ sai lệch cao có thể dễ dàng trở thành vọng thức (*vipallāsa viññāṇa*). Vọng thức đưa đến ảo kiến (*māyā diṭṭhi*) hay tà kiến (*micchā diṭṭhi*). Thức tri chính xác, trung thực trong trường hợp chánh tư duy (*sammā saṅkappa*) có thể hỗ trợ hữu hiệu cho thiền tuệ, nhưng thức tri cũng không phải là nhận thức trực tiếp trong thiền tuệ. Thức tri cũng bị ảnh hưởng bởi sở thích, khuynh huớng và phe phái, từ

đó chúng ta chú ý đến những điều khác nhau và nhận thức muôn vàn sai biệt.

Cái biết qua kiến thức đóng một vai trò quan trọng trong nhận thức của loài người. Không có kiến thức có thể đồng nghĩa với ngu dốt. Nếu tưởng tri có tính máy móc mà phần lớn là vô nhân, thậm chí là vô thức thì thức tri, trong trường hợp ý thức là hữu thức, hữu nhân nghĩa là có chủ định, có suy tính ở một chừng mực nhất định nào đó tùy trình độ của mỗi người. Có thể nói tiến bộ của loài người tất yếu phải trải qua thức tri, hầu hết nhận thức trong những lĩnh vực khoa học, triết học... đều thuộc thức tri.

Và tuy thức tri không phải là nhận thức trực tiếp trong thiền tuệ, thậm chí còn trở ngại cho thiền tuệ rất nhiều nữa là khác, nhưng thực tế không thể loại hẳn thức tri ra khỏi thiền tuệ, như một số người chủ trương phải bặt dứt tư duy nghĩ tưởng mới là trí tuệ thấy tánh. Đúng là thấy thực tánh phải bằng chánh kiến (trí tuệ trực giác) nhưng ngay sau đó chánh tư duy phải khởi lên để xác định lại mới biết được thực tánh ấy là gì.

3. Thắng tri (*abhijānāti*)

Biết qua một khả năng đặc biệt của thiền định gọi là thắng trí (*abhiññā*). Khi một người đắc định sắc giới (rūpajjhāna) hoặc vô sắc giới (*arūpajjhāna*) có khả năng nhận thức giác quan cũng như ý thức vi tế hơn nhận thức của tâm dục giới, ví dụ như khả năng thấy xuyên qua tường, nghe rõ những âm thanh tai thường không nghe được hoặc hiểu được tiếng nói lạ theo ngôn ngữ của những loài khác v.v... Những khả năng đó có thể hỗ trợ cho thiền tuệ, nhất là khi vị ấy thấy rõ diễn biến của sự thay đổi cực kỳ vi tế trong hiện tượng vật lý hoặc tâm lý mà "mắt" thường không thể nào thấy được.

Tuy nhiên những vị này dù đã đắc định, có thắng trí, vẫn còn phiền não nhất là tham ái, tà kiến và ngã mạn nên cái thấy này không những không bổ ích cho thiền tuệ mà còn phát sinh thêm ngã mạn, tà kiến và tham vọng quyền lực siêu nhiên, vì vậy, lắm khi thắng tri trở thành chướng ngại, nên cũng không phải là nhận thức trong thiền tuệ. (Đôi lúc thắng tri được dùng với nghĩa liễu tri, tức là cái biết với định tuệ viên mãn của bậc Thánh nên cũng không phải là nhận thức trong thiền tuệ). Đó là lý do vì sao Đức Phật khi còn tại thế không khuyến khích các vị Tỳ-kheo tu tập để đạt được những khả năng phi thường nêu trên, vì đạt được các khả năng đó mà không chứng đắc Lậu tận thông thì sẽ gây nhiều nguy hại. Mặt khác, tu tập không phải để đạt được những lợi ích trước mắt, những sự khen ngợi, lễ bái cúng dường mà để giải thoát. Từ đó, Đức Phật chế giới không cho các Tỳ-kheo sử dụng thần thông.

4. Tuệ tri (*pajānāti*)

Biết bằng trí tuệ (*paññā* hay *ñāṇa*) mà khởi đầu là trí tuệ chánh niệm tỉnh giác (*sati sampajaññā ñāṇa*), cái biết trong sáng, không chủ quan, không tham ưu, thủ xả, vượt ngoài ngôn ngữ, ý niệm nên có khả năng nhận thức thực tánh pháp, đối tượng của thiền tuệ, vì vậy, tuệ tri mới chính là nhận thức trong thiền tuệ vipassanā. Nếu người nào thực hiện việc thấy tất cả các pháp, thì người đó ngay tại giây phút đó người đó giải thoát. Tu thiền ngay giờ phút nào mà không có tham, sân, si thì ngay giờ phút ấy chúng ta giải thoát, không chờ đến khi nhẹ nghiệp rồi mới tu. Thực hành tuệ tri, chúng ta không đánh giá, vì đánh giá chắc gì đã đúng.

Thực ra, tuệ tri được thể hiện qua hai chức năng hỗ tương vô cùng mật thiết, đó là chánh kiến và chánh tư duy. Chánh kiến có nhiệm vụ tuệ tri phương diện thực tánh của pháp, chánh tư duy có nhiệm vụ tuệ tri phương diện tướng dụng của pháp. Chánh tư duy xác định lại thực tánh mà chánh kiến chỉ trải nghiệm hay chứng kiến mà thôi chứ không xác định được. Có thể nói chánh tư duy vừa mở đầu vừa hoàn tất cho chánh kiến, ngược lại chánh kiến cung cấp nội dung trung thực cho chánh tư duy. Hai yếu tố này không thể thiếu một trong đạo lộ của bậc Thánh.

Khi thực hành thiền quán (thiền vipassana), chúng ta quan sát mọi sự vật, hiện tượng trên đời một cách rõ ràng. Vì vậy, thiền quán còn có tên gọi khác là thiền vipassana. Thiền vipassana thường hay đi chung với một câu nói khá quen thuộc trong Phật giáo, đó là "Thấy sự vật như nó đang là" (At it is). Chúng ta thấy sự vật khi chúng sinh khởi, tiến triển, hoại diệt, thấy được các vị ngọt, vị đắng, vị xuất ly của chúng, thấy được các cảm thọ sinh khởi trên thân và trong tâm nhưng không đồng hóa chúng là ta, là của ta mà chỉ ghi nhận cảm thọ ấy tăng, giảm và biến mất. Vd: Tôi đau – Cái đau của tôi. Về mặt luật pháp thế gian, chúng ta có quyền sở hữu, vì đó là sự thật thế gian (tục đế), nhưng dựa theo sự thật tuyệt đối (chân đế), chẳng có cái gì của mình cả. Vd: Làm nên một máy tính xách tay thì có vô vàn pháp cấu thành, như thợ lắp ráp, nhà thiết kế, nhà sản xuất, giấy phép v.v…

5. Liễu tri (*Parijānāti*)

Biết bằng tuệ giác (*bodhiñāṇa* hay *sambodhi*) của bậc đã giác ngộ, như vậy liễu tri là thành tựu của tuệ tri nên cũng không phải là nhận thức trong khi đang tiến hành thiền tuệ. Vậy trong 5 cách nhận thức trên chỉ có tuệ tri với 3 yếu tố: tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác mới có thể nhận thức đối tượng thực tánh pháp (*paramattha dhamma*) trong pháp hành thiền tuệ.

NGÀY TU TẬP THỨ BA (21/8/2019)

ĐỨC PHẬT GIẢNG ĐẠO CHO VUA TRỜI VỀ KHỔ VÀ VUI
(Trích giảng *Kinh Đế-thích sở vấn*)
TT. Thích Nhật Từ

1. Bối cảnh

Thiên chủ Sakka (Đế-thích) đến thăm Đức Phật tại phai Bắc làng Bà-la-môn tên Ambasanda (Am-bà-la), trên núi Vediya (Tỳ-đà Sơn), trong hang Indasàla (Nhơn-đà-sa-la), thuộc phai Đông thành Vương-xá, nước Magadha (Ma-kiệt-đà). Nội dung chính của bản kinh nói về việc Đức Thế Tôn giải thích vắn tắt mắc xích của khổ, hai phương diện tâm lý, cách giải thoát khổ đau, nguyên nhân tạo ra tôn giáo. Hàm ý của bài kinh không nằm ở tính chất nhiệm mầu của các cảnh giới, mà chỉ cho việc các nguyên thủ quốc gia, các nhà lãnh đạo chinh trị đến học hỏi giáo pháp từ Đức Thế Tôn.

2. Bản chất của nhạc

Trong chánh kinh, Pancasikha, con của Càn Thát Bà vâng lời Thiên chủ Sakka, cầm cây đàn cầm bằng gỗ vàng Beluva và đến tại hang núi Indasala. Giữa đàn cầm và giọng ca có sự hòa quyện không thể tách ly. Đức Phật tán thán cả hai yếu tố nổi trội này (đàn cầm & giọng ca) phối hợp hoàn hảo để tạo nên một bản hòa tấu xuất sắc.

Đức Phật không phủ định giá trị của âm nhạc, mà các loại nhạc tình yêu gây trở ngại cho người xuất gia vượt thoát khỏi các hạt giống tham ái. Chính vì vậy, giới luật của người xuất gia không được nghe nhạc tình, thất tình, rên rỉ v.v…

3. Mắt xích khổ đau

Vua trời Sakka hỏi Phật đâu là **nguyên nhân của hận thù**, Đức Phật đáp: Do **tâm tật đố** và **xan tham**. Nguyên nhân của tật đố và xan tham là sự có mặt của **ưa ghét**. Qua dòng chảy của cuộc hội thoại, Đức Phật giải thích nguyên nhân của ưa ghét là do **dục** sinh khởi, nguyên nhân của dục sinh khởi là do **tầm** là nhân duyên tạo nên dục. Điều gì khiến tầm sinh khởi? Do **vọng tưởng hý luận**.

4. Hai mặt của một hiện tượng

Sáu vấn đề Đức Thế Tôn giải đáp cho Thiên chủ Sakka: **Hý luận, hỷ, ưu, xả, tầm** và **tứ**. Nếu bất kỳ một hiện tượng tâm lý nào trong sáu

hiện tượng vừa nêu dẫn đến một pháp bất thiện thì nên lánh xa, và nếu dẫn đến một thiện pháp thì nên thân cận.

Tương tự, trong các đoạn kinh tiếp theo, Thiên chủ Sakka lần lượt hỏi Đức Thế Tôn về sự tiếp xúc giữa sáu căn với sáu trần cảnh, các hành động thân – miệng - ý dẫn đến pháp bất thiện thì nên tránh xa, và ngược lại, dẫn đến pháp thiện thì nên thân cận.

5. Nguyên nhân của dị biệt tôn giáo

Nguyên nhân của dị biệt tôn giáo là do khác nhau về mục đích tu hành, giới hạnh, tư tưởng v.v… nên những nhân vật có tiếng nói, uy quyền trong xã hội lập ra các tôn giáo, giáo phái và pháp môn khác nhau. Khi nhà sáng lập tôn giáo thiên chấp về một tín ngưỡng nào đó sẽ cố thủ với một định kiến. Cho đến khi nào, tất cả các tu sĩ của các tôn giáo giải thoát khỏi tham ái, đồng chứng đắc trí tuệ như nhau thì mới chấm dứt hiện tượng dị biệt tôn giáo này.

CÔNG ĐỨC CỦA TU TẬP XUẤT GIA

ĐĐ. Thích Quảng Tánh

1. Dẫn nhập

Dù chúng ta xuất gia 1 tuần, 1 ngày, vẫn có công đức và vẫn được gọi là xuất gia. Trong Kinh Tăng nhất A-hàm, tập III, phẩm 40, Thất nhật [trích], Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành, 1998, tr. 33, Đức Phật thuyết *Kinh Công đức xuất gia* (P. Abhiniṣkramaṇa-guṇa-sūtra, C. 佛說出家功德經). Kinh văn ghi lại, Thế Tôn đã trợ duyên cho trưởng giả Tỳ-la-tiên, từ chỗ lo làm ăn và hưởng thọ ngũ dục, chỉ hưởng phước cũ mà không tạo thêm phước mới, sau bảy ngày nữa sẽ chết khi phước báo cạn kiệt rồi sinh vào địa ngục, nhờ công đức của ngày xuất gia cuối đời mà được sinh về cõi trời.

2. Toát yếu kinh

Kinh kể về một vương tử tên là Dũng Quân (tên phiên âm Tỳ-la-tiễn-na 'Vīrasena') thuộc giai cấp qúy tộc Lê-xa (Licchavi), cư ngụ tại thành Tỳ-xá-ly (Vaiśāli). Ví như ở cõi trời, chư thiên và thiên nữ vui chơi thì đời sống chàng vương tử này cũng vậy, ngày đêm sống hưởng lạc, vui chơi đam mê sắc dục cùng các mỹ nữ.

Nhân một hôm đến giờ thọ trai, đức Phật vào thành khất thực, Ngài dùng Nhất thiết trí mà nghe được âm thanh vui đùa của vương tử Dũng Quân và các mỹ nữ đang vui chơi trên lầu. Đức Phật biết vương tử Dũng Quân sau bảy ngày nữa thì mạng chung sẽ đọa địa ngục. Ngài mới dạy A-nan đến nhà Dũng Quân khuyên bảo nên sớm giác ngộ xuất gia để lúc mạng chung tránh sự đọa lạc. Vâng lời chỉ dạy của Phật, A-nan đến gặp vương tử Dũng Quân khuyên: "Này bạn! Sau bảy ngày nữa bạn sẽ chết. Nếu bạn ở trong ngũ dục không giác ngộ, không xuất gia, thì lúc mạng chung bạn sẽ đọa địa ngục. Phật là bậc Nhất thiết trí, chánh ngữ chánh thuyết đã nói về bạn như thế. Ví như ngọn lửa thiêu đốt mọi vật, thảy đều không sai. Bạn nên suy nghĩ cho kỹ." Vương tử Dũng Quân nghe nói vậy quá lo sợ, buồn rầu, sầu muộn không vui rồi nói: "Theo lời chỉ dạy của Tôn giả, tôi phải xuất gia nhưng tôi muốn thọ hưởng khoái lạc thêm 6 ngày nữa, đến ngày thứ 7 tôi sẽ giã từ người thân, quyết định xuất gia."

Đến ngày thứ 7, vương tử Dũng Quân xin Phật xuất gia. Qua một ngày một đêm Dũng Quân tu trì tịnh giới rồi mạng chung. Sau khi hỏa thiêu hương khói xong, A-nan cùng thân quyến của Dũng Quân đến hỏi Phật, thần thức của vương tử Dũng Quân đi về đâu? Phật dạy: vương tử

Dũng Quân trong một ngày một đêm tu trì tịnh giới xả bỏ cõi đời này sinh về trời Tứ thiên vương… vui chơi thọ 500 tuổi, rồi mạng chung sinh về cõi trời Ba mươi ba… tuổi thọ kéo dài 1000 tuổi; số tận sinh về Diệm thiên… thọ 2 ngàn tuổi... sinh về cung trời Đâu-suất… thọ 4 ngàn tuổi. Sinh lên Tự tại thiên… thọ 8 ngàn tuổi. Hết 8 ngàn tuổi mạng chung sinh về trời Tha hóa tự tại… thọ một vạn sáu ngàn tuổi. Thọ lạc như vậy qua lại 7 lần trong 6 cõi trời dục. Do một ngày một đêm xuất gia nên mãn 20 kiếp, không đọa địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh; thường sinh thiên, nhơn, thọ phước tự nhiên. Trong loài người kiếp cuối cùng sinh vào nhà giàu có sung sướng, tài sản phong phú, chân bảo đầy đủ… song Dũng Quân nhàm chán ở đời, xuất gia cạo bỏ râu tóc, thân khoác pháp phục, siêng tu tinh tấn, giữ 4 oai nghi, thường hành chánh niệm, quán ngũ ấm, khổ, không, vô ngã, hiểu pháp nhân duyên, thành Bích-chi Phật, hiệu là Tỳ-lưu-đế; lúc ấy Ngài phóng hào quang lớn có nhiều người, chư thiên được thiện căn và giúp các loài chúng sanh trong ba thừa được giải thoát.

A-nan lại thưa hỏi đức Phật, nếu có người độ người xuất gia, người ấy xuất gia gánh vác mọi việc thì được bao nhiêu phước đức? Và nếu có người gây trở ngại người khác xuất gia thì thọ tội báo gì?

Phật dạy, công đức của người xuất gia không thể nói hết, nếu họ sinh thiên, hay trong loài người thường làm quốc vương, thọ hưởng hạnh phúc nhơn, thiên. Nếu ai giúp người xuất gia vào trong pháp Sa-môn thì dù ở trong sinh tử người ấy vẫn hưởng an lạc, hạnh phúc… Còn nếu gây trở ngại phương hại chuyện người khác xuất gia thì người đó bị cướp mất kho tàng vô tận thiện tài phước báu… thọ vô lượng tội.

Phật lại bảo A-nan:

Nếu có các bậc A-la-hán trong 4 cõi nhiều như lúa cỏ, rừng rậm, rồi có người nào ở trong đó đủ 100 tuổi tận tâm cúng dường những vị A-la-hán này những thứ như: y phục, thức ăn, nước uống, thuốc thang… cho đến sau khi các vị ấy niết-bàn, lại xây dựng tháp miếu, dùng đủ loại chân bảo, hoa hương, châu ngọc… cúng dường, và dùng kệ tụng tán thán, thì công đức này không bằng người xuất gia thọ giới dù chỉ một ngày một đêm tu trì. Công đức xuất gia được 16 phần, công đức trước chỉ một phần.

Khi ấy, cả đại chúng nghe Phật thuyết pháp không ai mà không nhàm chán cảnh đời; họ xuất gia trì giới, có người đắc Tu-đà-hoàn, thậm chí có người đắc quả vị A-la-hán, có người gieo hạt giống Bích-chi Phật, có người phát tâm Vô thượng Bồ-đề. Mọi người rất vui mừng đảnh lễ phụng hành.

3. Quán niệm và giá trị

Kinh văn ghi rằng, trong ngày xuất gia cuối đời ấy, trưởng giả Tỳ la-tiên được Tôn giả A-nan dạy tu mười pháp quán niệm:

(i). Niệm Phật;

(ii). Niệm Pháp;

(iii). Niệm Tăng;

(iv). Niệm Giới;

(v). Niệm Thí;

(vi). Niệm Thiên;

(vii). Niệm Thôi dứt;

(viii). Niệm Hơi thở;

(ix). Niệm Thân;

(x). Niệm Tử.

Chỉ với mười pháp quán niệm này, Trưởng giả Tỳ-la-tiên đã có thể chuyển họa thành phúc một cách ly kỳ trong một ngày một đêm tu tập xuất gia thanh tịnh. Phép niệm Phật là phương pháp quán niệm phổ biến trong cộng đồng Phật giáo Việt Nam và thế giới, trong giới xuất sĩ và cả người Phật tử tại gia. Truyền thống Phật giáo Bắc truyền (*Mahayana)* thường niệm hồng danh Đức Phật và các vị Bồ-tát, Thánh Hiền Tăng (Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật, Nam-mô Quán Thế Âm Bồ-tát). Truyền thống Phật giáo Nam truyền (*Theravada*) thường niệm 10 đức hiệu của Đức Phật, chứ không niệm danh hiệu các vị Bồ-tát, và đó cũng là truyền thống thời Đức Phật còn tại thế.

Câu hiệu Hán – Việt: "**Nam-mô Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật Thế Tôn**.". (Nghĩa:

1. Đức Như Lai bậc *Ứng cúng*, Ngài là bậc đã đoạn trừ phiền não, bậc đã vượt thoát khỏi khổ đau sinh tử trong tam giới, Ngài xứng đáng được chư Thiên và nhân loại cúng dường.

2. Đức Như Lai bậc *Chánh biến tri*, Ngài đã tu hành chứng ngộ chân lý, chứng đắc bốn quả, trở thành bậc giác ngộ tối thượng.

3. Đức Như Lai bậc *Minh hạnh túc*, Ngài có đầy đủ Trí tuệ và Đức hạnh.

4. Đức Như Lai bậc *Thiện thệ*, Ngài là bậc khéo vượt qua chướng ngại để chứng đắc Niết-bàn, khéo thuyết phát để cứu độ chúng sinh.

5. Đức Như Lai bậc *Thế gian giải*, Ngài là bậc thông suốt tam giới, hiểu rõ tất cả các pháp ở thế gian.

6. Đức Như Lai bậc *Vô thượng sĩ*, Ngài là bậc Thầy tối thượng, giáo hóa chúng sinh.

7. Đức Như Lai bậc *Điều ngự trượng phu*, Ngài là bậc điều ngự, điều phục được những người đáng điều phục.

8. Đức Như Lai bậc *Thiên Nhân Sư*, Ngài là bậc Thầy của Trời người.

9. Đức Như Lai bậc *Giác ngộ*, Ngài là bậc tự mình giác ngộ và giáo hóa những người hữu duyên được giác ngộ cũng như Ngài.

10. Đức Như Lai bậc *Thế Tôn*, Ngài là bậc tôn quý nhất trong đời.

Chúng ta nhớ nghĩ và thầm niệm mười ân đức của Phật bảo với sự hiểu rõ từng chi phần và ân đức như thế này thì được gọi là niệm Phật đúng cách. Đức Phật cũng hướng dẫn cách niệm như thế thuở tại thế. Việc niệm hồng danh tuy tốt, nhưng sự sâu sắc không bằng và cũng không thể hiểu 10 ân đức của Phật bảo, mà bất kỳ Đức Phật nào cũng đều có 10 ân đức nêu trên. Trong mười ân đức Phật bảo này, nếu người thực tập phát tâm trì niệm với sự cung kinh và hiểu biết thì lòng tin trong sạch nơi Đức Phật phát khởi, từ chỗ mới tin, cho đến tin vừa, tin sâu và kiên cố.

Khi chúng ta niệm Phật đúng cách với đầy đủ các yếu tố như vừa nêu, tâm chúng ta đạt được định. Nhờ công đức của giới, định, chúng ta đạt được tuệ giác, và chứng đắc các quả vị Thánh. Tuy nhiên, người thực tập cần phải có thước đo để biết pháp môn của mình đúng chánh đạo, đầy đủ giới, định, tuệ. Bất kỳ một pháp môn nào có đầy đủ giới – định – tuệ (tam vô lậu học) là đúng Chánh pháp, và ngược lại, nếu không có đầy đủ tam vô lậu học là sai Chánh pháp và phải quyết tâm từ bỏ để tìm pháp tu khác.

Câu hiệu Nam Phạn (Pali): "**Namo Tassa bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa"** (phiên âm theo tiếng Việt: **Ná-mô tá-sá phá-gá-vá-tô á-rá-há-tô sâm-ma sâm-bút-thá-sá).** Giải nghĩa theo từng từ ngữ:

- Namo = Thành kính
- Tassa = vị ấy
- Bhagavato = Thế Tôn. Nên chúng ta thường tụng: **"Đức Thế Tôn hiệu Bhaghavato bởi Ngài đã siêu xuất Tam giới tức là Ngài không còn luân hồi và khẩu của Ngài đều được trọn lành."**
- Sammāsammabuddhassa = Chánh Biến Tri. Nên chúng ta thường tụng: "**Đức Thế tôn hiệu Sammāsammabuddhassa bởi Ngài đã thành bậc Chánh Đẳng Chánh Giác, tự Ngài ngộ lấy, không thầy chỉ dạy.**

NGÀY TU TẬP THỨ TƯ (22/8/2019)

CHÁNH NIỆM QUA THÂN THỂ, CẢM GIÁC, TÂM VÀ CÁC PHÁP
(Trích giảng *Kinh Đại niệm xứ*)
TT. Thích Nhật Từ

1. Bối cảnh

Kinh Đại niệm xứ (Trường Bộ kinh 22) với *Kinh Tứ niệm xứ (Trung Bộ kinh* 10) thì hai bản kinh này giống nhau 98%, chỉ khác ở mục cảm thọ. Nếu trong *Kinh Tứ niệm xứ*, Đức Phật chia cảm thọ thành ba nhọm: Cảm thọ lạc, cảm thọ khổ, cảm thọ trung tính thì trong *Kinh Đại niệm xứ*, đề mục cảm thọ có 9 cảm thọ. Mục đích của 9 cảm thọ trong *Kinh Đại niệm xứ* là để nhận ra cảm thọ ấy xuất hiện trên thân, hay tâm, hay tổng quan để ghi nhận và quan sát.

2. Giá trị của sự thực tập

Giá trị của sự thực tập chánh niệm và tỉnh thức như con đường chân chinh đưa đến sự thanh tịnh tâm, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn.

Cơ sở của sự quán chiếu (đề mục) chinh là thân thể bên trong và bên ngoài, cảm giác bên trong và bên ngoài, tâm bên trong và bên ngoài, pháp (ý niệm trong tâm – object of mind) bên trong và bên ngoài.

3. Quán thân trên thân (Quán thân là thân/ Quán thân như thân)

Quán thân trên thân tức lấy thân làm cơ sở để quán chiếu, nhưng dễ bị ngộ nhận như thân chồng chất lên thân. Tương tự với cảm thọ, tâm và pháp.

3.1. Quan sát hơi thở ra vào

Khi hơi thở vào, biết hơi thở, khi hơi thở ra, biết hơi thở ra. Hơi thở dài/ngắn, người thực tập biết hơi thở dài/ngắn.

3.2. Làm chủ bốn oai nghi lớn và các oai nghi phụ

Các oai nghi được hiểu là động tác. Bốn oai nghi lớn là đi, đứng, nằm, ngồi. Khi hành giả đi/đứng/nằm/ngồi như thế nào, biết rằng mình đang đi/đứng/nằm/ngồi như thế ấy. Tương tự, khi bước tới, bước lui, ngó qua ngó lại, co duỗi tay chân, mặc áo đắp y, cúi xuống ngẩng lên, cầm bát khất thực, ăn uống nhai nếm, đại tiện tiểu tiện, nói nín im lặng v.v… đều ghi nhận như thế.

3.3. Quán 32 thể trược

Mục đích của phép quán 32 thể trược là để đối trị tánh tham dục. 32 thể trược bao gồm: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân,xương,xương tuỷ, thận, tim, gan, màng ruột, lá lách, phổi, ruột, cơ thành ruột, vật thực trong bao tử, phân, óc, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, dầu da, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu.

3.4. Quán bốn đại (Bốn yếu tố cấu thành cơ thể): Đất (chất rắn: xương, gân…), nước (chất lỏng: máu, mủ…), lửa (thân nhiệt), gió (khí huyết).

3.5. Cửu tưởng quán (chín giai đoạn tàn hoại của một cơ thể không còn sinh khí)

Ngày xưa các vị khất sĩ thường hay vào ngồi ở bãi tha ma để thực hành phép quán này. Chín giai đoạn tàn hoại của tử thi là những giai đoạn sau đây:

1. Xác chết sình lên, xanh lại, thối nát ra.
2. Xác chết bị các loài dòi bọ rúc rỉa, bị quạ, diều hâu, kên kên và chó sói rừng xé ăn.
3. Xác chết chỉ còn là một bộ xương dính ít thịt và máu.
4. Chỉ còn là một bộ xương, hết thịt nhưng còn dính máu.
5. Chỉ còn là một bộ xương, không còn dính máu, nhưng các đốt xương còn dính vào nhau.
6. Chỉ còn một đống xương rời rạc, nơi này là xương ống tay, nơi kia là xương ống chân, nơi nọ là đầu lâu . . .
7. Chỉ còn một đống xương trắng màu vỏ ốc.
8. Chỉ còn một mớ xương khô.
9. Xương đã mục, chỉ còn lại một mớ bụi.

Hành giả quán để thấy được thây chết trong từng giai đoạn và để thấy được rằng thân thể mình cũng sẽ như vậy, không có lối nào tránh thoát.

Phép quán này nên được thực tập khi ta có đủ sức khoẻ, vật chất cũng như tinh thần và nhất là những khi ta bị chi phối bởi những tâm trạng tham dục và sân hận.

Phép quán này đã không khiến cho ta nhàm chán sự sống mà lại giúp ta thấy được cái quí giá của sự sống, đã không khiến cho ta có thái độ bi quan đối với sự sống mà còn giúp ta biết sống như thế nào để đừng làm uổng phí đời ta. Can đảm nhìn vào sự thật để thấy được thật tướng của

muôn vật, điều này chỉ có thể đem tới cho ta sự lợi lạc. Thấy được tính vô thường của vạn vật, ta càng thấy được sự quý giá của vạn vật.

4. Quán thọ trên thọ (Quán cảm giác chỉ đơn thuần là cảm giác)

Cảm thọ có ba loại: lạc thọ, tức là những cảm giác dễ chịu; khổ thọ, những cảm giác khó chịu và xả thọ, những cảm giác không dễ chịu cũng không khó chịu. Phương pháp của bài tập này là nhận diện và tiếp xúc với những cảm thọ ấy khi chúng phát sinh, trở thành và hoại diệt. Nếu cảm giác thuộc về thân hoặc tâm, hãy nhận diện và tiếp xúc một cách rõ ràng với những cảm giác ấy trên thân, hoặc trong tâm.

5. Quán tâm trên tâm (Quán tâm chỉ đơn thuần là tâm)

Phép quán tâm trên tâm, hành giả thực tập nhận diện những loại tâm phát sinh ngay thời điểm thực tập thiền để biết rằng đang có chánh niệm hay mất chánh niệm, bao gồm các loại tâm tham, sân, si. Với tâm không xuất hiện những loại hình tham, sân và si thì biết rằng tâm thoát ba độc. Bên cạnh đó, hành giả còn nhận diện các cặp phạm trù tâm đối lập nhau: (i). Chuyên chú (thu nhiếp) – Tán loạn; (ii). Quảng đại – Nhỏ nhoi; (iii). Hữu hạn – Vô thượng; (iv). Định tĩnh – Động; (v). Giải thoát – Trói buộc.

6. Quán pháp trên pháp (Quán pháp chỉ đơn thuần là pháp)

Pháp (P. *Dhamma*, S. *Dharma*) có 15 nghĩa, trong *Kinh Tứ niệm xứ* và *Kinh Đại niệm xứ*, Đức Phật chỉ nêu ra 5 đề mục để hành giả thực tập.

6.1. Năm triền cái

Cái: che đậy, triền: trói buộc. Năm triền cái bao gồm: tham ái (dục ái, hữu ái, vô hữu ái), sân, hôn trầm thụy miên (dã dượi), trạo hối (dao động), nghi. Năm triền cái là năm thai độ tâm lý che đây, trói buộc tâm.

6.2. Năm thủ uẩn

Năm thủ uẩn là năm yếu tố tâm – vật lý tạo thành con người, bao gồm: Sắc (Thân thể), Thọ (Cảm giác), Tưởng (Tri giác), Hành (Tâm tư) và Thức (Nhận thức).

6.3. Sáu nội ngoại xứ (Nội xứ: giác quan, ngoại xứ: đối tượng được giác quan nhận thức): Mắt – Sắc, Tai – Thanh, Mũi – Mùi, Lưỡi – Vị, Thân – Xúc chạm, Tâm – Ý hình dung

6.4. Bảy giác chi: Niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định, xả

6.5. Tứ thánh đế: Khổ, Tập, Diệt, Đạo

Đối với bốn đề mục lớn (thân, thọ, tâm, pháp), những đề mục nào chúng ta thực tập có kết quả tích cực, hoặc không vướng dính, không có thói quen, tật xấu nào nổi trội trong đề mục lớn ấy thì có thể lướt qua để thực tập các đề mục khác, hoặc ưu tiên thực tập đề mục lớn mà bản thân gặp những loại kiết sử trói buộc. Ví dụ: Nếu chúng ta nặng về tánh sân thì có thể ưu tiên thực tập quán thọ trên thọ. Nếu nặng tánh tham thì thực tập cửu tưởng quán/quán 32 thể trược.

CÔNG ĐỨC XUẤT GIA
(Trích giảng *Kinh Tăng nhất A-hàm*)[4]
ĐĐ. Thích Thiện Thuận

Đức Phật đã trợ duyên cho trưởng giả Tỳ-la-tiên từ chỗ lo làm ăn và hưởng thọ ngũ dục, chỉ hưởng phước cũ mà không tạo thêm phước mới, sau bảy ngày nữa sẽ chết khi phước báo cạn kiệt rồi sinh vào địa ngục, nhờ công đức của ngày xuất gia cuối đời mà được sinh về cõi trời.

Kinh văn ghi rằng, trong ngày xuất gia cuối đời ấy, trưởng giả Tỳ la-tiên được Tôn giả A-nan dạy tu mười pháp quán niệm:

(i). Niệm Phật;
(ii). Niệm Pháp;
(iii). Niệm Tăng;
(iv). Niệm Giới;
(v). Niệm Thí;
(vi). Niệm Thiên;
(vii). Niệm Thôi dứt;
(viii). Niệm Hơi thở;
(ix). Niệm Thân;
(x). Niệm Tử.

Trưởng giả Tỳ-la-tiên chỉ tu được một ngày rồi mạng chung. Nhờ công đức xuất gia tu hành mười niệm mà ông thoát được địa ngục Thế Khốc, sinh lên cõi trời Tứ thiên vương.

Được xuất gia là một phước báu to lớn nếu tu tập theo đúng chánh pháp lại càng phước báu hơn là gieo trồng được công đức vô lượng vô biên. Trong giới đàn Tăng có ghi chép: "Công đức xuất gia một ngày bằng tu tại gia một năm". Ở đây không phải sự phân biệt mà là phân biệt những điều không phải ai làm được khi chưa dứt được chuyện riêng của họ. Cảm nhận phước báu và trách nhiệm nuôi lớn phước báu đó hơn nữa. Mở ra một phương tiện trợ duyên để gieo duyên cho những người bận rộn tu tập bằng đoản kỳ xuất gia là sự từ bi của đức Phật.

Khi trách nhiệm với cuộc đời và xã hội chưa hoàn thành thì quý hành giả tạm dừng lại lý tưởng này đến khi nhân duyên và cơ hội khác. Đừng để gieo thêm sự oán giận, phỉ báng Tam Bảo cho những người còn lại vì trách nhiệm chưa tròn của chính mình. Khi chúng ta gieo duyên ngắn hạn thì phân nào đã tạo nên phước đức, trước nhất nhân duyên xuất gia xa

[4] Kinh Tăng nhất A-hàm, tập III, phẩm 40, Thất nhật [trích], VNCPHVN ấn hành, 1998, tr.33.

lìa được 3 đường ác, tái sinh những cảnh giới tốt lành tuỳ theo sự tinh tấn tu tập

Những ai có tâm cấm cản hoặc phá hoại người khác xuất gia sẽ không bao giờ thấy đặng Chánh pháp, ngược lại sẽ đoạ đày vào ba đường ác.

Trích đoạn:

"Một thời Phật ở Tỳ-xá-ly, bên ao Di-hầu, cùng với năm trăm chúng đại Tỳ-kheo.

Khi ấy Thế Tôn đến giờ đắp y, ôm bát, cùng A-nan vào thành Tỳ-xá-ly khất thực. Bấy giờ trong thành Tỳ-xá-ly có đại trưởng giả tên Tỳ-la-tiên, giàu có, nhiều tài sản chẳng thể tính kể, nhưng lại keo kiệt tham lam không có lòng bố thí, chỉ hưởng phước cũ, không tạo thêm phước mới. Lúc đó trưởng giả ấy đang cùng các dâm nữ ở hậu cung đàn hát, ca xướng vui chơi.

Thế Tôn đi đến hướng ấy, Ngài biết mà vẫn hỏi Tôn giả A-nan:

- Nay Ta nghe tiếng hát xướng, kỹ nhạc là ở nhà nào?

A-nan bạch Phật:

- Đó là ở nhà trưởng giả Tỳ-la-tiên.

Phật bảo A-nan:

- Trưởng giả này sau bảy ngày sẽ chết và sanh trong địa ngục Thế Khốc. Vì sao thế? Đó là lẽ thường. Nếu người đoạn căn lành thì lúc mạng chung đều sanh trong địa ngục Thế Khốc. Nay trưởng giả này phước cũ đã hết, lại không chịu tạo phước mới.

A-nan bạch Phật:

- Có nhân duyên nào khiến trưởng giả này sau bảy ngày không chết chăng?

Phật bảo A-nan:

- Chẳng có nhân duyên nào mà làm ông ta không chết được. Những hạnh ông ta gieo trồngngày xưa, hôm nay đã hết. Điều này không thể tránh khỏi.

A-nan bạch Phật:

- Có cách nào khiến trưởng giả này không sanh vào địa ngục Thế Khốc chăng?

Phật bảo:

- A-nan! Có cách này có thể khiến trưởng giả không vào địa ngục.

A-nan bạch Phật:

- Những nhân duyên nào khiến trưởng giả không vào địa ngục?

Phật bảo A-nan:

- Nếu trưởng giả này chịu cạo bỏ râu tóc, mặc ba pháp y, xuất gia học đạo thì có thể khỏi tội này được…".

NGÀY TU TẬP THỨ NĂM (23/8/2019)

VẤN ĐÁP
TT. Thích Nhật Từ

Hỏi: Kính bạch Thượng tọa, con thấy những lúc ngồi thiền và tụng kinh rất hiệu quả. Tối nào con cũng tụng kinh A-di-đà, nhưng con muốn đổi sang hành trì *Kinh Phật về thiền và chuyển hóa* thì có được không?

Đáp: Câu hỏi này cũng giống như câu "Suốt 10 năm qua, con ăn cơm, vậy bây giờ ăn mì có được không?" Câu trả lời là được. Đạo Phật có nhiều sự thực tập, chúng ta có thể linh hoạt giữa các phương pháp hành trì, giữa niệm Phật với hành thiền vipassana và các phương pháp thực tập khác. Quý Phật tử từ trước đến nay chỉ quen với việc thọ trì vài bản kinh thì có thể thọ trì thêm các bản kinh khác, vì pháp Phật đa dạng và cao siêu, giúp người đọc tụng khai mở trí tuệ, chuyển hóa khổ đau nếu thực tập đúng. Dĩ nhiên, đối với người Phật tử tại gia không thể thọ trì tường lãm 18.000 bản kinh trong kinh tạng Pali, 18.000 bản kinh A-hàm và hơn 2.000 kinh Đại thừa thì có thể điểm qua những nét tổng quan trong các bản kinh nền tảng.

Hỏi: Bạch thầy, trước đây con chuyên tâm thực tập tam thời hệ niệm của Tịnh Độ tông, nhưng nay con cảm thấy *Kinh Phật về thiền và chuyển hóa, Kinh Phật căn bản* gần gũi và dễ hiểu hơn, do đó, kính Thầy hướng dẫn con và quý đạo hữu đồng tu cách thức tụng niệm kinh Phật ạ.

Đáp: Mỗi ngày nên đọc 2 bài kinh với thời lượng 45 phút, vì với thời lượng chừng đấy thì sẽ giúp người thọ trì thong thả hơn khi đọc tụng, và chúng ta không nên thọ trì quá 2 bài kinh/ngày (vì sẽ gây bão hòa và không tiếp thu được hết tinh túy trong kinh), cũng như không nên thọ trì 1 bài/ngày. 45 phút/2 bài kinh bao gồm luôn cả phần Dẫn nhập, Chánh kinh và Hồi hướng.

Về việc chọn kinh, chúng ta nên chọn các bản kinh có nội dung phù hợp với những gì mình đang cần, trong thời điểm hiện tại. Vd: Chúng ta đang chuẩn bị đi khóa tu Thiền 10 ngày thì chọn đọc *Kinh Quán niệm hơi thở, Kinh Tứ niệm xứ, Kinh Bốn loại hành thiền…* Mới biết đến đạo Phật thì đọc các bản kinh trong *Kinh Phật căn bản, Kinh Phật cho người mới bắt đầu, Kinh Phật cho người tại gia* (nếu có thời gian). Các ấn bản (danh mục đầu sách in nghiêng) như vừa nêu đều có ấn tống tại Văn phòng Quỹ Đạo Phật Ngày Nay, trụ sở chinh tại Chùa Giác Ngộ.

Hỏi: Bạch Thượng tọa, người trợ duyên cho người xuất gia được vô lượng công đức và ngược lại. Nếu cha mẹ ngăn cản việc xuất gia của con em thì cha mẹ có bị nghiệp quả bất thiện không ạ?

Đáp: Người xuất gia dưới 18 tuổi muốn vào chùa phải có sự đồng ý của cha mẹ, hoặc cha hoặc mẹ, để tránh trường hợp hiểu lầm, quy chụp, hay cha mẹ vào chùa than phiền. Nếu một người từ 18 tuổi trở lên, nếu muốn xuất gia thì có quyền tự quyết. Nhưng người Phật tử có nguyện vọng xuất gia cần phải lưu ý về hoàn cảnh gia đình hiện tại, hay bản thân mình có phải là trụ cột kinh tế gia đình hay không. Nếu người Phật tử muốn xuất gia, nhưng hoàn cảnh khó khăn thì phải có người thay thế chúng ta để chăm sóc cha mẹ.

Người xuất gia tuy không báo hiếu cha mẹ bằng việc làm ra kinh tế để báo hiếu thì có thể **báo hiếu tinh thần** và **dẫn dắt cha mẹ trở thành người Phật tử**, vì **báo hiếu vật chất**, quạt nồng ấp lạnh thì ai cũng có thể làm được, nhưng để báo hiếu bằng sự tu tập thì sẽ phải có một con đường khác so với người Phật tử. Một số cha mẹ không hiểu đạo thì sẽ bị sốc khi con mình xuất gia, nhưng khi đã hiểu lý tưởng xuất gia, mục đích và mục tiêu mà sự tu tập hướng đến thì sẽ hoan hỷ tạo thuận duyên cho con em trên đường đạo.

Hỏi: Kính bạch thầy, trong phép quán niệm 16 hơi thở, có hơi thở thứ 7 là cảm giác tâm hành, hơi thở thứ 9 là cảm nhận về tâm. Vậy 2 hơi thở đó khác nhau thế nào?

Đáp: Tâm hành là sự vận động của tâm, bắt đầu từ việc khởi lên một ý niệm, cho đến kéo theo các nhận thức và sự kết thúc của ý niệm đó. Thời điểm này có tâm hành này, thời điểm khác tâm hành khác. "An tịnh tâm hành, tôi thở vào. An tịnh tâm hành, tôi thở ra" chỉ cho sự nhận diện, làm chủ tâm một cách chánh niệm và tỉnh thức khi thở vào, thở ra là ý nghĩa của hơi thở thứ 7.

"An tịnh toàn thân, tôi thở vào. An tịnh toàn thân, tôi thở ra" là một cơ chế tưởng tích cực (nhẩm trong tâm), duy trì chánh niệm tỉnh giác khi thở vào, thở ra, vượt thoát sự vướng mắc các ý niệm tiêu cực.

Hỏi: Bạch thầy, tại sao một người xuất gia hoàn tục thì lại bị người Phật tử chỉ trích, phán xét, khiến họ không thể nào quay trở về ngôi chùa xưa để phụng sự, công quả, tu tập, tham dự các thời khóa?

Đáp: Đó là văn hóa ứng xử tiêu cực. Tại các quốc gia theo Phật giáo Nam truyền, một nhà sư tu tập lâu, học vấn cao, khi hoàn tục thì các gia đình xếp hàng để chờ vị ấy làm con rể gia đình mình, và trong xã hội

thì vị ấy vẫn có nhiều sự kính trọng và được chú ý. Sở dĩ các gia đình Thái Lan lại có thái độ như thế vì những đức hạnh mà vị ấy huân tu được khi còn xuất gia sẽ tác động tích cực đến gia đình, bạn bè, làng xóm. Một người xuất gia, dù có hoàn tục thì trong khi còn tu tập, họ vẫn tu tạo được rất nhiều công đức và phước báu, cũng như mài giũa đạo đức, tri thức Phật Pháp và tri thức thế gian ít nhiều, và khi trở về cuộc sống thế tục, họ vẫn giúp ích cho đời rất nhiều, do đó, chúng ta cần phải trân trọng họ.

Hỏi: Thưa thầy, trong gia đình con, các anh em hành nghề tuy bình thường nhưng lại không phải chánh nghiệp mà Đức Phật đã dạy. Bản thân con mặc dù đã thoát ra khỏi nghề đó, nhưng sẽ thực sự ích kỷ nếu con không giúp được anh em trong gia đinh con thoát ra khỏi nghề đó. Kính mong thầy giải đáp cho con xin đôi lời ạ.

Đáp: Nếu mình không có đủ năng lực hướng dẫn cha mẹ, anh em đến với đạo Phật thì phải nhờ người khác. Nếu bạn bè mình không hướng dẫn được thì có thể rủ anh em, khuyến tấn con cháu đến chùa, gặp gỡ, vấn an, đàm đạo với Thầy Trụ trì. Dân gian Việt Nam có câu "*Bụt nhà không thiêng*" rất đúng. Đôi khi, chúng ta đã quá quen với người thân trong gia đình nên những lời khuyên, dẫn dụ đến với đạo Phật từ họ không có sức nặng đối với bản thân ta. Khi đến một ngôi tự viện, được gặp Thầy Trụ trì, được đàm đạo với quý Thầy Cô có uy tín, đượ tu học Phật Pháp… thì chúng ta lại thay đổi tâm ý dễ hơn.

Nghề nghiệp đạo đức được đức Phật định nghĩa là xa lánh sáu loại nghề tiêu cực. Nghề sản xuất và buôn bán vũ khí, vì dẫn đến giết người hàng loạt. Nghề buôn bán nô lệ, vì chà đạp nhân phẩm con người và vi phạm luật pháp thế giới. Nghề đồ tể tức là giết các loại gia súc, các loại thủy hải sản để phục vụ cho thị trường thực phẩm mặn, nhằm phục vụ xuất khẩu hay trong nước, vì dẫn đến nghiệp sát hại quá nhiều các mạng sống. Nghề bào chế độc dược, vì dẫn đến những sự đầu độc và tự tử. Nghề lầu xanh, vì đã trực tiếp dẫn đến hủy hoại hạnh phúc của rất nhiều gia đình và truyền nhiễm chứng bệnh chết người. Nghề cờ bạc, vì dẫn đến sự tán gia bại sản. Nghề rượu chè, tức là rượu, ma túy và các chất gây say, vì dẫn đến các loại tử vong, các loại bệnh tật và là nguyên nhân gián tiếp của các tệ nạn gia đình và tệ nạn xã hội. Bỏ các nghề vừa nêu, tất cả các nghề còn lại được luật pháp cho phép và phù hợp với đạo đức Phật giáo thì được gọi là nghề nghiệp có đạo đức. Người Phật tử chúng ta không nên dính líu đến các nghề này, vì sẽ mang đến nhiều tai họa và nghiệp quả xấu.

Hỏi: Bạch thầy, lúc trước con có nhân duyên đến nghĩa trang và thực tập quán vô thường và dần biết đến phép quán tử thi. Qua một thời gian thực tập, con cảm nhận an lạc và chuyển qua quán sổ tức (sổ tức quan), thế nhưng, một thời gian bận bịu với những dự án, công việc, con tạm ngưng thực tập. Sau này trở lại với việc thực hành phép quán sổ tức con bị hôn trầm. Vậy con phải làm sao?

Đáp: Thuở Đức Phật còn tại thế, có một thầy Tỳ-kheo trước khi xuất gia gặp nhiều biến cố. Sau khi xuất gia, tinh cờ được Đức Phật giảng dạy một bài kinh về vô thường và quán tử thi, vị ấy rơi vào trầm cảm vì mãi thực hành phép quán tử thi. Hay chuyện, Đức Phật quở trách vị Tỳ-kheo ấy và khuyến tấn dừng hạnh này lại. Các nội dung thực tập mà Đức Phật hướng dẫn đều nhắm đến một mục đích cụ thể. Chẳng hạn quán tử thi qua 10 giai đoạn và quán bất tịnh qua 32 thể trược giúp hành giả nhàm chán sắc thân và vượt qua tánh dâm dục hừng hẩy, vượt trội hơn so với tánh sân hận, tánh si mê, kiêu căng... Nhưng nếu một người không nặng về tánh tham dục mà lại thực tập phép quán vừa nêu thì sẽ bị phản tác dụng (trầm cảm, bi quan, hoảng loạn…). Kể cả phép thực tập có phù hợp với tình trạng của hành giả thì vẫn phải có sự hướng dẫn đầy đủ, rõ ràng và chính xác để giúp hành giả không thực tập sai, không bị phản tác dụng.

Đối với chứng hôn trầm, chúng ta có thể nhìn ánh sáng mặt trời vào buổi ban mai khoảng 15 – 20 giây; hoặc rọi đèn tia hồng ngoại vào gáy; xem hài kịch; tương tác, giao lưu thực tế… Một nguyên nhân khác mà chúng ta phải tự nhận biết, đó là thiếu ngủ thì chúng ta phải ngủ bù để cân bằng đồng hồ sinh học của cơ thể. Hoặc có thể do hành giả bị lơ đễnh tạm thời do mệt mỏi, hoặc do không an trú tâm v.v… thì có thể thiền hành, xoa bóp cơ thể, nhìn vào ánh đèn để ánh sáng kích thích hệ thống thần kinh.

Để tâm được an trú hiện tại, chúng ta phải khép lại việc đã qua, hay những việc chưa tới. Bên cạnh đó, không chìm vào ký ức, nội kết của những việc đã qua. Làm được 2 điều vừa nêu, hành giả cột tâm vào một đề mục thiền (theo dõi hơi thở tại 6 vị trí: lỗ mũi, khoang mũi, thanh quản, ngực, bụng, đan điền; hoặc các đề mục thiền khác). Yếu tố hỗ trợ sự thực tập thiền của hành giả, mang tính "mưa dầm thấm đất", chính là thói quen không làm nhiều việc một lúc.

Hỏi: Thưa Thượng tọa, trong *Kinh Tăng nhất A-hàm* có nói về quả báo của việc ngăn cản người khác xuất gia. Vậy có cách nào cứu người ngăn cản người khác xuất gia không ạ?

Đáp: Có một số đoạn kinh trong Kinh tạng Pali, kinh tạng A-hàm được biên tập về sau mang ý nghĩa giáo dục về nhân quả, hoặc giáo dục

cường điệu nhằm mục đích răn đe không cho chúng ta vi phạm vào. Không phải nhân nào cũng cho ra quả nấy. Đối với người xuất gia, để giúp họ tinh tấn trên bước đường tu nhân học Phật, các bậc Tổ sư đã rất tinh tế nhắc nhở rằng "Nếu tu tập không đàng hoàng thì kiếp sau mang lông đội sừng để đền trả ân nghĩa của người đàn-na tín thí đã phát tâm hiến cúng cho mình". Thế nhưng, không hẳn là như thế. Nếu nói người xuất gia 1 ngày thọ thực 3 bữa, thì chi phí cho 1 ngày ăn là 100.000đ, thì 1 năm sẽ mắc nợ 27.000.000đ/đầu người. Nếu tu tập không trọn vẹn thì nợ 27.000.000đ chứ không phải tái sinh mang lông đội sừng.

Trong trường hợp mà câu hỏi chỉ ra, chúng ta nên bỏ qua sự đúng sai và muôn vàn trường hợp nhân – quả của kinh văn mà hướng đến hàm ý mang các thông điệp về sự giáo dục cường điệu mà người hậu thế đã biên tập kinh điển, nhờ đó mà sách tấn người tu hành phải tinh chuyên tu tập.

Cũng có trường hợp những vị tu sĩ khi hoàn tục thì làm những nghề bình dân, y như kinh văn đã dạy. Đối với các trường hợp đó, cần phải đối chiếu lại sự học vấn khi còn tu tập của họ như thế nào. Những vị Sư tại Thái Lan khi hoàn tục, có vị làm chức Bộ trưởng, có vị làm chủ Tập đoàn đa quốc gia. Sở dĩ họ được như thế là vì khi còn tu tập thì họ chịu khó học tập. Đơn cử, ông Nguyễn Văn Vui (KDL Suối Tiên) từng là một vị tu sĩ, ông ấy lập nghiệp, phát triển và bây giờ vẫn phụng sự, đóng góp, cống hiến cho nền Đạo pháp nước nhà.

Một trường hợp khác, những vị tu sĩ chỉ mang mác nhà tu, nhưng không có chút tu học mà chỉ phá đạo thì nghiệp quả mới thật nặng nề, vì người xuất gia mà có những hành vi, lời nói sai trai gây ra những hậu quả lớn hơn người Phật tử, thậm chí ảnh hưởng đến cả một tập thể, vì hình ảnh nhà tu trong văn hóa Việt Nam mang nét đẹp giải thoát, được quần chúng tôn kinh, đặt niềm tin kiên cố.

Tóm lại, quyết định tu tập đến trọn đời thì phải tu học tinh chuyên, phụng sự nhân sinh và xã hội. Nếu không thì có thể hoàn tục, làm một người công dân nghiêm túc, người Phật tử thuần thành, một người con hữu ích của gia đinh mà đóng góp cho đời.

XUẤT GIA LÀ VIỆC KHÓ
ĐĐ. Thích Hạnh Tuệ

1. Trú xứ có người xuất gia chân chính và lợi ích

Ở vùng nào có các bậc xuất gia trú ở, có giới hạnh thanh cao, tu tập đúng chánh pháp, nơi đó mọi người được phát sinh công đức và phước đức từ ba cửa ngõ. Ba cửa ngõ đó chính là Thân, Lời nói và Ý nghĩ.

1.1. **Phước báu từ thân:** khi thấy những người xuất gia, người tín chủ có cơ hội được bố thí cúng dường, được chắp tay, lễ bái, cung kính người tu tập v.v… nhờ đó người tại gia được vô số công đức, phước báu

1.2. **Phước báu tời nói:** Người tại gia có được phước đức nhờ sự hoan hỷ từ việc tán thán công hạnh tu tập, truyền miệng nhau nêu tấm gương cao quý giữa trần thế.

1.3. **Phước báu từ ý nghĩ**: Khi người Phật tử tác ý thiện lành, bái phục, ngưỡng mộ những sự buông xả vật chất, cắt ái ly thân, họ đạt được các công đức, phước báu từ việc khởi nên niệm lành.

2. Phước duyên làm người

Trong *Kinh Pháp Cú* (Bản dịch bởi HT. Thích Minh Châu), phẩm Phật-đà thứ 14, câu 182, Đức Phật dạy rằng "Được sinh làm người là khó, được sống trọn đời còn khó hơn, được nghe Chánh pháp là khó, được gặp Phật ra đời còn khó hơn."[5] (Kiccho manussapañilābho kiccham macchāna jīvitam Kiccham saddhammasavanam kiccho buddhānam uppādo.)[6]. Chúng sinh sau khi chết đoạ xuống địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh nhiều như lông bò. Chúng sinh sau khi chết sinh về cõi người, trời ít như sừng bò. Để có thể tái sinh vào cõi người, phải làm rất nhiều phước thiện, vì chúng sinh tạo nghiệp bất thiện nhiều hơn nghiệp thiện.

---

[5] Văn vần:
Khó thay, được làm người,
khó thay, được sống còn,
khó thay, nghe diệu pháp,
khó thay, Phật ra đời!

[6] Bản tiếng Anh: Rare is birth as a human being. Hard is the life of mortals. Hard is the hearing of the Sublime Truth. Rare is the appearance of the Buddhas

3. Bốn hạng người hiền thiện, thuần thục

Trong *Kinh Gậy thúc ngựa,* Đức Phật nói về bốn loài ngựa hiền thiện, thuần thục. Từ hình ảnh bốn loài ngựa ấy, Ngài ẩn dụ về bốn hạnh người hiền thiện, thuần thục.

3.1. Hạng người thứ nhất

Có con ngựa vừa thấy bóng roi là đã chạy. Tương tự, hạng người hiền thiện, thuần thục nghe tại một làng hay thị trấn, có người đàn bà hay người đàn ông bị khổ đau hay bị mạng chung; người ấy do vậy bị dao động, mà tinh cần tu tập, chứng ngộ được sự thật tối thắng. Hạng người hiền thiện, thuần thục này giống nư hình ảnh con người nêu trên.

3.2. Hạng người thứ hai

Có con ngựa bị đánh vào lông là chạy. Tương tự, hạng người hiền thiện, thuần thục vừa thấy có người vừa mệnh chung bị dao động mà tinh cần tu tập, chứng ngộ được bốn sự thật thánh (Tứ Thánh Đế).

3.3. Hạng người thứ ba

Có con ngựa bị đánh vào thịt thì chạy. Tương tự, hạng người hiền thiện, thuần thục khi có một người bà con hay người đồng một huyết thống khổ đau hay bị mệnh chung, người ấy do vậy bị dao động, kích thích mạnh mẽ mà tinh chuyên tu tập, nhờ đó chứng đắc được các sự thật thanh.

3.4. Hạng người thứ tư

Có con ngựa bị đâm vào xương thì chạy. Tương tự, hạng người hiền thiện, thuần thục khi tự mình trải qua, cảm nhận những cảm giác khổ đau mãnh liệt, không khả hỷ, không khả ý trong một giai đoạn khốc liệt thì nỗ lực tu. Nhờ đó, hạng người ấy chứng đắc sự thật tối thượng.

Đức Phật không biến con người thành loài ngựa, mà dùng hình ảnh con ngựa bị đánh roi mà ẩn dụ về hình ảnh những hạng người khác nhau, nỗ lực tu tập do gặp một sự kích thích, biến cố trong các thời điểm khác nhau. Có người chờ nước đến chân mới nhảy, có người chuẩn bị từ trước.

4. Bốn sự sợ hãi dẫn đến hoàn tục

Trong đời tu, có rất nhiều những chướng duyên gây trở ngại người thực tập hướng đến những giá trị tối thượng, từ đó, những người căn cơ thiếu kém, hoặc tín tâm, hoặc vì lý tưởng tinh khôi không còn nguyên vẹn… nhìn về hình ảnh người thế tục tự tung tự tác, không bị ràng buộc mà khởi lên ý niệm về việc hoàn tục.

4.1. Sợ hãi về cuộc sống trong tự viện nhiều khó khăn

4.2. Bất mãn thầy bạn

4.3. Bị dạy dỗ, bị giáo huấn về các đại oai nghi[7] và tiểu oai nghi

4.4. Bị dạy bảo

5. Sợ hãi về cá sấu dẫn đến hoàn tục

Ví như một người xuống sông, gặp phải cá sấu mà sợ hãi. Cũng vậy, người xuất gia khi còn ở đời có những thói quen mà khi xuất gia lại không được làm theo các thói quen đó thì lại sinh ưu phiền.

5.1. Thèm ăn: Thèm ăn chiều, thèm ăn khuya, hoặc ở một số tự viện không ăn chiều mà khi chưa xuất gia lại có thói quen ăn đêm, và nhiều trường hợp khác

5.2. Bị ràng buộc, kiêng tránh không nên ăn, uống: Chẳng hạn như thực phẩm mặn, khi còn là người thế tục thì thích cứ ăn, người khác không quan trọng minh là người Phật tử hay không, nhưng khi làm người xuất sĩ thì ăn uống gì cũng phải kiêng cữ, không được tự tung tự tác như người đời

6. Sợ hãi về nước xoáy

Đức Phật ví dụ, trong cuộc sống xuất thế, cũng có những dòng xoay của ái dục (*rāga*)[8] – vua trong các dục, và sân hận, si mê, ngã mạn v.v… dẫn đến những hậu quả khôn lường, mà bi quan nhất chinh là việc hoàn tục.

6.1. Không phòng hộ các căn

6.2. Bị hấp dẫn trong ngũ dục

Từ hai dòng xoáy này trong cuộc sống tu hành, một bộ phận người xuất gia nghĩ một hướng rằng "trở về nhà, vừa làm phước, vừa tu hành, được bao nhiêu hay bất nhiêu", cho nên, họ hoàn tục.

7. Ba hạnh Sa-môn phải làm: (i). Nỗ lực tăng trưởng giới học; (ii). Nỗ lực tăng trưởng định học; (iii). Nỗ lực tăng trưởng Tuệ học.

Làm sao để vững bước trên con đường đạo, đó chinh là việc thực hành ba hạnh sa-môn như vừa nêu.

Đức Phật có một ví dụ rất sâu sắc: Như con lừa đi theo đàn bò nghĩ rằng ta cũng là con bò Không có màu sắc giống như con bò không có tiếng nói giống như con bò không có chân giống như con bò. Cũng vậy, Sa-môn

---

[7] Bốn oai nghi chinh: Đi, đứng, nằm, ngồi.

[8] Nguyên tác từ raga (ái nhiễm) có nghĩa là nhuộm (nhuộm màu). Kể từ các bản dịch kinh tạng Pali của HT. Thích Minh Châu, Hòa thượng sử dụng động từ này với hàm ý rằng ái dục ô nhiễm, nhuộm tâm của chúng ta trở nên bất tịnh

(*Samana*) chỉ có một nhưng kẻ giống thì rất nhiều. Vị cạo đầu đắp y sống trong Tăng đoàn (*Sangha*) nghĩ rằng "ta là Tỳ-khưu" (*Bhikkhu*), từ đó, hành động và lời nói mang tính không nỗ lực tăng trưởng giới học, định học, tuệ học. Chính vì vậy, những kẻ như thế không được Phật gọi là Tỳ-khưu. Thuở Đức Phật còn tại thế, có trường hợp các Tỳ-khưu người Vajjī (xứ Bạt-kỳ) không học nổi số học giới, trong đó, 250 giới đối với Tỳ-khưu, 348 đối với Tỳ-khưu-ni, Đức Phật biết trường hợp đó, Ngài dạy chỉ cần Tăng trưởng giới học, định học, tuệ học (Tam vô lậu học)[9] để đoạn tận tham (*rāga*), sân (*dosa*), si (*moha*) – 3 nguồn gốc phát sinh đau khổ.

8. Tam vô lậu học

Giới học: (i). Học giới; (ii). Thu thúc 6 căn; (iii). Tiết độ ăn uống; (iv). Quán tưởng 4 vật dụng.

Định học: (i). Ly dục; (ii). Ly ác pháp; (iii). Chứng thiền.

Tuệ học: (i). Như thật rõ biết đây là khổ; (ii). Đây là nguyên nhân khổ; (iii). Đây là sự vắng mặt của khổ; (iv). Đây là con đường đưa đến sự diệt khổ.

[9] Tam vô lậu học là ba môn học đoạn trừ phiền não, chứng nhập quả vị giải thoát hoàn toàn, không còn nằm trong sự kiềm tỏa của tam giới và không dừng lại ở phước báo sanh thiên. Tam vô lậu học bao gồm: Đạo đức (Giới), Thiền định (Định), Trí tuệ (Tuệ).