

KHÓA TU & NGHI THỨC
XUẤT GIA GIEO DUYÊN

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên soạn:

TT. Thích Nhật Từ

(ĐT: 0908.153.160; email: thichnhattu@gmail.com)

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, xin vui lòng liên hệ:

QUỸ ĐẠO PHẬT NGÀY NAY - BAN ẤN TỐNG

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM

ĐT: (028) 6680 9802 - 096 789 3766

Email: antong.dpnn@gmail.com

www.quydaophatngaynay.org | www.chuagiacngo.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY
Sa-môn THÍCH NHẬT TỪ
soạn dịch

KHÓA TU & NGHI THỨC
XUẤT GIA GIEO DUYÊN

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

MỤC LỤC

PHẦN I

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ XUẤT GIA GIEO DUYÊN

1. Ý nghĩa xuất gia và xuất gia gieo duyên..... 3
2. Tiêu chuẩn tham dự và thời khóa biểu 7
3. Nội quy khóa tu..... 9
4. Các thực tập căn bản 12
5. Mười điều đạo đức xuất gia Sa-di và Bát quan trai giới 15
6. Các câu hỏi thường gặp 17
7. Thông tin liên lạc..... 21

PHẦN II

NGHI THỨC XUẤT GIA TRUYỀN GIỚI, ĐÁP Y

1. Nguyên hương 25
2. Tán Phật và Đảnh lễ Tam bảo 26
3. Tán dương giáo pháp..... 27
4. Kinh Noi gương xuất gia của đức Phật Thích-ca 28
5. Sám hối ba nghiệp..... 37
6. Ba điều phát nguyện 38
7. Kệ tưới nước lên đầu 39
8. Kệ xuống tóc 40

9. Truyền mười điều đạo đức.....	41
10. Kệ đáp y	45
11. Hồi hướng công đức	46
12. Đánh lễ Ba ngôi báu	47

PHẦN III NGHI THỨC XẢ GIỚI, HOÀN Y

1. Nguyện hương.....	51
2. Tán Phật và Đánh lễ Tam bảo	52
4. Kinh Tám điều giác ngộ của bậc đại nhân.....	53
5. Hoàn giới xuất gia	58
6. Xả y và pháp phục xuất gia.....	58
7. Hồi hướng công đức.....	59
8. Đánh lễ ba ngôi báu	60

PHẦN IV CÁC KINH CĂN BẢN

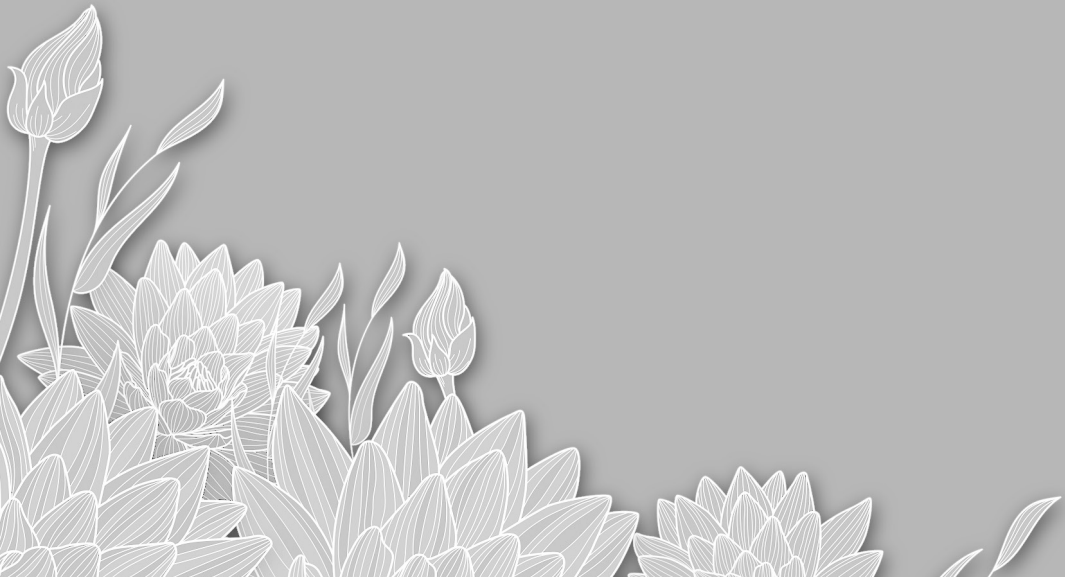
1. Kinh Phật nói về công đức xuất gia	63
2. Kinh Chuyển pháp luân.....	79
3. Kinh Thực tập vô ngã	85
4. Kinh Bốn ân lớn	93
5. Kinh Thiện Sinh	115
6. Kinh Từ tâm.....	125
7. Kinh Bốn pháp quán niệm.....	131
8. Kinh Quán niệm hơi thở.....	143
9. Kinh Bảy cách dứt trừ khổ đau.....	153
10. Kinh Lời dạy cuối cùng của đức Phật.....	163

PHẦN III
PHẦN SÁM NGUYỆN

1. Bát-nhã tâm kinh.....	185
2. Niệm Phật.....	187
3. Năm điều quán tưởng	187
4. Quán chiếu thực tại	188
5-A) Sám quy mạng.....	189
5-B) Sám quy y	193
5-C) Sám quy nguyện 1	195
5-D) Sám quy nguyện 2.....	198
5-E) Sám nguyện.....	202
6. Hồi hướng công đức.....	204
7. Lời nguyện cuối.....	205
8. Đánh lễ Ba ngôi báu.....	206



- PHẦN I -
NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ
XUẤT GIA GIEO DUYÊN



I. Ý NGHĨA XUẤT GIA VÀ XUẤT GIA GIEO DUYÊN

1.1. Xuất gia gieo duyên là gì?

“Xuất gia” có nghĩa đen là “rời khỏi gia đình”, tức là từ bỏ đời sống thế tục, già từ gia đình, vào chùa đi tu, cạo sạch râu tóc, thân mặc pháp phục, tu luyện Phật pháp để thành chân sư, cứu đời giúp người vượt qua khổ đau, trải nghiệm an vui, hạnh phúc trong đời.

“Gieo duyên” là gieo trồng nhân duyên hay hạt giống xuất gia chính thức về sau, tốt nhất là ở kiếp này, hoặc ở các kiếp sau.

“Xuất gia gieo duyên” còn gọi là “xuất gia thời gian ngắn” (đoản kỳ xuất gia) mà về bản chất là tập sự trở thành người xuất gia đích thực, trải nghiệm đời sống xuất gia trong thời gian được ấn định, mà tại Việt Nam thường 7-10 ngày.

“Xuất gia gieo duyên” là cơ hội giúp cho mọi người, nhất là các bạn trẻ muốn trở thành người tu nhưng không đoan chắc rằng mình có thể đi trọn vẹn sự chọn lựa đó, hiểu thấu được ý nghĩa, giá trị, lợi ích của người xuất gia, từ đó, dễ dàng quyết định mục đích sống và lý tưởng dẫn thân.

Tại các nước Phật giáo Nam truyền như Thái Lan, Lào, Cam-pu-chia, tất cả Phật tử nam, dù là vua, thái tử, hoàng tử, thương gia, công chức, đều phải trải qua ít nhất một lần xuất gia trong đời, trung bình 3 tháng như một truyền thống văn hóa lâu đời.

Theo quy định, trong suốt thời gian xuất gia gieo duyên, người xuất gia ngắn hạn phải tu học như người xuất gia thực sự gồm mặc áo cà-sa, đắp y, giữ gìn 10 điều đạo đức của người xuất gia (Sa-di và Sa-di-ni), tham dự đầy đủ khóa kinh khuya, kinh tối, lạy Phật; thực tập thiền ngồi, thiền đi, thiền ăn cơm, thiền làm vườn, thiền trà, nghe pháp thoại, tham dự pháp đàm và các sinh hoạt quan trọng khác.

Khi kết thúc khóa tu, người xuất gia gieo duyên được làm lễ xả giới (giữ lại 5 điều đạo đức tại gia), xả y (trả lại chùa áo nhật bình và y), trở về đời sống cư sĩ như trước đây.

Xuất gia gieo duyên đánh dấu sự thay đổi quan trọng và tích cực về quan niệm sống, lối sống, lý tưởng sống của người tại gia, thể hiện tinh thần vô ngã, vị tha, phụng sự nhân sinh. Thấy được những giá trị cao quý của người xuất gia, các Phật tử thuần thành hãy phát tâm bỏ đi mái tóc xinh, bộ râu đẹp, không màng đến ngoại hình thanh lịch của mình, làm người xuất gia trong thời gian ngắn để trải nghiệm đời sống Tăng sĩ giản đơn nhưng thanh cao, thực tập đạo đức, thiền định và trí tuệ, góp phần phụng sự cho Phật giáo và nhân sinh.

Là Phật tử thuần thành, ít nhất trong đời một lần, hãy thực tập “xuất gia đoản kỳ” một lần để trải nghiệm những giá trị tinh thần cao quý trong cuộc sống.

Người xuất gia gieo duyên phải nỗ lực đi ngược dòng đời, bằng cách từ bỏ đời sống gia đình, xa lìa ái tình trong thời gian ngắn, nương theo các chân sư để học hạnh của

người thoát tục; lấy giới đức và chánh pháp làm bạn đời, quyết tâm hướng đến con đường giác ngộ và giải thoát cho bản thân và góp phần xây dựng an lạc và hạnh phúc cho tha nhân.

1.2. Xuất gia ngắn hạn

Tại các nước Phật giáo Nguyên thủy, cụ thể như Thái Lan, Lào, Campuchia, xuất gia ngắn hạn còn được gọi là “xuất gia báo hiếu”, vốn được xem tương đương với truyền thống “xuất gia gieo duyên” tại Việt Nam. Theo đó, người xuất gia ngắn hạn, chủ yếu là người nam, đi tu như một trách nhiệm đạo đức với gia đình, sau thời gian hoặc vài tuần, vài tháng, vài năm, hoàn tục để trở thành công dân gương mẫu; người con, người chồng, người cha, lý tưởng trong gia đình.

Trong thời gian xuất gia ngắn hạn, các giới tử sẽ được cạo tóc, mặc pháp phục, tiếp nhận 10 điều đạo đức dành cho Sa-di (đối với nam) và Sa-di-ni (đối với nữ) để tập sự hạnh “Sa-môn” chân chính. Sau khi mãn hạn xuất gia gieo duyên, các Phật tử nào thấy lý tưởng, lối sống và nét hạnh của mình phù hợp với người xuất gia nên trở thành người xuất gia chân chính trọn đời, có lý tưởng phụng sự nhân sinh, tốt đời, đẹp đạo.

1.3. Ba cấp độ xuất gia

Xuất gia có ba loại chính yếu phản ánh 3 cấp độ đi tu khác nhau gồm xuất thế tục gia, xuất phiền não gia, xuất tam thế gia.

(i) Xuất thế tục gia: Ra khỏi nhà thế tục là thuật ngữ mô tả việc một người từ bỏ đời sống gia đình, vào chùa đi tu, xuống tóc, mặc pháp phục làm Tăng sĩ, tu luyện nghiêm túc về trí tuệ, đạo đức và thiền định, có lý tưởng giác ngộ và phụng sự nhân sinh.

(ii) Xuất phiền não gia: Ra khỏi nhà phiền não là thuật ngữ mô tả nỗ lực của người xuất gia trong việc chấm dứt tham ái, sân hận, si mê, chấp thủ, đạt được sự giác ngộ, giải thoát trong đời này, lần lượt trở thành chân nhân, tiệm cận thánh nhân và người thánh thiện.

(iii) Xuất tam giới gia: Ra khỏi nhà ba cõi là thuật ngữ mô tả sự tu tập trọn vẹn đạo đức, thiền định và trí tuệ để thoát khỏi sanh tử luân hồi trong ba cõi gồm cõi Dục, cõi Sắc và cõi Vô sắc.

Để giúp các Phật tử tại gia thích hạnh xuất gia nhưng không đủ điều kiện, hoặc bận rộn gia duyên, không thể trở thành Tăng sĩ, truyền thống giới luật Phật giáo cho phép “xuất gia ngắn hạn” (đoàn kỳ xuất gia), còn gọi là “xuất gia gieo duyên”.

Trong thời đức Phật, xuất gia ngắn hạn diễn ra trong ngày tu 8 giới (Bát quan trai giới). Về sau, tại các nước Phật giáo Đại thừa như Việt Nam, Trung Quốc, Nhật Bản, Nam – Bắc Hàn, xuất gia ngắn hạn trở thành truyền thống hoặc 1 tuần, hoặc 10 ngày, hoặc 2 tuần, hoặc 3 tháng, giúp người tại gia trải nghiệm đời sống tâm linh của Tăng sĩ, nếu thấy thích hợp thì làm người xuất gia trọn đời, phụng sự Phật pháp và nhân sinh.

II. TIÊU CHUẨN THAM DỰ VÀ THỜI KHÓA BIỂU

2.1. Tiêu chuẩn tham dự

Điều 1. Các khóa xuất gia gieo duyên 7 ngày mở rộng cho tất cả mọi người đăng ký tham dự, không phân biệt nam nữ.

Điều 2. Người tham dự không mắc bệnh truyền nhiễm; không bị đui, điếc, câm, ngọng; không bị khuyết tật vận động; không vi phạm pháp luật.

Điều 3. Để được đáp pháp y của người xuất gia, bạn phải mạnh dạn cạo đầu như Tăng, Ni để làm Sa-di (đối với cư sĩ nam) và Sa-di-ni (đối với cư sĩ nữ).

Điều 4. Người chỉ phát tâm giữ 8 điều đạo đức (Bát quan trai giới) mà không cạo đầu thì không được đáp y của người xuất gia.

Điều 5. Các Phật tử xuất gia gieo duyên mang theo vài bộ áo vạt khách (áo cánh vạt hò) màu lam.

Điều 6. Nghiêm túc tham dự đầy đủ các thời khóa tu tập đều đặn mỗi ngày để trải nghiệm sự an lạc, thanh thoi.

Điều 7. Ban tổ chức khích lệ các bạn đã từng xuất gia gieo duyên quay trở lại tu thêm một vài lần nữa để khích lệ các bạn đồng tu khác.

Điều 8. Cuối khóa tu xuất gia gieo duyên, Ban tổ chức trao Giấy chứng nhận tham dự khóa tu để đánh dấu sự kiện và bước ngoặt quan trọng trong đời bạn.

2.2. Thời khóa biểu

Khóa xuất gia gieo duyên do Chùa Giác Ngộ, Chùa Quan Âm Đông Hải và các Chùa chi nhánh tổ chức gồm 7 ngày, mỗi ngày người xuất gia gieo duyên nên tuân thủ thời khóa tu học để đạt được lợi ích của khóa tu.

- 04:30: Báo thức
- 05:00: Tụng kinh và ngồi thiền
- 06:00: Thiền đi
- 06:45: Điểm tâm
- 07:30: Nghe pháp thoại 1
- 09:15: Nghe pháp thoại 2
- 11:15: Ăn cơm trong chánh niệm
- 12:00: Nghỉ ngơi
- 13:15: Báo thức
- 13:30: Tụng kinh, ngồi thiền
- 14:30: Lạy Phật
- 16:00: Thiền làm vườn
- 17:00: Ăn chiều
- 18:45: Tụng kinh, ngồi thiền
- 20:00: Pháp đàm/ thiền trà
- 21:00: Nghỉ ngơi.

2.3. Thầy hướng dẫn

Người hướng dẫn chính trong Khóa tu xuất gia gieo duyên là Thầy Thích Nhật Từ, giác ngộ đi tu vào năm

1983, tốt nghiệp Tiến sĩ Triết học tại Đại học Allahabad, 2002. Thầy là nhà cải Phật giáo, nhà hoạt động xã hội, nhà trị liệu tâm lý, người viết sách, dịch kinh, làm thơ, sáng tác nhạc Phật giáo. Thầy là Tổng thư ký Đại lễ Vesak LHQ 2008, Phó tổng thư ký Vesak LHQ 2014, 2019; Tổng biên tập Tam tạng Thánh điển Phật giáo Việt Nam (Đại tạng Kinh Việt Nam); Chủ biên Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay (hơn 250 đầu sách) và tác giả của gần 100 quyển sách Phật học. Thầy được trao tặng 7 bằng Tiến sĩ danh dự và nhiều giải thưởng, danh hiệu, bằng tuyên dương công đức của GHPGVN, bằng khen của Chính phủ Việt Nam, Miến Điện, Thái Lan và Campuchia.

Ngoài ra, còn có sự tham gia của các thành viên Tăng đoàn Chùa Giác Ngộ (Q.10 - Tp. HCM), Chùa Giác Ngộ (H. Củ Chi - Tp. HCM), Chùa Giác Ngộ (BRVT), Chùa Quan Âm Đông Hải (Sóc Trăng), Chùa Tượng Sơn (Hà Tĩnh) ... là những tu sĩ có nhiều kinh nghiệm tổ chức các khóa tu trong nhiều năm qua.

III. NỘI QUY KHÓA TU

Điều 1. Đăng ký online: Tất cả người xuất gia gieo duyên phải đăng ký online theo mẫu có sẵn. Nộp cho Ban tổ chức bản photo CCCD để xin tạm trú. Hoặc liên hệ trực tiếp tại Văn phòng Chùa từ 8 giờ sáng đến 11 giờ trưa, chiều 13:30 giờ đến 17 giờ. Khi đã đăng ký, nếu có duyên sự không thể tham dự, cần thông báo sớm đến Ban Tổ chức. Không được tự ý chuyển phiếu đăng ký cho bạn tu khác.

Điều 2. **Đến Chùa đúng giờ.** Đến ngày khóa tu, có mặt trước giờ làm thẻ đăng ký.

Điều 3. **Mang giấy tờ tùy thân.** Khi đến chùa, mang theo bản chính CCCD và bản photo có thị thực để Ban Tổ chức lưu hồ sơ.

Điều 4. **Không trang sức phẩm.** Không nên mang theo, không sử dụng nữ trang, trang sức phẩm, mỹ phẩm, nước hoa để tránh bận tâm trong suốt khóa tu.

Điều 5. **Không dùng điện thoại.** Suốt thời gian tu, nộp điện thoại cho Ban Tổ chức để lắng tâm tu học.

Điều 6. **Không giải trí đời.** Không xem internet, TV, sách báo thế gian, không nghe radio, nhạc đời, phim ảnh, kịch.

Điều 7. **Vật dụng cá nhân.** Chỉ mang pháp phục xuất gia và các vật dụng cá nhân thực sự cần thiết trong thời gian tu. Không mang vàng bạc, vật dụng đắt tiền. Chùa đã có sẵn: Mùng, mền, chiếu, gối, tọa cụ, thau giặt, xà bông, thực phẩm.

Điều 8. **Về ăn uống:** Không mang theo thức ăn mặn, không ăn đồ mặn, không uống rượu bia, không hút thuốc lá, không ăn trâu cau.

Điều 9. **Tiền bạc, tư trang.** Hành giả xuất gia gieo duyên phải tự bảo quản, không để mất mát. Có thể gửi Ban Tổ chức giữ. Giữ thẻ mã số để nhận đồ lại, không bị lẫn lộn.

Điều 10. **Quy định về pháp phục và y.** Hành giả xuất gia gieo duyên đều mặc áo nhật bình và đắp y Sa-di, Sa-di-ni.

Điều 11. **Pháp phục, quần áo.** Hành giả nam không được ở trần, không mặc áo thun, áo lá. Hành giả nữ không mặc váy, quần áo xuyên thấu, áo sát nách, không mặc quần ngắn. Phải treo áo nhật bình, y, pháp phục ở khu vực riêng, đúng số thứ tự. Phải phơi quần áo đúng chỗ quy định. Khi lấy áo tràng và quần áo mình, tránh lấy lẫn lộn của những người khác.

Điều 12. **Mang “Thẻ hành giả”** để tiện điểm danh. Khi bị mất thẻ, hoặc thẻ trục trặc, báo Ban Tổ chức.

Điều 13. **Giày dép gọn gàng.** Xếp giày dép ngay ngắn đúng nơi quy định, không để lộn xộn, bừa bãi.

Điều 14. **Tắm giặt, vệ sinh.** Khi đi ra vào, nhớ cài khóa cửa, không gây tiếng ồn. Không được ca hát, cười giỡn, nói chuyện trong phòng tắm, phòng vệ sinh. Không được bỏ giấy vào trong bồn cầu. Khi vệ sinh xong, dùng nước rửa sạch; dội nước, rửa tay. Tiết kiệm nước, xà bông và điện. Giặt giũ và phơi đúng nơi quy định. Quần áo lót phải treo kín đáo bên trong quần áo ngoài.

Điều 15. **Đi nhẹ, nói khẽ.** Truyền thông vừa nghe. Không gây ồn ào, không nói thể sự, không bàn thị phi, không nói lỗi người.

Điều 16. **Im lặng tĩnh tâm.** Đến giờ tụng Kinh, nghe pháp, ngồi thiền, niệm Phật, bái sám, ngũ nghi, phải giữ

im lặng như trong thiền định, không được đi lại, làm náo động chúng.

Điều 17. **Oai nghi tế hạnh.** Giữ gìn chính niệm trong các oai nghi gồm đi, đứng, nằm, ngồi; giữ thân, miệng, ý thanh tịnh, trang nghiêm.

Điều 18. **Với bạn đồng tu.** Tâm luôn hoan hỷ, thái độ hòa nhã, cởi mở, thân thiện, độ lượng, bao dung. Học hạnh lắng nghe, hiểu biết, cảm thông, tùy hỷ, hợp tác.

Điều 19. **Giao tiếp xá chào.** Khi gặp Tăng, Ni, cúi đầu chấp tay, xá chào cung kính. Gặp bạn đồng tu, chấp tay xá chào trong tình huynh đệ.

Điều 20. **Không tặng biếu sách chưa kiểm duyệt.** Không được tự tiện phân phát kinh, sách, băng, đĩa, tài liệu... mà Ban Tổ chức chưa được duyệt qua.

Điều 21. **Không đi ra ngoài.** Ở yên trong chùa để chuyên tâm, nhiếp niệm suốt thời gian tu.

IV. CÁC THỰC TẬP CĂN BẢN

Điều 1. **Cách lên điện Phật.** Nghe hiệu lệnh chuông thì sắp hàng đi lên điện Phật, ngồi đúng thứ tự đã được sắp xếp. Người nào đi trễ, hoan hỷ ngồi sau.

Điều 2. **Cách rời điện Phật.** Khi xong một khóa lễ, hành giả nhẹ nhàng đứng dậy, đi thành từng hàng, tuân tự đi ra, không nên chen lấn.

Điều 3. **Cách tụng kinh.** Mắt chăm chú vào nội dung kinh, đọc thành tiếng một cách vừa phải, nghiên ngẫm

chân lý Phật dạy để khai mở trí tuệ.

Điều 4. **Cách lạy Phật.** Thân đứng trang nghiêm, hai chân chữ V, tay búp hoa sen, đặt ở trước ngực, đưa lên ngang trán, hít vào thật sâu, khom thân hạ xuống, hai gót đỡ thân, chóng tay xuống đất, hai gối và trán đều chạm xuống đất, bàn chân duỗi ra, giữ 3 giây, thở ra thật sâu, như hôn chân Phật, từ từ đứng dậy, chấp tay cúi xá, làm lại từ đầu.

Điều 5. **Cách ngồi thiền.** Lưng, cổ, đỉnh đầu tạo thành đường thẳng. Ngồi thoải mái, buông thư các cơ bắp. Mắt khép lại 90%, hít thở bốn thì thật sâu với công thức 4-2-8-2 (hít vào 4 giây, nín thở 2 giây, thở ra 8 giây, nín thở 2 giây), theo dõi và đếm hơi thở ra vào. Hoặc chính niệm tỉnh thức để làm chủ thân thể, cảm giác, tâm và các pháp.

Điều 6. **Cách đi thiền hành.** Đi thong dong, nhẹ nhàng, không khua tiếng dép. Làm chủ động tác nhấc chân lên, đặt chân xuống vững chãi trên mặt đất. Khi đi, theo dõi hơi thở ra vào; tâm không vương kẹt quá khứ, không lo lắng tương lai, không vọng niệm ở hiện tại.

Điều 7. **Cách đi kinh hành.** Chấp tay búp sen trang nghiêm trước ngực, không cần xá chào; mắt nhìn phía trước, chân đi nhẹ nhàng, theo điệu niệm Phật, từng bước thành thơi, thể nhập chính niệm, bây giờ tại đây.

Điều 8. **Nghe pháp thoại.** Chú tâm nghe giảng, ghi chép cẩn thận để hiểu sâu sắc những lời Phật dạy. Những

gì không hiểu thì hỏi giảng sư, hoặc hỏi trực tiếp, hoặc viết trên giấy.

Điều 9. **Tham dự pháp đàm.** Mạnh dạn chia sẻ của bản thân khi đến phiên mình. Lắng nghe chia sẻ của các đồng tu về những khó khăn của họ, theo đó, Tăng/ Ni hướng dẫn cách áp dụng Phật pháp để tháo gỡ, vượt qua.

Điều 10. **Đi bát khát thực.** Còn gọi là “Cổ Phật khát thực” tức hai tay cầm bình bát trước ngực, đi với Tăng đoàn, Ni đoàn từng bước thành thơi; tiếp nhận thức ăn của các Phật tử và người hữu duyên cúng dường. Trở về nhà ăn cùng các đồng tu ăn trong chánh niệm.

Điều 11. **Ăn cơm chính niệm.** Đến giờ ăn cơm, mặc áo nhật bình, đắp y, xếp hàng thứ tự, lấy thức ăn vào khay cơm vừa đủ ăn. Ngồi vào ghế, chờ đợi các bạn đồng tu khác. Cùng đọc nghi thức ăn cơm. Trong lúc ăn cơm, không được nói chuyện, không khua chén bát, giữ vệ sinh chung.

Điều 12. **Thiền làm vườn.** Mỗi ngày, tùy theo không gian của chùa, các đồng tu sẽ được hướng dẫn làm vườn trong chánh niệm với tâm hoan hỷ.

Điều 13. **Nằm nghi buông thư.** Nằm ngửa, nghỉ ngơi, không nằm bên trái vì bị ép tim; không nên nằm sấp, máu không lưu thông, tức bụng, khó thở, dễ bị ác mộng. Không dùng nệm thụng, không nằm gối cao, quá thấp, quá cứng. Nằm giữa ngay thẳng, tay duỗi theo thân, hít thở thật sâu, giữ tâm vắng lặng, buông xả mọi thứ, thân

tâm thư thái.

Điều 14. Ngủ nghỉ tĩnh lặng. Ngủ và thức đúng giờ. Không dời chỗ ngủ; không được tự ý dời chiếu, mền, gối. Đến giờ ngủ nghỉ, tắt hết các đèn, không được nói chuyện, không đi qua lại, không gây tiếng ồn, không làm động tâm đồng tu ở chung phòng.

V. MƯỜI ĐIỀU ĐẠO ĐỨC XUẤT GIA SA-DI VÀ BÁT QUAN TRAI GIỚI

Về bản chất, 8 điều đạo đức trong Bát quan trai giới tương đương với 9 điều đạo đức đầu của giới Sa-di, giới Sa-di-ni; trong đó, giới thứ 6-7 của Sa-di và Sa-di-ni được gộp thành 1 giới trong danh mục Bát quan trai giới. Người khôngạo đầu, đắp y, chỉ tiếp nhận Bát quan trai giới thì không đọc giới thứ 10.

1. Không giết hại sinh mạng: Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không tán đồng người khác giết hại.

2. Không ăn cắp của người: Ý thức được những khổ đau do trộm cướp gây ra, con tôn trọng quyền sở hữu của kẻ khác, những gì không cho thì không được lấy. Con học hạnh chia sẻ, giúp người bất hạnh vượt qua khó khăn.

3. Không hưởng thụ ái dục: Ý thức được rằng người xuất gia tự nguyện cắt bỏ đời sống ái dục để trở thành chân nhân, con không hưởng thụ ái dục trong thời gian

xuất gia gieo duyên.

4. Không nói lời dối trá: Ý thức được những khổ đau do lời nói tiêu cực gây ra, con nguyện nói những lời chân thật, lời hòa hợp và đoàn kết, lời lịch sự và có văn hóa, lời lợi ích và có giá trị.

5. Không ma túy, rượu bia: Ý thức được những khổ đau do nghiện ma túy và rượu bia gây ra, con từ bỏ chúng. Con cam kết giữ gìn sức khỏe, đóng góp sức mình cho đạo và cho đời.

6. Không mỹ phẩm, trang sức: Ý thức được tác hại của nhiễm đắm hưởng thụ, con nguyện không sử dụng các loại mỹ phẩm và trang sức phẩm; sống ít muốn, biết đủ, giảm thiểu tiêu thụ.

7. Không giải trí trần tục: Ý thức được những nhạc đời, phim truyện, sách báo và các trò giải trí thế gian làm người xuất gia vướng kẹt nghiệp phàm và mất thời gian, con nguyện từ bỏ chúng; dành thời gian đọc kinh sách.

8. Không giường ghế xa xỉ: Ý thức được rằng vật chất sang trọng, xa hoa dẫn đến sự nhiễm đắm dục lạc, con nguyện không sử dụng giường, ghế lộng lẫy, nhà cửa cao sang, lụa là, gấm vóc đắt tiền.

9. Không ăn thịt, trái giờ: Ý thức được rằng ăn uống chủ yếu giữ gìn sức khỏe, con nguyện ăn chay và không ăn ngoài giờ, ngoại trừ trường hợp có bệnh.

10. Không tích lũy tiền bạc: Ý thức được rằng người xuất gia sống hạnh buông xả, con không tích lũy, cất giữ

tiền bạc và của cải, ngoại trừ được Tăng đoàn phân công giữ và làm Phật sự.

VI. CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP

1. Tôi chưa quy y Tam bảo có được tham dự khóa xuất gia gieo duyên được không?

Dù chưa chính thức trở thành Phật tử, bạn vẫn có thể trở thành người xuất gia gieo duyên trong 7 ngày. Vì chưa có kiến thức căn bản về đức Phật, Phật pháp và giá trị của đạo Phật, bạn nên cố gắng nhiều hơn trong thời gian tu học để hiểu sâu Phật pháp, đạt nhiều kết quả như những Phật tử thuần thành khác.

2. Tôi là người khác tôn giáo/ người vô thần có được tham dự khóa xuất gia gieo duyên không?

Dù có tôn giáo hay không, bất luận theo tôn giáo nào, bạn hoàn toàn được phép tham dự xuất gia gieo duyên. Dĩ nhiên, chương trình sinh hoạt, tu học trong khóa tu khác hoàn toàn với truyền thống tôn giáo của các bạn. Các bạn phải nhanh chóng làm quen và thích ứng; không lấy giáo điều trong tôn giáo bạn làm quy chiếu, nhờ đó, bạn mới dễ dàng cảm nhận nhiều điều mới mẻ, giá trị và hữu ích.

3. Tham dự khóa xuất gia gieo duyên, có bắt buộc cạo tóc đập y không?

Dĩ nhiên, tất cả người xuất gia gieo duyên phải cạo tóc, mặc pháp phục và đập y. Trường hợp, bạn chưa

muốn cạo tóc, đắp y thì bạn vẫn có thể tham dự khóa tu với tư cách người tiếp nhận Bát quan trai giới, vốn là 9 giới của Sa-di và Sa-di-ni.

4. Vì lý do còn đi làm việc, tôi chưa thể cạo tóc. Vậy tôi có thể tham dự khóa xuất gia gieo duyên không?

Dĩ nhiên, bạn vẫn có thể tham dự được. Trong 3 loại người tham dự khóa tu xuất gia gieo duyên gồm, bạn có thể thuộc nhóm 2 hay nhóm 3: (i) Người thích làm Sa-di, Sa-di-ni nên thích được cạo tóc, đắp y, (ii) Người chỉ tiếp nhận Bát quan trai giới, (iii) Người tham gia phụng sự và làm công quả trong khóa tu.

5. Tại sao khóa xuất gia gieo duyên phải tu tập 7 ngày?

Đây là thời gian tu tập xuất gia gieo duyên ngắn nhất tại các nước Phật giáo Đại thừa, so với các khóa tu tương tự tại các nước Phật giáo Nam truyền gồm Thái Lan, Lào, Campuchia. 7 ngày là thời gian rất ngắn để tìm hiểu, trải nghiệm đời sống của người xuất gia, giữ oai nghi tế hạnh, làm chủ các giác quan, giữ giới hạnh thanh tịnh, tụng kinh, lạy Phật, niệm Phật, thực tập thiền ngồi, thiền đi, thiền làm vườn, nghe pháp thoại. Do đó, khi có cơ hội, bạn nên quay trở lại lần thứ 2, 3 để thực tập sâu hơn.

6. Con tôi mới 10 tuổi có tham dự xuất gia gieo duyên được không?

Chùa Giác Ngộ và các chùa chi nhánh thường tổ chức 2 mô hình Xuất gia gieo duyên: (i) Xuất gia gieo duyên cho người lớn, (ii) Xuất gia báo hiếu dành cho các cháu

thiếu nhi. Các cháu thiếu nhi nên tham dự khóa dành cho thiếu nhi, thích hợp với nhóm lứa tuổi, sẽ có kết quả cao hơn.

7. Chùa Giác Ngộ thường tổ chức khóa xuất gia gieo duyên vào thời điểm nào trong năm?

Chùa Giác Ngộ (Q.10 - Tp.HCM) mỗi năm tổ chức 02 khóa tu xuất gia gieo duyên. Các chùa chi nhánh có đủ điều kiện cơ sở vật chất cho hành giả ở lại trong 7 ngày sẽ tổ chức 1 lần/ năm. Các khóa tu thường tổ chức vào các tuần có ngày nghỉ lễ dài gồm: (i) Tuần lễ bắt đầu ngày 30/4 dương lịch, (ii) Tuần lễ bắt đầu ngày quốc khánh 02/9 và một số tuần lễ khác.

8. Các chùa chi nhánh của Chùa Giác Ngộ có tổ chức khóa xuất gia gieo duyên không? Nếu có đăng ký ở đâu?

Trong các chùa chi nhánh Chùa Giác Ngộ, các chùa sau đây hội đủ điều kiện tổ chức khóa xuất gia gieo duyên gồm Chùa Quan Âm Đông Hải (xã Vĩnh Hải, thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng), Chùa Giác Ngộ (xã Láng Dài, huyện Đất Đỏ, tỉnh BRVT), Chùa Tượng Sơn (xã Sơn Giang, huyện Hương Sơn, tỉnh Hà Tĩnh).

9. Tôi không ăn chay được, vậy có thể tham dự khóa xuất gia gieo duyên được không?

Không có gì là không thể. Ăn uống chỉ là việc nhỏ. Không ai chết chỉ vì lý do ăn chay. Ăn chay đầy đủ dinh dưỡng sẽ tốt hơn ăn mặn. Do vậy, ăn chay trong 7 ngày giúp bạn khỏe hơn. Hiện nay có khoảng 5-6% dân số

châu Âu, châu Mỹ, châu Úc ăn chay trường. Ấn Độ có khoảng 600-650 triệu người ăn chay trường, nhờ đó, sống trong khỏe mạnh, hạnh phúc.

10. Vợ chồng tôi cùng xuất gia gieo duyên. Trong khóa tu, chúng tôi có được ở chung phòng không?

Dĩ nhiên là không. Giới thứ 3 là giới quan trọng nhất trong 10 giới xuất gia: “Từ bỏ ái dục”, sống đời độc thân nhưng không cô đơn. Các Phật tử nữ, khi cạo tóc xuất gia, trở thành Sa-di-ni phải ở trong khu/ phòng dành cho Ni. Các Phật tử nam trở thành Sa-di phải ở trong khu/ phòng dành cho Tăng.

11. Chi phí cho khóa xuất gia gieo duyên là bao nhiêu?

Bạn không phải đóng lệ phí cho nơi ăn, chốn ở và sự giảng dạy trong suốt khóa tu. Các bạn chỉ tốn tiền xe đi tập trung hoặc tự đi đến chùa. Khóa tu xuất gia gieo duyên được mở ra hoàn toàn dựa trên sự đóng góp tự nguyện của cộng đồng Phật tử. Sau khi kết thúc khóa tu, nếu đạt được các lợi lạc thực tiễn, quý vị tùy hỷ đóng góp theo lòng hảo tâm và khả năng của mình để tạo điều kiện cho người tham dự khóa tu sau đó.

12. Tôi không thể ngồi xếp bằng, đau nhức xương khớp có thể tham dự khóa tu được không?

Dĩ nhiên là được. Ngoại trừ lúc ngồi thiền, các sinh hoạt còn lại, mọi người đều ngồi trên ghế. Những người bệnh xương khớp, nhức mỏi nên ngồi thiền trên ghế.

13. Vì lý do sức khỏe, tôi phải ăn kiêng. Tôi có thể mang theo thức ăn riêng được không?

Dĩ nhiên, các bạn có thể mang một số thức ăn riêng tốt cho sức khỏe theo chỉ định của bác sĩ điều trị. Tuy nhiên, bạn không nên lạm dụng vào ngoại lệ này để ăn uống phi thời. Trong mọi trường hợp, bạn cần ăn chay đầy đủ dinh dưỡng trong thời gian khóa tu.

14. Trong khóa tu xuất gia gieo duyên, lỡ có duyên sự bất khả kháng thì tôi có thể xả giới hoàn y sớm hơn quy định được không?

Nếu có duyên sự bất khả kháng gồm việc tang, bị bệnh nặng... thì bạn có thể được ngoại lệ xả giới, hoàn y, đi về trước. Các bạn nên cam kết tu trọn vẹn 7 ngày xuất gia. Bạn nên tâm niệm tôi hoan hỷ, tôi hạnh phúc, tinh thức khi được làm người xuất gia trong chùa để vượt qua ý niệm tôi xả giới, hoàn y sớm, về sớm.

VII. THÔNG TIN LIÊN LẠC

1. Link đăng ký online: <https://bit.ly/dangky-xuatgiagieoduyen>

2. Chùa Giác Ngộ Sài Gòn

92 Nguyễn Chí Thanh, P.2, Q.10, TP.HCM.

ĐT: 028-38309570

Email: chuagiacngo@gmail.com

Web: www.chuagiacngo.com

Facebook: Chùa Giác Ngộ

3. Chùa Quan Âm Đông Hải

Ấp Huỳnh Kỳ, xã Vĩnh Hải, thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng

ĐT: 0909992207

Email: chuaquanamdonghai@gmail.com

Web: www.chuaquanamdonghai.com

Facebook: ChuaQuanAmDongHai

4. Chùa Giác Ngộ BRVT

Ấp Cây Cám, xã Láng Dài, huyện Đất Đỏ, tỉnh BRVT

ĐT: 0984992400

Email: chuagiacngobrvt@gmail.com

Web: www.giacngovt.chuavn.com

Facebook: ChuaGiacNgoBRVT

5. Chùa Tượng Sơn

Thôn 1, xã Sơn Giang, huyện Hương Sơn, tỉnh Hà Tĩnh

ĐT: 0908017448

Email: chuatuongson@gmail.com

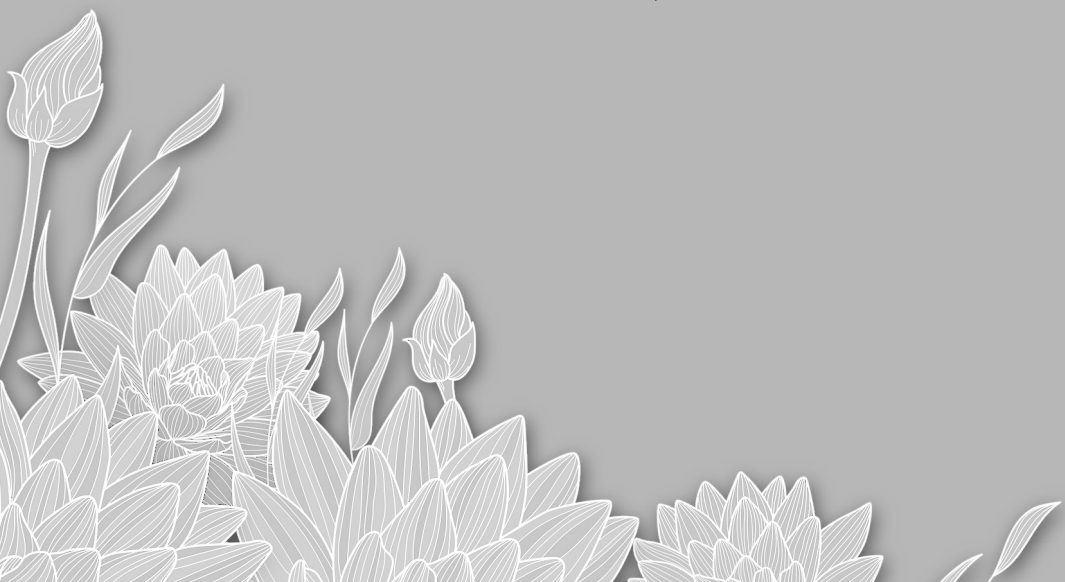
Web: www.chuatuongson.com

Facebook: Chùa Tượng Sơn



- PHẦN II -

NGHI THỨC XUẤT GIA TRUYỀN GIỚI, ĐÁP Y



1. NGUYỆN HƯƠNG

(Thầy Bồn sư quỳ ngay thẳng, dâng ba nén hương lên ngang trán và xướng bài Nguyên Hương. Đại chúng mặc niệm và quán tưởng theo lời Nguyên).

Nam-mô Bồn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O

Nguyên đem lòng thành kính

Gởi theo đám mây hương

Phưởng phất khắp mười phương

Cúng dường ngôi Tam bảo

Thệ trọn đời giữ đạo

Theo tự tánh làm lành

Cùng pháp giới chúng sanh

Cầu Phật thương gia hộ:

Tâm bồ-đề kiên cố

Chí tu học vững bền

Xa bề khổ nguồn mê

Chóng quay về bờ giác.

O

Chúng con cung kính quỳ trước chánh điện, thành kính làm lễ *Xuất gia gieo duyên* cho các thiện nam, tín nữ (tự nhâm tên).

Kính nguyện đức Phật chứng minh và gia hộ các thiện nam/ tín nữ xuất gia hôm nay “giữ trọn đạo hiếu đối với mẹ cha, trở thành con ngoan, trò giỏi, học hành tiến bộ, đậu kết quả cao; rèn luyện đạo đức, siêng tu thiền định, mở mắt trí tuệ, hưởng năm phước lành, sống đời hạnh phúc, tương lai tươi sáng.”

Nam-mô Hương Cúng Dường Bồ-tát
Ma-ha-tát. (3 lần) OOO

2. TÁN PHẬT VÀ ĐÁNH LỄ TAM BẢO

Phật là đấng giác ngộ mình,
Độ người thoát khỏi tử sinh bao đời,
Từ bi, trí tuệ rạng ngời,
Là thầy ba cõi trời người xưa nay.

Chí tâm đánh lễ tất cả đức Phật ba đời
thường trú trong mười phương. *(1 lay)* O

Pháp là phương thuốc diệu thay,
Chữa lành bệnh khổ bao loài chúng sanh,

Như vàng trắng sáng lung linh,
Soi đường ra khỏi u minh mê mờ.

Chí tâm đánh lễ tất cả Tôn Pháp ba đời
thường trú trong mười phương. (1 lạy) O

Tăng là những bậc chân tu,
Biết đời huyễn mộng, già từ ra đi,
Thấm nhuần trí tuệ, từ bi,
Độ đời thoát khỏi tham... si khổ sầu.

Chí tâm đánh lễ tất cả Hiền Thánh Tăng
ba đời thường trú trong mười phương.

(1 lạy) OOO

3. TÁN DƯƠNG GIÁO PHÁP

Pháp Phật cao siêu, lý rộng sâu
Trăm ngàn muôn kiếp khó tìm cầu
Nay con gặp được xin trì tụng
Nguyện hiểu chân Kinh nghĩa nhiệm màu
Nam-mô Khai Pháp Tạng Bồ-tát.

(3 lần) OOO

4. KINH NOI GƯƠNG XUẤT GIA CỦA ĐỨC PHẬT THÍCH-CA

Những điều sau đây là lời tự truyện của chính đức Phật về lý tưởng lớn, Ngài rời hoàng cung, bỏ đời trần tục, làm người xuất gia, giác ngộ, thành Phật, cứu độ nhân sinh. Làm đệ tử Phật cần nên ghi nhớ, học hỏi chớ quên. O

KHÔNG MÀNG HƯỞNG THỤ, ĐI TU

“Này các đệ tử, ở trong hoàng cung nước Sakya, là một thái tử, Ta được nuôi dưỡng vô cùng đặc biệt. Phụ vương của Ta cho xây ao hồ, có ao sen xanh, có ao sen đỏ, có ao sen trắng. Những gì Ta cần, đều được phục vụ rất là tận tình và thật chu đáo. Các loại chiên-đàn, hương liệu cao cấp, lụa Kasi quý, Ta đều sử dụng. Cả ngày lẫn đêm luôn có lọng che, tránh khỏi nóng, lạnh, bụi bặm và sương”.

“Về các tiện nghi, phụ vương xây dựng ba lâu đài đẹp, một cho mùa đông, một cho mùa hạ, một cho mùa mưa, tiện nghi đầy đủ, sang trọng, quý phái. Trong bốn tháng hè, lúc nào cũng có các nữ nhạc công xoay quanh phục vụ ca, múa, xướng, hát”.

“Dù sống trong cảnh giàu sang, sung sướng bậc nhất trần đời, Ta suy nghĩ rằng: ‘Phàm phu ít nghe, khi mình bị già, hoặc thấy người già, bực phiền, hổ thẹn, ghê tởm, chán ngán. Ta ý thức được Ta cũng bị già, không vượt khỏi già. Ta cũng bị chết, không vượt khỏi chết’. Nhờ suy nghĩ này, kiêu mạn tuổi trẻ, kiêu mạn sự sống đoạn trừ nơi Ta... Thật không xứng đáng cho Ta mê đắm. Quyết tâm từ bỏ, Ta đi xuất gia, tầm cầu giải thoát cho mình và người”.¹ O

¹ Kinh Tăng chi I, 162-163.

“Này các đệ tử, Ta nhận thức rõ đời sống gia đình tụ hội bụi đời, trong khi xuất gia thoáng rộng như trời, nên Ta quyết chí, buông bỏ ngai vàng, vợ đẹp, con thơ, xuất gia cầu đạo, từ bỏ nghiệp phàm với nhiều chương lụy.² O

TÂM SỰ HỌC ĐẠO

“Này các đệ tử, ở tuổi thanh xuân, sức lực dồi dào, thân thể tráng kiện, mặc dù cha mẹ không hề bằng lòng, tiếc thương, than khóc, Ta đã quyết tâm, từ bỏ gia đình, cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia tầm đạo. Ta như một người đi tìm chí thiện, con đường an tịnh, giải phóng khổ đau”.

“Này các đệ tử, lúc mới đi tu, Ta đi đến chỗ ngài A-là-ra Kà-la-ma ở... Chẳng bao lâu sau, Ta đã chứng bằng ngài A-là-ra. Sau khi kiểm chứng, Ta nhận ra rằng: ‘Vô sở hữu xứ không có khả năng đưa đến an tịnh, thượng trí, giác ngộ, niết-

² Kinh Tập, kệ 405-424.

bàn, giải thoát.’ Ta đã mạnh dạn từ bỏ pháp này, tiếp tục lên đường tìm kiếm tâm linh”. O

“Tạ từ vị thầy, Ta đã ra đi, tiếp tục tìm kiếm con đường tối thượng, an lạc tuyệt đối. Ta đã đến gặp ngài Ud-da-ka Rama-put-ta, cầu học chân lý, gọi là ‘phi tưởng, phi phi tưởng xứ’. Chẳng bao lâu sau, Ta đã tự chứng pháp ấy như thầy.

“Rồi Ta suy nghĩ: ‘Pháp Ta đã chứng, bằng hai thầy mình, không có khả năng đưa đến an tịnh, thượng trí, giác ngộ, niết-bàn, giải thoát.’ Ta đã mạnh dạn từ bỏ pháp này, tiếp tục lên đường tìm kiếm tâm linh”.³ O

SÁU NĂM KHỔ HẠNH

“Sau khi từ giã hai vị đạo sư đạo Bà-la-môn, Ta tu khổ hạnh trong suốt sáu năm, không ai sánh bằng. Vì ăn quá ít,

³ Kinh Thánh câu thuộc Kinh Trung bộ, I, 163-8.

tay chân của Ta gầy như cọng cỏ, cây leo khô héo. Bàn chân của Ta như móng lạc đà. Xương sống phô bày như một chuỗi banh. Xương sườn gầy mòn như rui nhà nát. Con mắt của Ta không còn long lanh, nằm sâu hun hút. Da đầu nhăn nheo, như trái bí đắng ngả màu xám trắng, bị cơn gió nóng làm cho nhăn nheo. Da bụng của Ta bám sát xương sống, đen đũi xấu xí. Khi đi vệ sinh, Ta đã té gục, úp mặt xuống đất. Lông tóc hư mục, rời khỏi thân ta. Ta tự xoa bóp cơ thể của Ta, toàn thân, tay, chân thật là đau nhức. Từ nhận thức này, Ta quyết từ bỏ pháp tu khổ hạnh của Bà-la-môn. Ta rời núi Khổ, đi thẳng về hướng Bồ-đề Đạo tràng, chuyên tâm thiền định, suốt bốn chín ngày”.⁴ O

“Này các đệ tử, rồi Ta suy nghĩ: ‘Ta đang ngồi dưới bóng mát Bồ-đề, chuyên hóa ái dục, ly bất thiện pháp, thanh tịnh

⁴ Kinh Sư Tử Hống thuộc Kinh Trung bộ I, 80.

tâm ý, chứng thiền thứ nhất, trạng thái hỷ lạc do lìa ái dục, còn tâm, còn tứ; chứng thiền thứ hai, trạng thái hỷ lạc do nội định sinh, không tâm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm; chứng thiền thứ ba trụ xả, lìa các hỷ lạc, chính niệm, tỉnh giác, cảm nhận hạnh phúc do biết buông xả; chứng thiền thứ tư buông bỏ tất cả ý niệm, không còn khổ vui, thanh tịnh tuyệt đối.’ Ta nhận ra rằng đây là con đường đưa đến an lạc, giác ngộ, niết-bàn”.⁵ O

CHỨNG ĐẠO DƯỚI CỘI BỒ ĐỀ

“Này các đệ tử, với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không còn cấu nhiễm, vũng chãi, định tĩnh, Ta hướng tâm đến trí tuệ lậu tận, Ta biết như thật: ‘Đây là Khổ đau, thân gồm bốn loại sanh, già, bệnh, chết; tâm gồm bốn loại yêu phải chia lìa, ghét phải gặ gỡ, muốn mà không được và chấp thân thể’. Ta

⁵ Kinh Trung bộ I, 240.

biết như thật: ‘Đây là nhân khổ bao gồm tham ái, sân hận, si mê và các chấp thủ’. Ta biết như thật: ‘Đây là niết-bàn, an lạc tuyệt đối, không còn khổ đau, không bị lay động, không bị thay đổi, bây giờ tại đây, trên cõi đời này’. Ta biết như thật: ‘Đây là con đường chấm dứt khổ đau gồm tám yếu tố: tầm nhìn chân chánh, tư duy chân chánh, lời nói đạo đức, hành vi đạo đức, nghề nghiệp đạo đức, tinh tấn, chánh niệm và thiên định đúng’”.

“Ta biết như thật: ‘Đây là phiền não, đây là nguyên nhân của các phiền não, đây là con đường kết thúc khổ đau’. Nhờ nhận thức này, tâm Ta thoát khỏi dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu. Trong Ta khởi lên một loại hiểu biết: ‘Ta đã giải thoát’. Ta biết rất rõ: ‘Tái sanh đã tận, hạnh thánh đã thành, việc nên đã làm. Không còn trở lại sinh tử này nữa’”.⁶ O

⁶ Kinh Trung bộ I, 248.

“Này các đệ tử, như bông sen xanh, sen hồng, sen trắng sanh ra trong nước, lớn lên trong nước, vươn lên khỏi nước, không bị nước thấm; sanh ra trong đời, lớn lên trong đời, Ta chinh phục đời, không bị nghiệp đời làm cho thấm ướt. Ta là đức Phật, giác ngộ tuyệt đối. Ta trở thành người không bị chi phối bởi tham, sân, si. Ta sanh ra ở đời, vì hạnh phúc lớn cho các chúng sinh, vì lòng thương đời, vì phúc lạc lớn cho loài người này”.⁷ O

MÔI ĐÈN CHÂN LÝ

Ta đã khuyến khích các con như sau: “Này các đệ tử, hãy siêng du hành, vì hạnh phúc lớn cho cả loài người, vì an lạc lớn, vì thương tưởng đời, vì các lợi ích và nhiều phúc lạc cho loài người này. Tất cả các vị đừng đi chung đường. Hãy đi nhiều hướng, truyền bá chân lý, toàn thiện quãng đầu, toàn thiện quãng giữa,

⁷ Kinh Trung bộ I, 83.

toàn thiện quãng sau, cả văn và nghĩa, mô tả trọn vẹn đời sống thánh thiện. Như các đệ tử, Ta sẽ đi về U-ru-ve-la để truyền chân lý”.⁸

“Này các đệ tử, xưa cũng như nay, Ta chỉ nói lên hiện thực khổ đau và con đường đến kết thúc khổ đau”.⁹ O

Nam-mô Bổn sư Thích-ca Mâu-ni Phật.

(3 lần) OOO



⁸ Kinh Tương ưng I, 128.

⁹ Kinh Trung bộ I, 140.

5. SÁM HỐI BA NGHIỆP

Đức Phật dạy rằng cuộc đời chứa đầy đau khổ, từ vật chất đến tinh thần. Muốn thoát khỏi đau khổ không gì quý bằng con đường trở về nương tựa Phật, Pháp, Tăng, xuất gia báo hiếu cha mẹ. Các con hãy chấp tay như búp sen, lặp lại nguyên văn để làm cho thân tâm được thanh tịnh.

Con đã gây ra bao lầm lỗi,
 Khi nói, khi làm, khi tư duy,
 Đam mê, hờn giận và ngu si,
 Nay con cúi đầu xin sám hối.
 Một lòng con cầu Phật chứng tri.
 Bắt đầu hôm nay nguyện làm mới,
 Nguyện sống đêm ngày trong chánh niệm,
 Nguyện không lặp lại lỗi lầm xưa.
 Bao nhiêu lầm lỗi cũng do tâm,
 Tâm tịnh còn đâu dấu lỗi lầm.
 Sám hối xong rồi lòng nhẹ nhõm,
 Ngàn xưa mây bạc vẫn thông dong. O
 Nam-mô Cầu Sám Hối Bồ-tát.

(3 lần) OOO

6. BA ĐIỀU PHÁT NGUYỆN

(Thầy Bồn sư tuyên đọc, các giới tử thành tâm đọc theo).

Điều phát nguyện thứ 1: Nhận thức được rằng xuất gia là lý tưởng sống theo hạnh nguyện cao cả của đức Phật và thầy tổ, con nguyện cắt bỏ ái dục trong thời gian đi tu, giữ giới hạnh trang nghiêm và thanh tịnh. (1 lay) O

Điều phát nguyện thứ 2: Nhận thức được rằng xuất gia là con đường tu học để thánh thiện hóa bản thân, cần lòng kiên nhẫn và nguyện lực, con nguyện vượt qua tất các thử thách và chướng duyên, không dễ dôi trong các khoái lạc giác quan, không đắm nhiễm thói đời, không chạy theo danh lợi thấp kém, không làm chính trị, không phản bội lý tưởng Phật pháp, quyết chí đạt được giác ngộ và tỉnh thức.

(1 lay) O

Điều phát nguyện thứ 3: Nhận thức được rằng xuất gia là tiếp nối lý tưởng và sự nghiệp cứu độ chúng sanh của các đức Phật và các bậc thầy tổ, con nguyện làm lớn mạnh các đức tính từ bi, trí tuệ và không sợ hãi, sống bằng thái độ và hành động vị tha cao cả của các bậc Bồ-tát. (1 lay) O

7. KỆ TƯỚI NƯỚC LÊN ĐẦU

Giờ đây, theo truyền thống của các đức Phật, thầy rưới nước thanh lương và công đức lên đầu của các con, giúp cho thân tâm của các con được thanh tịnh, phiền não được tiêu trừ, trở thành những người hiền tài trong Phật pháp về sau.

(Thị giả dâng khay đựng dụng cụ cạo tóc, chén nước trong và cành hoa nhỏ. Thầy Bôn sư cầm cành hoa nhúng vào chén nước, rưới lên mái tóc của giới tử, đồng thời đọc bài kệ sau đây với một giọng trầm hùng).

Nước đạo chứa đầy tám công đức
Rửa sạch trần cấu của muôn loài
Đưa vào thế giới màu Hoa tạng

Chúng sanh siêu thoát không riêng ai
Nước không rửa nước, pháp thân nhiệm
Bụi không vương bụi, tự tâm khai
Đàn tràng giờ đây đã thanh tịnh
Cây héo biến thành cây tốt tươi
Cõi ứ trở thành ngay cõi tịnh
Mọi loài mát mẻ, sống an vui.
Nam-mô Thanh Lương Địa Bồ-tát

(3 lần) OOO

8. KỆ XUÔNG TÓC

(Thầy Bôn sư giải thích ý nghĩa của cạo tóc và để chỏm).

Này các con, tóc trên đầu của các con tượng trưng cho nghiệp phàm, thói quen phàm, lối sống phàm, tích tập từ nhiều đời kiếp. Dưới sự chứng minh của Tam bảo, Thầy *cạo bỏ mái tóc* của các con, giúp các con trải nghiệm lối sống thông dong của người xuất gia trong 7 ngày.

(Đọc 7 lần 2 bài kệ, sau đó niệm danh hiệu Phật Thích-ca).

Bỏ đời, theo đạo giác
Đứt ái, từ người thân

Xuất gia hoằng Phật pháp
Nguyện độ khắp thế nhân.
Nam-mô Ly Cấu Địa Bồ-tát Ma-ha-tát
(3 lần) O.

Nay cạo bỏ tóc đời
Nguyện tất cả mọi loài
Dứt sạch hết phiền não
Chứng niết-bàn an vui.
Án Tất-điện-đô mạng-đa-ra, bát-đà-da
ta-bà-ha (3 lần) OOO

9. TRUYỀN MƯỜI ĐIỀU ĐẠO ĐỨC

Về bản chất, 8 điều đạo đức trong Bát quan trai giới tương đương với 9 điều đạo đức đầu của giới Sa-di, giới Sa-di-ni; trong đó, giới thứ 6-7 của Sa-di và Sa-di-ni được gộp thành một giới trong danh mục Bát quan trai giới. Người không cạo đầu, đắp y, chỉ tiếp nhận Bát quan trai giới thì không đọc giới thứ 10.

Các giới tử xuất gia báo hiệu hãy lập nguyên của Thầy truyền giới để tiếp nhận mười điều đạo đức của Sa-di (đối với nam), Sa-di-ni (đối với nữ).

**- Con xin tiếp nhận điều đạo đức 1:
Không giết hại sinh mạng.** Ý thức được
những khổ đau do sát hại gây ra, con bảo

vệ sự sống, bảo vệ hòa bình, giữ gìn môi trường. Xin Phật gia hộ cho chúng con. O

- Con xin tiếp nhận điều đạo đức 2. Không ăn cắp của người. Ý thức được những khổ đau do trộm cướp gây ra, con tôn trọng sở hữu của người khác, những gì không cho thì không được lấy. Con học hạnh chia sẻ, giúp người bất hạnh vượt qua khó khăn. Xin Phật gia hộ cho chúng con. O

- Con xin tiếp nhận điều đạo đức 3. Không hưởng thụ ái dục. Ý thức được rằng người xuất gia cắt bỏ đời sống ái dục để trở thành chân sư, con không hưởng thụ ái dục trong thời gian xuất gia báo hiếu. Xin Phật gia hộ cho chúng con. O

- Con xin tiếp nhận điều đạo đức 4. Không nói lời dối trá. Ý thức được những khổ đau do lời nói tiêu cực gây ra, con nói những lời chân thật, lời hòa hợp và đoàn kết, lời lịch sự và có văn hóa, lời

lợi ích và có giá trị. Xin Phật gia hộ cho chúng con. ○

- **Con xin tiếp nhận điều đạo đức 5. Không ma túy, rượu bia.** Ý thức được những khổ đau do ma túy và rượu bia gây ra, con từ bỏ chúng. Con giữ gìn sức khỏe, đóng góp sức mình cho gia đình và xã hội. Xin Phật gia hộ cho chúng con. ○

- **Con xin tiếp nhận điều đạo đức 6. Không mỹ phẩm, trang sức.** Ý thức được tác hại của nhiễm dấm hương thụ, con nguyện không sử dụng các loại mỹ phẩm và trang sức phẩm. Con ăn mặc đơn giản, giữ tâm thanh thoát. Xin Phật gia hộ cho chúng con. ○

- **Con xin tiếp nhận điều đạo đức 7. Không giải trí trần tục.** Ý thức được nhạc đời, phim truyện, sách báo và giải trí nghe nhìn làm người xuất gia vương kẹt nghiệp phàm, con nguyện từ bỏ; dành thời gian vun trồng đạo tâm, thực

tập chính niệm, sống đời tỉnh thức. Xin Phật gia hộ cho chúng con. O

- Con xin tiếp nhận điều đạo đức 8. Không giường ghé xa xỉ. Nhận thức được rằng giường ghé sang trọng, gấm vóc lụa là, tiện ích xa hoa làm con khó tu; con sống giản dị, ít muốn biết đủ, chuyên tâm tu học. Xin Phật gia hộ cho chúng con. O

- Con xin tiếp nhận điều đạo đức 9. Không ăn thịt, trái giò. Nhận thức được rằng các thức ăn mặn và ăn trái giò kích thích hưởng thụ, con ăn thuần chay và không ăn vật để thân nhẹ nhàng, tiến bộ tu học. Xin Phật gia hộ cho chúng con. O

- Con xin tiếp nhận điều đạo đức 10. Không tích lũy tiền bạc. Ý thức được rằng người xuất gia sống hạnh buông xả, con không cất giữ tiền bạc, của cải thế gian, ngoại trừ Phật sự được Tăng đoàn giao. Xin Phật gia hộ cho chúng con. O

10. KỆ ĐÁP Y

Pháp y là biểu tượng của ruộng phước và giải thoát của người xuất gia. Trước khi mặc pháp y, các con lặp nguyên văn lời của thầy BỔN sư thể hiện tâm trân trọng pháp y.

Lành thay, chiếc y giải thoát
Tượng trưng ruộng phước vô biên
Nay con đem đầu tiếp nhận
Bảy ngày không rời khỏi thân.
Án, tát-đà-da sa-ha. ○

Lành thay, chiếc y giải thoát
Tượng trưng ruộng phước tốt cùng
Nay con đem đầu tiếp nhận
Bảy ngày thường đắp trên thân.
Án, độ-ba độ-ba sa-ha. ○

Lành thay, chiếc y giải thoát
Tượng trưng ruộng phước tốt cùng

Giữ gìn sinh mệnh của Phật
Hóa độ muôn loại mười phương.
Án, ma-ha-ca-bà, ba-tra-tát-đế sa-ha. O

11. HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC

Xuất gia là hạnh tốt lành,
Vô biên phước đức sẵn dành chúng sanh.
Nguyện cho tất cả hàm linh,
Thấy đều tỏ ngộ phẩm kinh diệu huyền. O

Nguyện tiêu ba chướng não phiền,
Được nguồn trí tuệ, phá xiềng vô minh.
Nguyện trừ tội chướng điều linh,
Hạnh lành Bồ-tát thường tinh tấn làm. O

Nguyện đem công đức hiện tiền,
Hương về khắp cả các miền gần xa.
Con và cha mẹ, ông bà,
Chúng sanh giác ngộ, chan hòa pháp thân.

(3 xá) OOO

12. ĐÁNH LỄ BA NGÔI BÁU

(Đại chúng cùng chấp tay, cùng tụng và cùng lay).

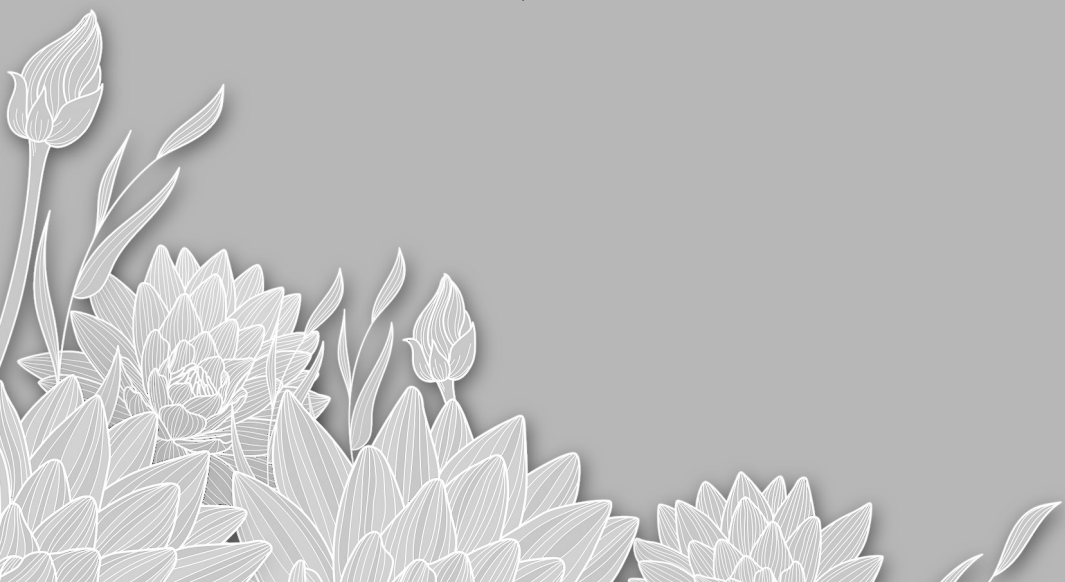
Con xin nương tựa Phật,
Bậc Phước - Trí Viên Thành,
Cầu tất cả chúng sanh
Giác ngộ, phát tâm lành. (1 lay) O

Con xin nương tựa Pháp,
Nguồn tuệ giác, từ bi,
Cầu tất cả chúng sanh
Hiểu đạo, tỏ nguồn tâm. (1 lay) O

Con xin nương tựa Tăng,
Đoàn thể sống an vui,
Cầu tất cả chúng sanh
Hòa hợp, thương mến nhau. (1 lay) O



- PHẦN III -
NGHI THỨC
XẢ GIỚI, HOÀN Y



1. NGUYỆN HƯƠNG

Nam-mô Bồn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O

Hương trăm thơm ngát cả rừng thiên
 Vườn tuệ chiêm-đàn nguyện kết nên
 Giới đức vót thành hình núi thẳm
 Lư lòng thấp sáng, nguyện dâng lên.

Chúng con cung kính quỳ trước chánh điện, thành kính làm lễ xả giới, hoàn y, cho các giới tử được trở lại đời sống tại gia, sau 7 ngày tu tập. Nguyện Phật gia hộ các thiện nam, tín nữ “giữ trọn đạo hiếu đối với mẹ cha, trở thành con ngoan, trò giỏi, học hành tiến bộ, đậu kết quả cao; rèn luyện đạo đức, siêng tu thiền định, mở mắt trí tuệ, hưởng năm phước lành, sống đời hạnh phúc, tương lai tươi sáng.”

Nam-mô Hương Cúng Dường Bồ-tát
 Ma-ha-tát. (3 lần) OOO

2. TÁN PHẬT VÀ ĐẢNH LỄ TAM BẢO

Phật là đáng giác ngộ mình,
Độ người thoát khỏi tử sinh bao đời,
Từ bi, trí tuệ rạng ngời,
Là thầy ba cõi trời người xưa nay.

Chí tâm đảnh lễ tất cả đức Phật ba đời
thường trú trong mười phương. (1 lay) O

Pháp là phương thuốc diệu thay,
Chữa lành bệnh khổ bao loài chúng sanh,
Như vàng trắng sáng lung linh,
Soi đường ra khỏi u minh mê mờ.

Chí tâm đảnh lễ tất cả Tôn Pháp ba đời
thường trú trong mười phương. (1 lay) O

Tăng là những bậc chân tu,
Biết đời huyền mộng, già từ ra đi,
Thấm nhuần trí tuệ, từ bi,
Độ đời thoát khỏi tham... si khổ sầu.

Chí tâm đảnh lễ tất cả Hiền Thánh
Tăng ba đời thường trú trong mười
phương. (1 lay) OOO

4. KINH TÁM ĐIỀU GIÁC NGỘ CỦA BẠC ĐẠİ NHÂN

Làm người đệ tử Như Lai

Hết lòng đọc tụng đêm ngày chớ quên:

“Tám điều giác ngộ” làm nên

Các hàng Bồ-tát thăng lên đạo vàng: O

*

Một là muôn vật vô thường,

Cuộc đời biến đổi, thế gian sao đời;

Bốn điều cấu tạo¹ muôn loài

Vốn không thực thể, chơi vui khổ nhiều;

Con người - hợp thể năm điều²

Vốn không có ngã, sớm chiều diệt sanh,

Nguy hư, vô chủ, mong manh;

Tâm: nguồn tạo nghiệp luân trầm báy lâu;

Thân này tích tụ nghiệp sâu.

Quán soi như vậy, khổ đau già từ! O

¹ Tức bốn đại: đất (chất rắn), nước (chất lỏng), lửa (nhiệt lượng) và gió (chất lưu động).

² Năm uẩn, tức năm hợp thể cấu tạo nên con người, bao gồm: Xác thân, cảm giác, ý niệm hóa, sự vận hành và thức phân biệt.

Hai là nên quán tâm tư:

Tham nhiều nên khổ cũng như thác ngàn;
Rằng trong cái kiếp tử sanh,
Dục tham, khát ái: ngọn ngành khổ đau;
Ai người biết đủ, ít cầu,
Thản nhiên, tự tại thẳm sâu trong lòng,
Cởi trói buộc, sống thông dong,
Thẳng đường thoát tục, ra vòng trầm luân. O

*

Ba là giác ngộ được rằng:

Tâm theo danh lợi, dầm đường gian nguy,
Lỗi lầm càng lớn, càng suy;
Các hàng Bồ-tát tâm thì khác xa:
Thanh bần, biết đủ, thiết tha;
Sự nghiệp tối thượng chỉ là “trí” thôi. O

Bốn là giác ngộ biếng lười

Là đường đọa lạc con người chúng sanh;
Vậy nên gắng bước đạo lành
Bốn ma diệt sạch, xua tan não phiền;

Vượt ra tù ngục ba miền³
Thoát nhà năm uẩn, như nhiên tự mình. O

*

Năm là giác ngộ vô minh:
Ngục tù giam nhốt, tử sinh bao lần.
Các hàng Bồ-tát chuyên cần:
Nghe nhiều, học rộng, trí năng sáng ngời;
Phát huy hùng biện độ đời;
Sống trong phúc lạc, an vui, thoát nạn. O

*

Sáu là giác ngộ được rằng:
Khổ nghèo gây cảnh thù căm, oán hờn,
Thế rồi nghiệp xấu chất chồng;
Các hàng Bồ-tát chuyên ròng ban cho,
Làm từ thiện, chẳng thân sơ,
Người thương, kẻ ghét như là người thân.
Bỏ qua điều ác người làm.
Bao dung, hỷ xả, rải ban tâm lành. O

³ Ba miền: dịch thoát từ “tam giới” tức ba cõi Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới.

Bảy là giác ngộ ngọn ngành
Năm dục⁴ tội lỗi, hoành hành khổ đau.
Người xuất gia [trước như sau]:
Bỏ vui thế tục, thâm sâu đạo vàng,
Ba y, một bát, thanh bần,
Sạch trong nét hạnh, đảm đang cuộc đời,
Tình thương trải khắp mọi người,
Quyết tròn chí nguyện, rạng ngời tâm linh.O

*

Tám là biết lửa tử sinh
Đốt thiêu muôn loại, trâm mình đón đau;
Phát tâm lớn,⁵ độ đời mau,
Thay đời chịu đựng khổ sâu dọc ngang;
Đề đời đạt được lạc an,
Niềm vui cứu cánh, tràn dâng tâm hồn.O

⁴ Năm dục lạc là: Sắc đẹp, âm thanh, mùi, vị, và xúc chạm.

⁵ Tức phát tâm Đại thừa, tức phát tâm giác ngộ, độ tất cả chúng sanh thành tựu đạo quả vô thượng bồ-đề.

Tám điều giác ngộ nói trên,
Được Bụt, Bồ-tát, đại nhân thực hành;
Từ bi, trí tuệ sẵn dành,
Nương thuyền thân - pháp, niết-bàn đến nơi.
Vào sanh tử, độ trời, người,
Tám điều giác ngộ cho đời khỏi đau;
Bỏ năm dục, hướng đạo màu,
Con đường tám thánh, cao sâu ân tình!
Làm Phật tử phải chuyên tinh,
Đọc rồi quán tưởng, thực hành chớ quên;
Tội vô lượng, diệt sạch trơn,
Tử sanh rơi rụng, lạc an vĩnh hằng! O
Nam-mô Bổn sư Thích-ca Mâu-ni Phật.
(3 lần) OOO

5. HOÀN GIỚI XUẤT GIA

Các con lặp lại nguyên văn của thầy Bôn sư để hoàn giới xuất gia, tiếp tục giữ 5 điều đạo đức tại gia.

- Đệ tử chúng con tên là (tự nhằm tên), nay đã hoàn tất 7 ngày xuất gia báo hiếu, con xin hoàn giới Sa-di và Sa-di-ni; tiếp tục giữ gìn 5 điều đạo đức tại gia. Xin Phật chứng minh cho chúng con. O

- Đệ tử chúng con tên là (tự nhằm tên), nay đã hoàn tất 7 ngày xuất gia báo hiếu, con xin hồi hướng công đức cho cha mẹ an khang, trường thọ, hạnh phúc, an vui. Xin Phật chứng minh cho chúng con. O

6. XẢ Y VÀ PHÁP PHỤC XUẤT GIA

- Đệ tử chúng con tên là (tự nhằm tên), nay đã hoàn tất 7 ngày xuất gia báo hiếu, con xin giao trả pháp y và áo nhật bình, mặc lại thường phục của người tại gia. Xin Phật chứng minh cho chúng con. (3 lần) O

7. HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC

Xuất gia là hạnh tốt lành,
Vô biên phước đức sẵn dành chúng sanh.

Nguyện cho tất cả hàm linh,
Thấy đều tỏ ngộ phẩm kinh diệu huyền. O

Nguyện tiêu ba chướng não phiền,
Được nguồn trí tuệ, phá xiềng vô minh.

Nguyện trừ tội chướng điều linh,
Hạnh lành Bồ-tát thường tinh tấn làm. O

Nguyện đem công đức hiện tiền,
Hướng về khắp cả các miền gần xa.

Con và cha mẹ, ông bà,
Chúng sanh giác ngộ, chan hòa pháp thân.

(3 xá) OOO

8. ĐẢNH LỄ BA NGÔI BÁU

(Đại chúng cùng chấp tay, cùng tụng và cùng lạy).

Con xin nương tựa Phật,
Bậc Phước - Trí Viên Thành,
Cầu tất cả chúng sanh
Giác ngộ, phát tâm lành. (1 lạy) O

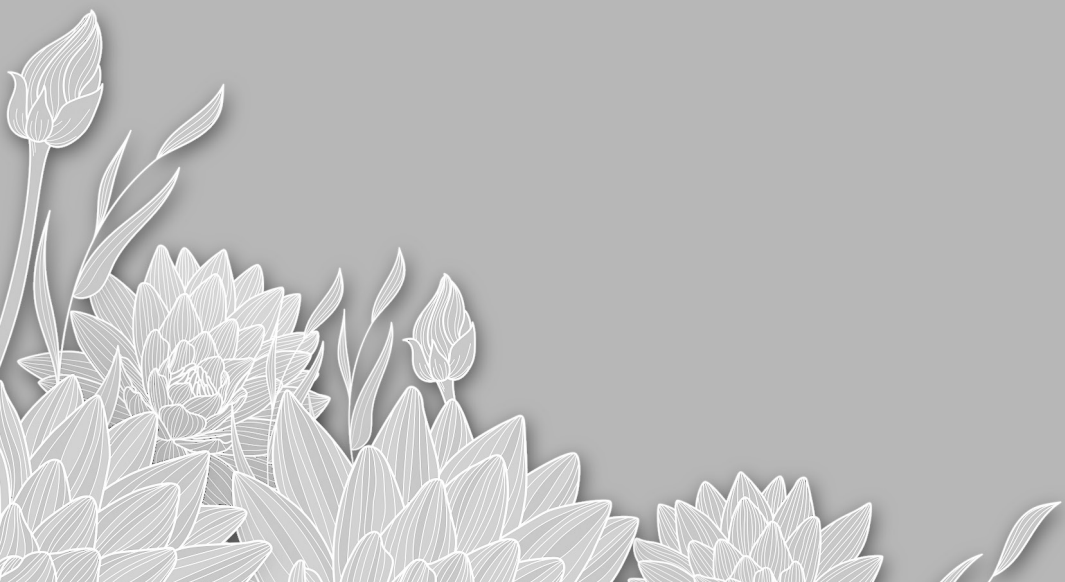
Con xin nương tựa Pháp,
Nguồn tuệ giác, từ bi,
Cầu tất cả chúng sanh
Hiểu đạo, tỏ nguồn tâm. (1 lạy) O

Con xin nương tựa Tăng,
Đoàn thể sống an vui,
Cầu tất cả chúng sanh
Hòa hợp, thương mến nhau. (1 lạy) O





- PHẦN IV -
CÁC KINH CĂN BẢN



1. KINH PHẬT NÓI VỀ CÔNG ĐỨC XUẤT GIA¹

Tôi nghe như vậy. Một thời, đức Phật ở nước Quảng Nghiêm.² Khi giờ ăn đến, vào thành khất thực. Lúc này, trong thành Quảng Nghiêm, có một người nọ thuộc dòng Lê-xa, tên là Dũng Quân.³ Như các vị trời cùng vui chơi với các cô thiên nữ, cũng tương tự vậy, vị vương tử này cùng các cung nữ vui chơi với nhau ở trên lầu các, chìm trong sắc dục vào thời điểm này.

¹ Bài kinh được dịch Việt từ bản Hán mang tên *Phật thuyết xuất gia công đức kinh* (佛說出家功德經). [Truy cập vào ngày 29/4/2022]: http://tripitaka.cbeta.org/T16n0707_001/

² Quảng Nghiêm (廣嚴) được dịch từ chữ “*Vaisālī*” (毘舍離), một nước thuộc miền trung Ấn Độ. Đây là nơi kết tập kinh điển lần 2 sau khi Phật vào niết-bàn được 100 năm. Theo Phật giáo Đại thừa, cư sĩ Duy-ma-cật sống ở đây và đồng thời đây là nơi đức Phật vì Bồ-tát Văn-thù mà thuyết giảng Kinh Dược Sư.

³ Dũng Quân (勇軍) được dịch từ chữ “*Virasena*” (鞞羅羨那, Bê-la-tiến-na), tên một vị vương tử trong bài kinh này. Do công đức xuất gia trong sạch trong một ngày, một đêm mà cậu này đã gạt hái những quả phước thù thắng.

Bấy giờ, Thế Tôn nghe tiếng nhạc đó bằng nhất thiết trí, bảo A-nan rằng: “Ta biết người này, tham năm dục lạc, không lâu qua đời. Qua bảy ngày sau, vương tử bỏ lại gia quyến thân thuộc và các thứ vui, quyết định sẽ chết. Nay ông A-nan! Người này như thế nếu không từ bỏ những thứ dục lạc, không chịu xuất gia, sau khi qua đời quyết chắc sẽ rơi xuống vào địa ngục.”

Bấy giờ, A-nan vâng lời Phật dạy, vì muốn lợi ích cho vương tử này, lần lần đi đến chỗ ngôi nhà đó. Bấy giờ, vương tử nghe thầy A-nan đứng ở bên ngoài, liền ra mắt thầy, thỉnh thầy A-nan vào bên trong ngôi với ý kính mến. Ngôi xuống, chưa lâu, vương tử bấy giờ khởi tâm cung kính, thưa A-nan rằng: “Lành thay! Lành thay! Bạn thân thiện đến, nay chính là lúc. Tôi nay thấy thầy, vui mừng hơn hở. Thầy sẽ hoan hỷ, thầy sẽ chỉ dạy cho tôi về những lời đức Phật dạy, khiến tôi hoan hỷ.” Bấy giờ, vương tử thỉnh ba

lần vậy. A-nan vì muốn làm lợi ích lớn, im lặng không nói.

Vương tử thưa rằng: “Ông Đại tiên⁴ Bệ-đà-ha-mâu-ni,⁵ làm lợi ích cho tất cả chúng sinh. Có oán hận gì mà lại im lặng không nói lời nào? Không thấy báo lại chút gì cho tôi!”

Lúc này, người thầy thứ ba giữ gìn kho tàng Phật pháp, bậc làm lợi ích cho cả thế gian, vẻ mặt đau buồn, bảo vương tử rằng: “Nay ông nghe kỹ! Qua bảy ngày sau, ông sẽ qua đời. Nếu ông sống trong năm đục lạt đây, không thể giác ngộ, không chịu xuất gia, qua đời chắc sẽ rơi xuống địa ngục. Đức Phật là một bậc nhất thiết trí, lời đúng, nói đúng, xác nhận việc ông đã là như vậy. Như lửa đốt cháy những thứ đồ vật, sẽ không phát cháy một cách hư dối. Ông suy nghĩ kỹ!”

⁴ Đại tiên (大仙) là cách người Trung Hoa xưng hô đối với những nhà tu hành Ấn Độ đạt được những thành tựu vĩ đại.

⁵ Bệ-đà-ha-mâu-ni (鞞陀呵牟尼) là bậc trí sáng và tĩnh lặng.

Vương tử bảy giờ nghe lời này xong, lo sợ khôn cùng, rầu lo không vui, nghe lời A-nan: “Tôi sẽ xuất gia, hãy cho phép tôi hưởng vui sáu ngày. Đến ngày thứ bảy tôi sẽ từ biệt gia quyến thân thuộc, quyết sẽ xuất gia.” A-nan cho phép.

Vào ngày thứ bảy, vương tử do vì sợ hãi sinh tử, xin Phật xuất gia, Phật liền cho phép. Thời gian trải qua một ngày một đêm, tu hành giữ gìn giới hạnh trong sạch, tức liền qua đời. Sau khi thắp hương, Tôn-giả A-nan cùng với gia quyến thân thuộc của ông, đến thưa Phật rằng: “Tỳ-kheo Dũng Quân nay đã qua đời, thần thức của ông tái sinh chỗ nào?”

Đức Phật, Thế Tôn, bậc Thầy trời người, bậc nhất thiết trí lúc này sử dụng tiếng Phạm to lớn, vượt hơn các loại âm thanh hay như tiếng trống vang sấm, ca-lăng-tần-già, chung quy lại thành tám

loại âm thanh bảo A-nan rằng: “Tỳ-kheo Dũng Quân do vì sợ hãi nỗi khổ địa ngục, sinh tử nên đã từ bỏ dục lạc, xuất gia. Do vì vương tử giữ gìn giới hạnh trong sạch trong suốt một ngày một đêm, sau khi xả bỏ kiếp sống đời này, tái sinh về cõi trời Tứ Thiên Vương, làm con trai của vua trời Tỳ-sa-môn ở phương Bắc, tùy ý hưởng thụ năm món dục lạc. Ông đó hưởng thụ năm món dục lạc và cùng các cô thiên nữ vui chơi, thọ năm trăm tuổi. Hết năm trăm tuổi, qua đời sinh về trời ba mươi ba, làm con Đế-thích, hưởng đủ năm dục là thứ niềm vui tột đỉnh trên trời, tùy ý sống chung các thiên nữ đẹp đến hàng ngàn tuổi.”

Tuổi thọ kết thúc, sinh lên trời Diêm, làm bậc vương tử ở cõi trời Diêm, tự mình thỏa thích hưởng thụ hình sắc, âm thanh, hương vị, mùi vị, xúc chạm, dục lạc sung sướng ở cõi trời này. Sau khi hưởng thọ hết hai ngàn tuổi ở cõi trời này, qua đời

sinh về làm bậc vương tử ở trời Đâu-suất, tùy ý hưởng thụ năm dục khoái lạc, mắt thấy tướng dục, tâm tự ngao ngán và biết rằng đủ, thường bàn nói về những lời chánh pháp, trí tuệ giải thoát, sống thọ bằng tuổi trung bình của trời.

Đủ bốn ngàn tuổi, qua đời sinh về trên trời Tự Tại, làm bậc vương tử ở cõi trời này, hưởng thụ đủ thứ năm thứ dục lạc, tùy ý biến hóa trong các thiên nữ, thọ tám ngàn tuổi. Hết tám ngàn tuổi, qua đời sinh về trời Tha Hóa Tự Tại, làm bậc vương tử ở cõi trời này. Dục lạc ở dưới năm cõi trời kia không thể sánh bằng cõi thứ sáu này. Sinh vào đây rồi, hưởng thụ niềm vui sâu xa tột bậc, là kho tàng của các thứ niềm vui. Khi hưởng vui đây, tâm thật say mê, hưởng thụ đầy đủ các thứ niềm vui tột bậc sâu xa, sống thọ lên đến mười sáu ngàn tuổi.

Hưởng vui như thế ở sáu tầng trời của

cõi dục này, tới lui bảy lần. Ông Dũng Quân này do xuất gia suốt một ngày một đêm, đủ hai mươi kiếp, không rơi địa ngục, quỷ đói, động vật, thường hay sinh ra làm trời và người, tự nhiên hưởng phước. Ở trong kiếp sống làm người sau cùng, sinh nhà giàu có, đầy đủ cả về của cải trân báu. Qua tuổi tráng niên, khi các căn đã trở nên chín mùi, do vì sợ hãi sinh, già, bệnh, chết, ông ấy ngán đời, xuất gia, cạo bỏ râu tóc, thân đắp pháp phục, chuyên cần siêng tu, giữ bốn oai nghi, thường sống chánh niệm, quán chiếu về khổ của năm tử hạp, tính không, vô ngã, hiểu pháp nhân duyên, thành Bích Chi Phật, tên Tỳ-lưu-đế. Trong thời điểm này, phóng ánh sáng rực, có nhiều trời, người sinh khởi căn lành, khiến các chúng sinh gieo trồng nhân duyên giải thoát ba thừa.”

Bảy giờ, A-nan chấp hai tay lại, thưa đức Phật rằng: “Thưa đức Thế Tôn! Nếu

có người cho người khác xuất gia, hoặc đảm nhiệm việc cung cấp nhu yếu cho người xuất gia, được bao nhiêu phước? Nếu lại có người với nhân duyên là phá hủy sự việc người khác xuất gia thì chịu tội báo gì? Cúi mong Thế Tôn chỉ dạy tường tận!”

Phật bảo A-nan: “Dù ông trọn đủ cả trăm tuổi thọ, hỏi tôi việc này và tôi dùng cả trí tuệ vô tận, trọn trong trăm tuổi, trừ lúc ăn uống, để vì ông mà nói rộng công đức của con người này, cũng không thể hết. Người này thường luôn sinh lên cõi trời, hoặc trong loài người, thường làm quốc vương, hưởng thụ niềm vui của trời và người. Nếu có người sống trong pháp Sa-môn, bảo người xuất gia, hoặc hỗ trợ cho nhân duyên xuất gia thì thường hưởng vui ở trong sinh tử. Tôi trọn trăm tuổi để nói phước đức cũng không thể hết. Vì thế A-nan! Ông trọn trăm tuổi, hỏi tôi việc đó, dù tôi đến lúc nhập niết-

bàn cũng không thể nói hết công đức việc này.”

Phật bảo A-nan: Nếu lại có người phá hủy nhân duyên người khác xuất gia, tức là cướp đoạt kho phước tài sản tốt lành vô tận, làm hư đi mất ba mươi bảy pháp hỗ trợ giác ngộ, nhân tố niết-bàn. Giả sử có người muốn phá hoại đi nhân duyên xuất gia nên quan sát cho khéo về việc này. Bởi vì sao thế? Kết duyên với loại nghiệp tội thế này, rơi vào địa ngục, thường mù không mắt, chịu khổ tột cùng. Nếu làm động vật thì cũng thường hay sinh ra bị mù. Nếu như sinh vào trong loài quỷ đói thì cũng thường hay sinh ra bị mù. Ở ba đường khổ, lâu mới được thoát. Nếu sinh làm người thì đã bị mù từ trong thai mẹ. Dù ông thường hỏi về ý nghĩa này trong suốt trăm năm, còn tôi thì dùng trí tuệ vô tận giảng tội báo này, cũng không thể hết. Ở trong bốn đường, sinh thường bị mù, tôi cuối cùng không xác nhận thời

điêm người ra sẽ được ra khỏi. Bởi vì sao thế? Đây đều là do phá hủy xuất gia.

Hoặc người thành tựu vô biên công đức nhưng do phá hủy nhân duyên tốt này, mắc tội vô lượng. Do vì cản trở việc đi xuất gia nên đã tháo gỡ các thứ điều thiện ở trong tâm gương trí tuệ thanh tịnh. Nếu như có ai thấy người xuất gia tu hành, giữ gìn giới hạnh trong sạch, hướng nơi giải thoát, phá người xuất gia, gây việc khó dễ, do nhân duyên này nên khi sinh ra thường bị đui mù, không thấy niết-bàn.

Do vì phá hủy người xuất gia nên thường hãy quán soi ngu si v.v... mười hai nhân duyên, đáng được giải thoát. Do người phá hủy con mắt trí tuệ của con người khác, phá duyên xuất gia, che mắt trí tuệ nên từ đời này cho đến đời khác, thường mù không mắt, không thấy ba cõi. Do vì kết duyên ngăn cản xuất gia.

Do duyên ngăn cản việc đi xuất gia nên người xuất gia cần phải nhìn thấy năm nhóm tổ hợp, hai mươi quan điểm về cái tôi và con đường đúng đắn ở trong cõi người. Do vì phá hỏng nhân tố xuất gia, làm hỏng đi cả cái nhìn đúng đắn nên khi sinh ra thường bị mù lòa, không thấy đường đúng. Người xuất gia nên nhìn thấy mọi thứ, nơi trụ điều thiện và nên quán niệm pháp thân thanh tịnh của các đức Phật. Do vì phá hỏng nhân duyên tốt lành của việc xuất gia, nên người sinh ra thường bị mù lòa, không thể nhìn thấy pháp thân của Phật. Do nhân xuất gia nên đủ tướng mạo của bậc Sa-môn cùng với giữ giới, ruộng phước trong sạch, gieo nhân đạo Phật. Do vì phá hủy việc đi xuất gia nên đã chặt đứt tất cả nguyện vọng ở trong điều thiện, do vì điều kiện bởi tội lỗi này, đời đời bị mù. Do sự phá hủy của việc xuất gia nên người xuất gia nên quan sát khéo, tất cả thân tâm, đều

là nổi khổ, không có thường còn, không có cái tôi và không trong sạch. Phá việc xuất gia của những người khác, gây sự khó dễ là phá hỏng đi con mắt trí tuệ. Do hư mắt này, không thấy bốn đường, bốn chỗ quán niệm, bốn siêng năng đứng, bốn như ý túc, năm căn, năm lực, bảy phần giác ngộ, đường thánh tám ngành và không thấy đường về thành niết-bàn. Do điều kiện bởi tội lỗi này nên khi sinh ra thường bị mù lòa, cho đến không thấy tính không thực thể, không có hình tướng, điều thiện thanh tịnh không có tạo tác cùng với việc hướng về thành niết-bàn.

Với người trí tuệ biết ai xuất gia thì nên cần phải thành tựu việc thiện như vậy cho họ, không nên phá hỏng nhân duyên việc thiện để phải chịu tội. Ai phá hỏng người có nhân duyên về cái nhìn đúng đắn của bậc Sa-môn xuất gia, mãi không thể được thấy thành niết-bàn và khi sinh ra thường bị mù lòa.

Nếu lại có người trọn trong trăm kiếp, xuất gia nơi khác, tu hành giữ gìn giới hạnh trong sạch. Nếu có người ở Diêm-phù-đề này, xuất gia giữ giới, một ngày, một đêm, dù chỉ chốc lát, xuất gia trong sạch. Trong mười sáu phần, người xuất gia và giữ gìn giới hạnh trong trăm kiếp đó cũng không bằng được một phần mười sáu của người xuất gia ở Diêm-phù-đề.

Nếu người ngược ngạo hành dâm với cả chị em gái mình, sinh khởi nhỏ mọn cùng với ghen ghét một cách hùng hực ở chỗ không nên làm chuyện dâm dục. Tội báo ở đây, không thể tính hết. Nếu có một người có thể tư duy một cách đúng đắn, có tâm xuất gia, muốn bỏ các ác. Nếu lại có người phá hỏng nhân duyên xuất gia của con người này, khiến nguyện không trọn thì nhân duyên về tội lỗi này sẽ lớn mạnh hơn cả tội dâm ở trên, gấp trăm kiếp lần.

Bấy giờ, A-nan thưa tiếp Phật rằng: “Thưa đức Thế Tôn! Những căn lành do ông Dũng Quân này đã gieo trồng xuống, sinh chỗ tôn quý và sẽ hưởng thụ niềm vui của phước, chắc đời quá khứ cũng có việc làm mang tính thiện chăng? Hay chỉ gói gọn công đức xuất gia từ trong một ngày, một đêm ở đời hiện tại, hưởng nhiều phước vậy?”

Phật bảo A-nan: “Ông không nên quán nhân duyên quá khứ! Do vì xuất gia trong sạch suốt cả một ngày, một đêm. Với căn lành này, bảy lần trở lại hưởng phước ở sáu tầng trời cõi dục, thường hưởng niềm vui thế gian ở trong sinh tử suốt hai mươi kiếp. Ở trong kiếp sống làm người sau cùng, ông Dũng Quân đó sinh ra ở trong gia đình hạnh phúc với quả phước lành, qua thời tráng niên, đến lúc các căn đã được chín mùi, do sợ sinh, già, bệnh, chết và khổ, cho nên ông ấy xuất gia, giữ giới, thành Bích Chi Phật.”

Phật bảo A-nan: “Nay Ta sẽ nói ra một ví dụ, ông hãy nghe khéo! Như bốn thiên hạ, Đông Phát-bà-đề, Nam Diêm-phù-đề, Tây Cù-da-ni, Bắc Uất-đơn-việt, đầy A-la-hán giống như vùng mè như khu rừng rậm. Nếu có một người hết lòng cúng dường pháp phục, ẩm thực, thuốc thang chữa bệnh, phòng ốc và cả dụng cụ nằm cho các La-hán này, cho đến sau khi họ nhập niết-bàn, xây dựng tháp miếu, các thứ trân báu, hoa hương, anh lạc, cờ vôi lọng che, các thứ kỹ nhạc, treo các chuông báu, quét, rải nước hương, cúng dường bằng những thi kệ, khen ngợi trọn đủ trăm năm, có được công đức. Nếu như có người vì niết-bàn nên xuất gia, thọ giới thì công đức được tạo ra dù chỉ một ngày, một đêm thì công đức của người ở phía trước là không bằng được một phần mười sáu của người xuất gia này.”

Giờ các đại chúng, nghe lời Phật giảng, ai nấy cũng đều ngao ngán cuộc đời, xuất

gia, giữ giới, có người chứng đắc quả Thánh thứ nhất cho đến có người chứng A-la-hán, có người trồng căn lành Bích-chi Phật, có người phát tâm giác ngộ tối cao, đều vui mừng lớn, đầu đội vầng lời và tu hành theo.



2. KINH CHUYỂN PHÁP LUÂN

Tôi nghe như vậy. Có một thuở nọ, ở tại vườn Nai, thuộc Ba-la-nại, đức Phật đã dạy cho năm thầy tu phương pháp chuyển hóa tất cả khổ đau, gồm những điều sau. O

BỎ HAI CỰC ĐOAN

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 tâm nhìn, tri kiến, đưa đến an tịnh, trí tuệ cao siêu, giác ngộ tuyệt đối, niết-bàn an vui. Trung đạo đó

là con đường tám chính: Tâm nhìn chân chính, tư duy chân chính, lời nói chân chính, hành vi chân chính, nghề nghiệp chân chính, siêng năng chân chính, chính niệm, chính định. Đây là Trung đạo mà đức Như Lai đã chứng ngộ được. O

BỐN SỰ THẬT THÁNH

Này các đệ tử, đây là sự thật về các khổ đau: Sự sinh là khổ, già nua là khổ, bệnh tật là khổ, chết chóc là khổ, chung đụng người ghét là khổ khó chịu, xa người thương yêu là khổ đoạn trường, mong muốn không được là khổ thất vọng; sầu bi khổ não... đều là khổ đau; tóm lại chấp thân năm uẩn là khổ.

Này các đệ tử, đây là sự thật về nguồn gốc khổ: Tham ái là nhân của sự tái sinh. Phối hợp khao khát và niềm đam mê, tham ái bám víu cái này, cái nọ, chỗ này, chỗ kia, không muốn xa rời. Tham ái bao gồm ái luyện nhục dục, ái luyện sinh tồn, ái luyện hư vô. Tham lam, sân

hận và sự si mê cũng là nguyên nhân dẫn đến khổ đau và nhiều bất hạnh.

Này các đệ tử, đây là sự thật về đại niết-bàn, hạnh phúc tối thượng, là sự chuyển hóa trọn vẹn tham ái, là sự xa lìa tham, sân và si, là sự kết thúc của mọi khổ đau.

Này các đệ tử, đây là sự thật về đường thoát khổ, con đường Trung đạo, tức Bát chánh đạo, gồm tám chân chánh: Tầm nhìn chân chánh, tư duy chân chánh, lời nói chân chánh, hành vi chân chánh, nghề nghiệp chân chánh, siêng năng chân chánh, chánh niệm, chánh định. O

BA LỚP VÀ 12 PHƯƠNG DIỆN

Này các đệ tử, đây là sự thật về các khổ đau; đây là khổ đau *cần được nhận thức*; đây là khổ đau *đã được hiểu rõ*. Này các đệ tử, đây thật là điều chưa từng được nghe từ trước đến giờ, Như Lai đạt được tầm nhìn thâm sát, tri kiến minh

sát, trí tuệ cao siêu, giác ngộ tuyệt đối, ánh sáng rực chiếu.

Đây là sự thật về nhân khổ đau; nguyên nhân khổ đau *cần được chấm dứt*; nguyên nhân khổ đau *đã được chấm dứt*. Nay các đệ tử, đây thật là điều chưa từng được nghe từ trước đến giờ, Như Lai đạt được tầm nhìn thâm sát, tri kiến minh sát, trí tuệ cao siêu, giác ngộ tuyệt đối, ánh sáng rực chiếu.

Đây là sự thật là phúc niết-bàn; niết-bàn tịch tĩnh *cần được chứng ngộ*; niết-bàn tối thắng *đã được chứng ngộ*. Nay các đệ tử, đây thật là điều chưa từng được nghe từ trước đến giờ, Như Lai đạt được tầm nhìn thâm sát, tri kiến minh sát, trí tuệ cao siêu, giác ngộ tuyệt đối, ánh sáng rực chiếu.

Đây là sự thật về đường thoát khổ; con đường diệt khổ *cần được phát triển*; con đường diệt khổ *đã được thành tựu*. Nay

các đệ tử, đây thật là điều chưa từng được nghe từ trước đến giờ, Như Lai đạt được tầm nhìn thâm sát, tri kiến minh sát, trí tuệ cao siêu, giác ngộ tuyệt đối, ánh sáng rực chiếu. O

TUYÊN THUYẾT THỰC CHỨNG

Này các đệ tử, khi nào tri kiến tuyệt đối như thực của đức Như Lai về bốn sự thật, gồm ba giai đoạn, mười hai phương diện chưa được sáng tỏ, thì đến lúc ấy, Như Lai sẽ không xác nhận trước mặt Phạm thiên, Ma vương, Trời, người, Sa-môn và Bà-la-môn rằng Như Lai được giác ngộ vô thượng. Đến khi tri kiến và tuệ giác lớn phát sinh rõ ràng, Như Lai tuyên bố: “Tâm của Như Lai hoàn toàn giải thoát, không còn lay chuyển, thoái lui sinh tử; đây là kiếp cuối, không còn kiếp khác”. O

LỢI LẠC CHUYỂN HÓA

Nghe đức Phật dạy, năm thầy Tỳ-kheo vô cùng hoan hỷ, phát tâm thực tập giáo

pháp mới lạ. Ngài Kiều-trần-như đạt được pháp nhãn, không còn bụi trần, sạch hết bợn tâm và thấy rõ rằng: “Cái gì có sanh tất phải có diệt”.

Khi biết Như Lai lặn xe chánh pháp, chư thiên khắp nơi vang lời tán dương: “Thật là tuyệt diệu, pháp luân Phật dạy. Không có Sa-môn hay Bà-la-môn, Trời, người, Phạm thiên, hay Ma vương nào trên thế gian này có thể chuyển được pháp luân như thế ở tại vườn Nai, gần Ba-la-nại. Cũng không có ai trên thế gian này có thể ngăn được pháp luân vi diệu được Phật tuyên thuyết ở tại vườn Nai”. O

Sau khi dứt lời, Như Lai xác nhận ngài Kiều-trần-như đã được tỏ ngộ, nên được biết đến với tên gọi mới, là ngài A-nhã Kiều-trần-như vậy. O

Nam-mô Bổn sư Thích-ca Mâu-ni Phật

(3 lần) O

3. KINH THỰC TẬP VÔ NGÃ

Tôi nghe như vậy. Có một thuở nọ, ở tại vườn Nai, thuộc Ba-la-nại, đức Phật đã dạy cho năm Tỳ-kheo cốt lõi thực tập vô ngã như sau. O

THÂN THỂ KHÔNG PHẢI LÀ TÔI

1) Nay các đệ tử, hãy nhận thức rằng *thân thể* này đây vốn là vô ngã. Nếu thân là ngã thì trên đời này không có tình trạng thân bị bệnh tật và ta có được một thân thể khỏe như sự mong đợi: “Thân thể của tôi phải như thế này, hoặc thân thể này phải như thế kia...”. Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế. Nay các đệ tử, vì thân vô ngã nên thân có bệnh, biến hoại, già nua, dẫn đến chết chóc; những điều mong ước về thân thể này không thể thành tựu. O

CẢM GIÁC KHÔNG PHẢI LÀ TÔI

2) Nay các đệ tử, hãy nhận thức rằng *cảm giác* con người vốn là vô ngã. Nếu các cảm giác đều là tự ngã thì trên đời này không có tình trạng cảm giác bị khổ và ta có được dòng cảm giác tốt như sự mong đợi: “Cảm giác của tôi phải như thế này, hoặc cảm giác này phải như thế kia...” Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế. Nay các đệ tử, vì cảm giác này vốn là vô ngã nên dòng cảm giác bị khổ chi phối; những điều mong ước về dòng cảm giác không thể thành tựu. O

TRI GIÁC KHÔNG PHẢI LÀ TÔI

3) Nay các đệ tử, hãy nhận thức rằng *tri giác* con người vốn là vô ngã. Nếu các tri giác đều là tự ngã thì trên đời này không có tình trạng tri giác bị khổ và ta có được một tri giác tốt như sự mong đợi: “Tri giác của tôi phải như thế này, hoặc tri giác này phải như thế kia...” Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế.

Này các đệ tử, vì tri giác này vốn là vô ngã nên những tri giác bị khổ chi phối; những điều mong ước về những tri giác không thể thành tựu. O

TÂM TƯ KHÔNG PHẢI LÀ TÔI

4) Này các đệ tử, hãy nhận thức rằng *tâm tư* con người vốn là vô ngã. Nếu các tâm tư đều là tự ngã thì trên đời này không có tình trạng tâm tư bị khổ và ta có được một tâm tư tốt như sự mong đợi: “Tâm tư của tôi phải như thế này, hoặc tâm tư này phải như thế kia...” Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế. Này các đệ tử, vì tâm tư này vốn là vô ngã nên những tâm tư bị khổ chi phối; những điều mong ước về những tâm tư không thể thành tựu. O

NHẬN THỨC KHÔNG PHẢI LÀ TÔI

5) Này các đệ tử, hãy *nhận thức* rằng nhận thức của ta vốn là vô ngã. Nếu các nhận thức đều là tự ngã thì trên đời này

không có tình trạng nhận thức bị khổ và ta có được một nhận thức tốt như sự mong đợi: “Nhận thức của tôi phải như thế này, hoặc nhận thức này phải như thế kia...” Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế. Nay các đệ tử, vì nhận thức này vốn là vô ngã nên những nhận thức bị khổ chi phối; những điều mong ước về những nhận thức khó được thành tựu. O

VÔ NGÃ TRONG VÔ THƯỜNG VÀ KHỔ

6) Nay các đệ tử, hãy cho biết rằng thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư và các nhận thức vốn là thường còn hay là vô thường?

– Bạch đức Thế Tôn, năm tổ hợp này đều là vô thường.

– Nay các đệ tử, hãy cho biết rằng cái gì vô thường là khổ hay vui?

– Bạch đức Thế Tôn, những gì vô thường dĩ nhiên là khổ.

– Nay các đệ tử, thân thể vô thường

mang đến khổ đau, chịu sự biến hoại như một quy luật. Để vượt qua khổ do thân vô thường, hãy thực tập rằng: “Tất cả thứ này không phải là tôi, không phải của tôi, cũng không phải là tự ngã của tôi”. O

7) Nay các đệ tử, tương tự như thế, cảm giác vô thường, tri giác vô thường, tâm tư vô thường, nhận thức vô thường mang đến khổ đau, chịu sự biến hoại như một quy luật. Để vượt qua khổ do sự vô thường của tất cả thứ cảm giác, tri giác, tâm tư, và các nhận thức, hãy thực tập rằng: “Tất cả thứ này không phải là tôi, không phải của tôi, cũng không phải là tự ngã của tôi”. O

VÔ NGÃ VỚI THỜI GIAN

8) Nay các đệ tử, bất luận thân thể thuộc về quá khứ, hiện tại, vị lai, thuộc trong hay ngoài, lớn hay vi tế, đẹp hay là xấu, xa hay là gần... hãy nên quán sát bằng chánh trí tuệ như chúng vốn là:

“Tất cả thứ này không phải là tôi, không phải của tôi, cũng không phải là tự ngã của tôi”. O

9) Nay các đệ tử, tương tự như thế, bất luận *cảm giác, tri giác, tâm tư* và các *nhận thức* thuộc về quá khứ, hiện tại, vị lai, thuộc trong hay ngoài, lớn hay vi tế, đẹp hay là xấu, xa hay là gần... hãy nên quán sát bằng chánh trí tuệ như chúng vốn là: “Tất cả thứ này không phải là tôi, không phải của tôi, cũng không phải là tự ngã của tôi”. O

LÌA CHẤP: GIẢI THOÁT

10) Nay các đệ tử, nhờ nhận thức này, vị đệ tử thánh không vướng thân thể, không vướng cảm giác, không vướng tri giác, không vướng tâm tư, không vướng nhận thức. Do không vướng mắc, vị ấy đạt được trạng thái lìa tham, tâm được giải thoát. Khi được giải thoát, nhận thức rõ ràng: “Ta đã giải thoát”. Vị ấy biết rõ:

“Tái sinh đã hết, hạnh thánh đã thành, việc nên đã làm, không còn trở lại cuộc đời này nữa”.

Nghe đức Phật dạy, năm thầy Tỳ-kheo vô cùng hoan hỷ, phát tâm thực tập chuyển hoá khổ đau. Ngay sau bài kinh, tâm của năm vị đều được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không còn chấp thủ. O

Nam-mô Bổn sư Thích-ca Mâu-ni Phật.

(3 lần) O



4. KINH BỐN ÂN LỚN

Bấy giờ, đức Phật từ trong chánh định dạy ngài Di lạc: “Này các đệ tử, hãy nghe cho kỹ, Ta sẽ diễn nói ơn nghĩa thế gian và xuất thế gian. Một ơn cha mẹ. Hai ơn chúng sinh. Ba ơn tổ quốc. Bốn ơn Tam bảo. Bốn ơn lớn này, tất cả mọi người đều phải ghi nhận và nên đền đáp”. O

ƠN CHA NGHĨA MẸ

Này các đệ tử, cha có “từ ân”, mẹ có “bi ân”. Bi ân của mẹ, nói trong một kiếp cũng không hết được. Tình thương của mẹ trên thế gian này không có cái gì có thể sánh bằng. Từ lúc mang thai, suốt mười tháng trường, đi, đứng, ngồi, nằm, mẹ chịu đau khổ, kiêng cử mọi thứ, không màng bản thân. Dù hưởng dục lạc, ăn uống, trang sức, mẹ không

ưa thích. Lòng mẹ lúc này luôn nghĩ đến con, không chút quên lãng. O

Đến khi sinh nở, mẹ đau đớn hơn, như nghìn mũi nhọn cắt xé thân thể, không thể kể xiết. Có khi bất hạnh, mẹ phải qua đời để con được sống. Khi sinh nở rồi, mẹ mừng khôn tả, như kẻ nghèo khó được ngọc như ý. Con khóc chào đời, lòng mẹ như nghe một bài giao hưởng. Mẹ dùng ngực mình làm nơi con ngủ. Vòng tay của mẹ ôm ấp đời con. Bầu sữa của mẹ như suối cam-lộ nuôi lớn đời con. Ôn đức nuôi dưỡng của đấng mẹ hiền không gì sánh được. Trên thế gian này, núi là cao nhất, ơn đức của mẹ còn cao hơn nhiều. Trên thế gian, quả đất nặng nhất, ơn nghĩa của mẹ còn nặng hơn nhiều. O

Bổn phận làm con, dù trai hay gái, nếu ai bội ân, bất hiếu cha mẹ, làm cha mẹ buồn, oán hận trong tâm, thốt ra lời ác, thì bị tổn đức, sa đọa đường xấu. Trên thế gian này, không gì nhanh hơn

sức gió vũ bão. Một niệm oán giận của đấng sinh thành còn nhanh hơn gió. Bôn phận làm con không thể trái nghịch ân đức mẹ cha.

Này các đệ tử, bất cứ người nào vâng lời cha mẹ, không hề trái nghịch, làm điều lợi lạc thì được thiện thần thường theo bảo hộ, được phước báo lớn. Làm con hiếu thảo đền ơn cha mẹ, mỗi ngày ba lần, tự cắt thịt mình để nuôi cha mẹ cũng không trả được công ơn sinh thành của mẹ và cha. Khi còn trong thai, tất cả người con, miệng nút cuống vú, sống nhờ sữa mẹ; khi đã chào đời, hơn một ngàn ngày, tiếp tục uống sữa ngọt ngào của mẹ. Tất cả chất bổ trong cơ thể mẹ đều nuôi con trẻ. Sinh con đàn độn, dị tật bẩm sinh, thân thể tật nguyên, tình thương của mẹ không hề thay đổi. Ngày xưa ngày xưa, có một bà mẹ du hành phương xa, lưng bế đứa con, lội qua sông Hằng, vì nước dâng cao, dòng chảy

lại mạnh, sức bà yếu dần, vì thương con quá, không nỡ bỏ con nên hai mẹ con đều bị chết chìm. Tình mẹ là thế, bao la như biển, không thể tính đếm, sẵn lòng chịu chết vì thương con mình. O

Này các đệ tử, có mười ân đức của bậc từ mẫu, bốn phận làm con phải lo đáp đền. Một là ơn mẹ như là trái đất; vì cơ thể mẹ là chỗ nương tựa sự sống của con. Hai là ơn nghĩa ban tặng sự sống; mẹ phải trải qua rất nhiều đau khổ để được sinh con làm phận con người. Ba là ơn nghĩa nâng đỡ con cái; tay mẹ vượt ve, uốn nắn vóc hình cho con khỏe đẹp. Bốn là ơn nghĩa nuôi dưỡng con cái; mẹ phải tảo tần bốn mùa lao khổ, cho con ăn học, nuôi con khôn lớn. Năm là ơn nghĩa dạy dỗ con cái; mẹ dùng phương tiện, truyền hết kinh nghiệm, trao con tri thức lập nghiệp chân chính. Sáu là ơn nghĩa làm đẹp cho con; mẹ hy sinh mình, làm đẹp cho con với quần áo đẹp

và trang sức phẩm. Bảy là ơn nghĩa giúp con bình an; mẹ ôm ấp con, cho con nghỉ ngơi, an lành sức khỏe, khỏi phải lo toan những điều gian khổ. Tám là ơn nghĩa dạy con nên người; mẹ dùng kiến thức và các kinh nghiệm hướng dẫn đời con, giúp con nên người hữu dụng trong đời. Chín là ơn nghĩa dạy con đạo đức; mẹ sống gương mẫu, dạy con lánh ác, làm các việc lành, trau dồi đạo đức, sống đời thanh cao. Mười là ơn nghĩa gây dựng gia nghiệp; mẹ trao gia tài, tất cả cho con, để con thừa hưởng và phát huy thêm. O

Này các đệ tử, ai còn cha mẹ được gọi là giàu, ai mất song thân được gọi là nghèo. Mẹ hiền còn sống như trời giữa trưa, ánh sáng chiếu soi không hề thiên vị. Mẹ hiền mất đi như mặt trời lặn, bóng tối phủ trùm. Cha hiền còn sống như núi vĩ đại, cha mất đi rồi như dưới vực sâu. Vì thế mọi người phải sống ơn nghĩa,

hiếu dưỡng mẹ cha như thờ Phật pháp thì được phước đức không thể kể hết. O
NHỚ ƠN TỔ QUỐC

Này các đệ tử, người đứng đầu nước có phước đức lớn. Sống trong nhân gian, nhưng phước đức của nguyên thủ quốc gia lớn hơn mọi người. Quốc trưởng là người hộ trì đất nước, rừng núi, sông hồ, tất cả tài nguyên và dân trong nước. Lãnh đạo quốc gia phải đảm bảo được hạnh phúc, an vui cho mỗi người dân bằng luật công chính và dùng chánh pháp giáo hóa mọi người.

Mọi thành phần dân thịnh vượng, bình an, không bị khủng hoảng là nhờ vào tài lãnh đạo đất nước của nhà chính trị có lòng với dân. Như trong căn nhà, cột là căn bản, quốc trưởng là người thiết lập luật pháp, quản trị đất nước thanh bình, phát triển, mang lại hạnh phúc cho mọi thành phần. Cũng như mặt trời soi sáng thế gian, quốc trưởng là người mang lại

công bằng, hạnh phúc cho dân, không hề thiên vị. O

Đứng đầu một nước mà không có thuật quản trị đất nước thì dẫn đến cảnh xã hội bất ổn, người dân khổ đau. Ngoài luật pháp nước, quốc trưởng nên lấy chánh pháp Phật dạy cải hóa lòng người, làm cho đất nước phát triển ổn định, không bị rơi vào tám khủng hoảng lớn: nạn giặc ngoại xâm, nội loạn tranh chấp, đất nước nghèo đói, dịch bệnh triền miên, gió mưa trái thời, nắng mưa quá mức, nhật thực, nguyệt thực, xã hội bất ổn. Nhờ dùng luật nước và chánh pháp Phật, nhân dân lợi lạc, tám khủng hoảng trên không thể xâm phạm.

Như ông tử phú chỉ có con một, thương con hết lòng, cho con lợi lạc, ngày cũng như đêm sống trong hạnh phúc. Quốc trưởng yêu nước cũng giống như thế, xem mọi thành phần như con ruột mình, bảo hộ ngày đêm, giúp dân hạnh phúc, cơm no áo

âm. Vị quốc trưởng nào giúp mọi người dân sống mười điều thiện thì đáng được gọi là “Phúc đức vương”. Vị quốc trưởng nào không giúp người dân tu các nghiệp lành thì được gọi là vị “phi phúc chủ”. O

Về luật nhân quả, nhất là cộng hưởng, trong quốc gia nào có người tu thiện, làm nhiều điều lành thì trực tiếp hưởng được năm phần bảy, còn vị quốc trưởng cộng hưởng hai phần. Khi vị quốc trưởng tu nhân tích đức, làm nhiều việc phúc, đất nước đi lên, thì dân trong nước đều được phúc lợi, nhờ cộng hưởng tốt. Nếu quốc trưởng nào pháp luật nghiêm minh, không hề thiên vị bất cứ một ai, sống theo chánh pháp, bảo hộ đạo đức, giáo hóa mọi người bằng các lễ pháp thì quốc vương ấy chính là “chúa tể” trong một quốc gia. Vị quốc trưởng này xứng đáng gọi là một vị thánh vương hay chánh pháp vương.

Làm quốc trưởng tốt cần có đầy đủ mười đức sau đây: Một là dùng trí soi sáng thế gian. Hai là dùng đức làm đẹp đất nước. Ba là giúp dân được an ổn lớn. Bốn là dẹp yên mọi chuyện loạn lạc. Năm là giúp dân lìa được tám nạn, không còn sợ hãi. Sáu là tuyển dụng các bậc hiền tài phát triển đất nước. Bảy là biết lấy chánh pháp làm gốc, giúp cho muôn dân an cư lạc nghiệp. Tám là giữ nước độc lập chủ quyền. Chín là đầu mối của mọi việc thiện. Mười là lãnh đạo tất cả thành phần chính trực, nghiêm minh. O

Nếu quốc trưởng nào không nghiêm luật nước, để dân làm ác, xã hội bất ổn, thì các thiện thần đều xa lánh cả. Thấy dân tu thiện, đất nước phát triển, thì các thiện thần đều rất vui mừng, tán dương quốc trưởng, đất nước nhờ đó càng được cường thịnh. Nếu vị quốc trưởng không gần kẻ xấu, siêng năng phục vụ lợi ích nhân dân thì ngọc như ý sẽ có trong

nước, các nước láng giềng thấy đều mến phục, hòa nhã, hợp tác.

Nếu có kẻ ác sinh tâm phản nghịch trong quốc gia thiện, dù trong chốc lát, thì nghiệp xấu này tự tiêu diệt họ. Đến khi qua đời, tái sinh đọa lạc, chịu nhiều đau khổ. Nếu có nhân dân thực hành điều thiện, có lòng yêu nước, giàu lòng tử tế, giúp đỡ lẫn nhau, quý trọng Phật pháp, thì ngay đời này được nhiều phước báu, giàu có, yên ổn, hạnh phúc tràn đầy, tất cả nguyện lành đều được thành tựu. Tất cả quả báo dù thuận hay nghịch, dù tốt hay xấu là rất chính xác cũng như tiếng vang nói sau âm thanh. Ân đức quốc trưởng to lớn như thế nên mọi người dân nên hợp sức lại phát triển đất nước. O

ƠN BA NGÔI BÁU

Này các đệ tử, ba ngôi báu là Phật, bậc giác ngộ, Pháp là chân lý, Tăng là chân tu. Nhờ có Tam bảo, mọi người biết

tu, vượt qua khổ đau, hưởng được hạnh phúc đời này, đời sau.

Cuộc đời đức Phật là tấm gương thiện, do dày công tu kiếp này kiếp trước, chuyển hóa phiền não, chứng đắc niết-bàn, hết nghiệp ba cõi, công đức như núi, không ai sánh bì. Phúc đức của Phật sâu như biển cả. Trí tuệ của Phật lớn không ngăn mé, cũng như hư không. Từ bi của Phật cứu giúp thế nhân vượt qua bể khổ. Phép màu của Phật soi sáng thế gian thoát khỏi tăm tối. O

Tất cả chúng sinh bị nhiều nghiệp chướng, phiền não ngăn che, chìm trong sinh tử, chịu nhiều khổ sở. Nhờ ba ngôi báu có mặt thế gian làm thuyền tâm linh, đưa rước mọi người vượt qua sông khổ, đến bờ niết-bàn, sống trong an vui, không còn thoái chuyển. Những bậc có trí thường luôn ngưỡng mộ, nương ba ngôi báu, tu tạo hạnh phúc.

Này các đệ tử, các đức Phật đều có đủ ba thân: Một, tự tính thân. Hai, thụ dụng thân. Ba, biến hóa thân. Sử dụng ba thân giáo hóa chúng sinh, đức Phật mang lại hạnh phúc cho đời. Thân Phật tự tính vô thủy, vô chung, lìa tất cả tướng, dứt mọi hí luận, không vướng bờ mé, tịch tĩnh an vui. Thân Phật thụ dụng tròn đầy hai hạnh. Tự thọ dụng thân do tu hạnh lành, mang lại lợi lạc cho các chúng sinh trong vô số kiếp, được tâm Thập địa, đáng được cung kính, cúng dường, tán thán. Chân báo thân này có trước, không sau, nên thọ mạng Phật tùy theo sở thích. Thân tướng của Phật trang nghiêm, đẹp đẽ, như viên kim cương, dứt bỏ tất cả các chương sở tri và chương phiền não. O

Đức Phật đạt được bốn trí viên mãn, vốn là chân báo thọ dụng pháp lạc. Một, trí kính lớn; chuyển thức dị thực thành trí tuệ lớn, như tấm gương tròn, sáng soi sắc tướng. Gương trí tuệ Phật hiện rõ các

nghiệp của các chúng sinh. Nương vào
 từ bi và trí tuệ lớn, Phật rõ pháp tính,
 làu thông cả hai chân lý tuyệt đối, chân
 lý mặc ước, giữ thân vô lậu, hội tụ công
 đức trọn vẹn đầy đủ. Hai, trí bình đẳng;
 chuyển thức mạt-na, trung tâm chấp ngã,
 thành trí tuệ lớn, thấu rõ nguyên lý bình
 đẳng không hai, xa lìa vọng chấp, thấy rõ
 thực tướng của mọi sự vật. Ba, trí quán
 sát; nhờ chuyển ý thức, không còn phân
 biệt, thành trí tuệ sáng, quán sát mọi vật,
 tướng riêng, tướng chung, vượt khỏi
 chấp mắc, giúp cho chúng sinh được bất
 thoái chuyển. Bốn, trí thành tựu; chuyển
 5 giác quan thành trí tuệ lớn, làm chủ
 thân tâm, giúp cho mọi người hoàn thành
 nghiệp thiện, thành tựu hạnh phúc. Nhờ
 bốn trí này, đức Phật thành tựu tự thụ
 dụng thân. O

Hóa thân của Phật đầy đủ tám vạn
 bốn nghìn tướng tốt, luôn luôn trụ trong
 Tịnh độ chân thật, nói lý thành Phật,

giúp cho mọi người được an lạc lớn của pháp Đại thừa. Tất cả đức Phật vì độ Bồ-tát chứng đắc Thập địa. Thân Phật có đủ ba mươi hai tướng, tám mươi vẻ đẹp, đủ bốn căn lành, giúp hàng phàm phu, ngộ pháp Tam thừa. Đức Phật thương tưởng các bậc Bồ-tát tuyên giảng rộng rãi sáu Ba-la-mật, giúp được chánh giác, cứu cánh Phật tuệ. Vì Bích-chi Phật, giảng dạy về pháp mười hai nhân duyên. Vì hàng Thanh văn, phân tích giảng dạy bốn chân lý thánh, vượt qua các khổ sinh, già, bệnh, chết, đạt được hạnh phúc, cứu cánh Niết bàn. Phật vì nhân loại, dạy về nhân bản, giúp họ hạnh phúc trong quả đất này và hành tinh khác. Hóa Phật lớn, nhỏ tuy nhập niết-bàn, nhưng thân Phật ấy nối tiếp không mất. O

Này các đệ tử, công đức Phật bảo to lớn như thế, không thể nghĩ bàn. Do

nhân duyên này, đức Phật có đủ mười đức hiệu lớn: Là bậc Như Lai, bậc đáng cúng dường, bậc Chánh biến tri, bậc Minh hạnh túc, là bậc Thiện thế, bậc Thế gian giải, bậc Vô thượng sĩ, Điều ngự trượng phu, là Thầy trời người, là Phật, Thế Tôn.

Này các đệ tử, Pháp bảo có bốn phương diện cần nắm: Một là chánh pháp. Hai là lý pháp. Ba là hành pháp. Bốn là quả pháp. Chánh pháp Phật dạy được ghi thành Kinh, chính là chân lý, phá tan vô minh, dẹp sạch phiền não, chuyển hóa nghiệp chướng, gọi là “Giáo pháp” vì có khả năng giáo hóa mọi người. Sự vật gồm hai: hữu vi, vô vi, gọi là “Lý pháp”. Chấp vào hữu vi, rơi rớt sinh tử. Nương vào vô vi, hướng đến an lạc. Hành Pháp chính là thực tập chuyển hóa lời Kinh Phật dạy: Đạo đức, thiền định, trí tuệ cao siêu. Nhờ thực tập này, không còn đau khổ, đạt được an vui, đạt quả giác ngộ, hay quả vô vi, gọi là “Quả pháp”. Kho tàng pháp

bảo có khả năng lớn, dẫn dắt chúng sinh thoát khỏi sinh tử, đạt được niết-bàn. O

Các Phật quá khứ, hiện tại, vị lai nương vào tứ đế, phân tích nhân quả, thấu rõ nhân khổ, dứt vật chướng ngại, thành tựu Bồ-đề, mang lại lợi lạc cho khắp nhân loại. Các Phật ba đời cúng dường Pháp bảo. Huống hồ chúng sinh trong ba cõi phàm, chưa được giải thoát, không kính Pháp bảo là bất hạnh lớn!

Này các đệ tử, Pháp bảo đầy đủ sáu công đức lớn: Một là chân lý, đạo đức chí tôn, làm nơi nương tựa của các chúng sanh. Hai là ruộng phước vĩ đại hơn hết. Ba là cội nguồn ân đức vô lượng. Bốn là pháp mầu, hiếm khi gặp được như hoa Ưu đàm. Năm là chân lý hơn các tôn giáo và các triết học. Sáu là đầy đủ các loại công đức. Ôn đức Pháp bảo lợi lạc chúng sinh, không thể nghĩ bàn. O

Phật vừa dứt lời, có ông Trưởng giả

bạch đức Phật rằng: “Bạch đức Thế Tôn! Trong một Phật bảo có nhiều hóa Phật, cùng khắp thế giới, đem lại lợi lạc cho nhiều chúng sinh, do nhân duyên gì mà rất nhiều người không gặp Phật Pháp, nên chịu khổ não dài trong nhiều kiếp?”

Đức Phật dạy rằng: “Ví như mặt trời sáng soi thế giới, không hề thiên vị, nhưng những người mù không thấy ánh sáng. Điều này hẳn nhiên không phải do lỗi của vàng thái dương”. Tương tự, đức Phật tuyên giảng chánh pháp, mang nhiều lợi lạc cho khắp mọi người nhưng có nhiều người không tin Phật Pháp, không thích người tu, không tin nhân quả, thường tạo nghiệp ác, không chút hổ thẹn, gốc tội sâu nặng, qua nhiều kiếp sống, không hề nghe biết danh hiệu Tam bảo, như người bị mù không thấy ánh sáng. Nếu có người nào cung kính Tam bảo, ưa thích Đại thừa, nhờ công đức này, nghiệp chướng tiêu trừ, phúc đức

trần đầy, trí tuệ tăng trưởng, căn lành càng lớn, già từ khổ đau, chúng đạt giác ngộ. O

Này các đệ tử, năng lực Pháp bảo cũng như kim cương, có thể phá sạch lao ngục khổ đau. Pháp bảo như trời, soi sáng chúng sinh. Kho tàng Pháp bảo như ngọc ma-ni, hơn nhiều cửa báu. Pháp bảo mang lại niềm an lạc lớn. Pháp bảo là thuyền, vượt qua sinh tử, đến bờ niết-bàn. Pháp bảo trừ diệt tội tham, sân, si, giúp cho chúng sinh sống với trí tuệ, có lòng hỏ then. Pháp bảo cũng như giáp trụ kim cương, phá bốn loại ma, chúng đạo Bồ đề. Pháp bảo cũng như gươm trí tuệ sắt, cắt đứt sinh tử. Pháp bảo chính là xe báu Tam thừa, chở hết mọi loài ra khỏi nhà lửa. Pháp bảo cũng như ngọn hải đăng soi, giúp cho mọi người thoát khỏi ba cõi. Pháp bảo chính là vị đạo sư lớn, dẫn dắt mọi người thoát khỏi khổ đau, đạt được niết-bàn. Công đức Pháp bảo sâu xa, khó nghĩ. Làm đệ tử Phật, mỗi ngày siêng năng đọc tụng Pháp

bảo, hiểu rõ thực hành, sẽ được an vui, không còn bất hạnh. O

Này các đệ tử, có ba loại Tăng: Một, Bồ-tát Tăng. Hai, Thanh Văn Tăng. Ba, Phàm phu Tăng. Các bậc Bồ-tát Văn Thù Sư Lợi, Quan Âm, Thế Chí là Bồ-tát Tăng. Ngài Xá-lợi-phất, ngài Mục-kiền-liên là Thanh Văn Tăng. Các vị tu sĩ xuất gia chân thật, có lý tưởng lớn, giới hạnh thanh cao, có chánh tri kiến, từ bi trí tuệ, hóa độ mọi người theo Tứ diệu đế, dù chưa giải thoát nhưng có thể giúp những người hữu duyên với chánh pháp Phật, đều được an vui, được gọi chung là các Phàm phu Tăng. Tăng bảo chính là ruộng phước đức lớn cho người tại gia gieo hạt hạnh phúc qua sự cúng dường, ủng hộ Phật sự. Ôn đức Tăng bảo cũng khó nghĩ bàn. O

Một vị trưởng giả cung kính bạch Phật: “Nghe lời Phật dạy, chúng con biết được ba ngôi tâm linh. Vì duyên

cớ gì, ba ngôi tâm linh Phật, Pháp và Tăng được gọi là bảo?”

Đức Phật dạy rằng: “Lành thay, lành thay! Phật, Pháp và Tăng như viên ngọc quý, kim cương long lanh, cắt đứt khổ đau. Tam bảo cũng như ngọc Ma-ni đẹp, không ai phá được, không lẫn bụi nhơ; xa lìa phiền não; như bình thiên đức, mang lại an vui. Những người nghiệp nặng, nghi chướng quá dày thì khó gặp được Ba ngôi tâm linh. Tam bảo có thể phá tan khổ đau, hàng phục các ma; giúp cho chúng sinh tu tập nghiệp lành. Tam bảo như vàng, vào lửa không đổi. Vì những nghĩa ấy nên Phật, Pháp, Tăng được gọi là “bảo”. O

ƠN NGHĨA CHÚNG SINH

Tất cả chúng sinh, từ vô lượng kiếp, trôi lăn sinh tử ở trong năm đường: thiên, a-tu-la, ngạ quỷ, súc sinh và làm con người kiếp trước đã từng làm cha, làm mẹ, quyến thuộc của nhau. Tiếp nối

điều này, ta hãy quan niệm tất cả người nam từng là cha ta, tất cả người nữ từng là mẹ ta. Mỗi người chúng ta từng làm cha mẹ nên cũng từng có tâm đại từ bi như cha mẹ ta. Ôn cha mẹ xưa, ta chưa trả hết. Nay do vọng nghiệp sinh ra thuận nghịch, rồi do chấp mắc, oán hại lẫn nhau.

Vì không có trí nên ít ai hiểu trong nhiều đời trước, chúng ta đã từng làm cha mẹ nhau. Chỗ đáng trả ơn, làm lợi ích nhau mà không chịu làm đều là bất hiếu. Nhân duyên đời trước, tất cả chúng sinh quá khứ, hiện tại và đời tương lai đều có ơn lớn, thực khó trả hết. Do vậy ta nên tìm cách trả ơn tất cả chúng sinh bằng lối sống đẹp, giàu lòng vị tha, giúp đỡ mọi người sống trong hòa thuận, cơm no áo ấm. O

Này các đệ tử, làm người cao quý phải biết đền trả bốn ân như thế. Người cầu chính đạo quyết tâm đền trả bốn ân cao quý bằng sự thực tập mười Ba-la-mật.

Trong đời tương lai, bất kỳ người nào nghe được Kinh này, thọ trì, đọc tụng, phổ biến rộng rãi sẽ được phước đức, tăng trưởng trí tuệ, được thiện thần giúp, thân không đau ốm, tuổi thọ dài lâu, an vui thoi thới.

Phật vừa dứt lời, tất cả mọi người vô cùng hoan hỷ, phát tâm thọ trì, truyền bá kinh này. O

Nam-mô Bổn sư Thích-ca Mâu-ni Phật. O



5. KINH THIỆN SINH

Tôi nghe như vậy. Một thời đức Phật tại núi Linh Thứu cùng với đại chúng một ngàn hai trăm năm mươi Tỳ-kheo vào thành khát thực. Thấy ông Thiện Sinh, con của trưởng giả, tắm gội sạch sẽ, ăn mặc chỉnh tề, lễ bái sáu phương, đức Phật dạy rằng: “Con nên hiểu biết ý nghĩa sáu phương thì việc lễ bái có lợi ích lớn”.

Thiện Sinh ân cần cầu Phật chỉ dạy. Đức Phật nhân đó giảng dạy như sau: O

I. BỐN PHẬN CỦA CHỒNG

Hỡi này Thiện Sinh, phương Tây tượng trưng đạo của vợ chồng. Người chồng lý tưởng phải tôn trọng vợ với năm bốn phận. Một là lấy lễ đối đãi với vợ. Hai là chuẩn mực nhưng không hà khắc. Ba là tùy thời cung cấp y, thực. Bốn là tùy thời

tặng trang sức đẹp. Năm là cùng vợ làm tốt việc nhà. O

II. BỐN PHẬN CỦA VỢ

Người vợ mẫu mực phải đối đãi chồng với năm bốn phận: Một là siêng năng, thức dậy trước chồng. Hai là nể chồng, trước, sau, trong, ngoài. Ba là dùng lời hòa nhã, xây dựng. Bốn là nhún nhường, ủng hộ điều hay. Năm là hiểu chồng, cảm thông, chia sẻ. O

III. BỐN PHẬN LÀM CON

Hỡi này Thiện Sinh, phương Đông tượng trưng các bậc cha mẹ. Người con hiếu thảo phải kính cha mẹ với năm đạo đức, nhờ đó an ổn, không lo sợ gì:

Một là phụng dưỡng, không để thiếu thốn. Hai là trình báo và xin lời khuyên. Ba là không chống điều cha mẹ dạy. Bốn là không trái điều cha mẹ làm. Năm là không cản tất cả chánh nghiệp của cha mẹ làm. O

IV. BỐN PHẬN CHA MẸ

Các bậc cha mẹ chăm sóc con cái với năm bốn phận: Một là ngăn chặn con làm việc ác. Hai là chỉ dạy con làm việc lành. Ba là thương con đến tận xương tủy. Bốn là sắp xếp hôn phối tốt đẹp. Năm là chu cấp những thứ cần dùng. O

V. BỐN PHẬN HỌC TRÒ

Hồi này Thiên Sinh, phương Nam tượng trưng các thầy cô giáo. Học trò chuẩn mực cung phụng nhà giáo với năm bốn phận, nhờ đó an ổn, không còn lo sợ: Một là hầu thầy, giúp những thứ cần. Hai là cung kính, cúng dường, đánh lễ. Ba là khát ngưỡng, cầu học không chán. Bốn là kính thuận những điều thầy dạy. Năm là nhớ làm những điều đã học. O

VI. BỐN PHẬN NHÀ GIÁO

Nhà giáo mẫu mực săn sóc học trò với năm bốn phận: Một là huấn luyện đúng với chánh pháp. Hai là dạy trò những

điều chưa biết. Ba là giải rõ những điều thắc mắc. Bốn là truyền trao, không hề giấu nghề. Năm là giúp trò trưởng thành, hạnh phúc. O

VII. BỐN PHẬN NGƯỜI THÂN

Hỡi này Thiện Sinh, phương Bắc tượng trưng bà con thân hữu. Nhờ sống thân kính nên được yên ổn, không còn lo sợ. Phật tử lý tưởng tỏ lòng kính trọng với năm bốn phận: Một là giúp đỡ những khi khó khăn. Hai là nói lời hòa nhã, hiền lành. Ba là hỗ trợ, giúp người tiến bộ. Bốn là mang lại lợi lạc cho nhau. Năm là chân thật, không hề dối gạt. O

VIII. BỐN PHẬN BÀ CON

Là người bà con, ta phải ứng xử với năm bốn phận đối với người thân: Một là bảo hộ, không cho buông lung. Hai là hỗ trợ không để hao tổn. Ba là che chở, thoát khỏi sợ hãi. Bốn là khuyên ngăn ở chỗ vắng người. Năm là khen ngợi điều tốt của nhau. O

IX. BỐN PHẬN CỦA CHỦ

Hỡi này Thiên Sinh, phương trên tượng trưng những người làm chủ với năm bốn phận, nhờ sống bảo hộ, nên được an ổn, không còn lo sợ. Một là giao việc hợp với khả năng. Hai là lo ăn thích hợp thời khắc. Ba là khen thưởng hợp với công lao. Bốn là lo thuốc khi bị bệnh hoạn. Năm là cho phép nghỉ ngơi thích hợp. ○

X. BỐN PHẬN CỦA THỢ

Thợ có lương tâm cần đối đãi chủ với năm bốn phận: Một là siêng năng, dậy sớm làm việc. Hai là chu đáo trong việc được giao. Ba là chân thật, không hề trộm cắp. Bốn là làm việc lóp lang, phương pháp. Năm là bảo vệ danh giá của chủ. ○

XI. BỐN PHẬN ĐỆ TỬ

Đệ tử mẫu mực tôn kính Tăng bảo với năm bốn phận, nhờ đó an ổn, không còn lo sợ: Một là làm lành với hành động thân. Hai là làm lành với hành động lời.

Ba là làm lành với hành động ý. Bốn là phát tâm cúng dường, ủng hộ. Năm là nghênh tiếp, học hỏi, hành trì. O

XII. BỐN PHẬN ĐẠO SƯ

Các bậc đạo sư giúp đỡ đệ tử với sáu bốn phận: Một là khuyên ngăn, không để làm ác. Hai là hướng dẫn nghệ thuật làm lành. Ba là dạy dỗ vì thiện chí lớn. Bốn là mở mang những điều chưa biết. Năm là giúp hiểu pháp sâu sắc hơn. Sáu là chỉ dạy con đường sinh thiên. O

Bây giờ Thế Tôn ân cần khuyên dạy những điều tinh yếu qua bài kệ sau:

Cha mẹ là phương Đông,
 Sư trưởng là phương Nam,
 Vợ chồng là phương Tây,
 Thân tộc là phương Bắc,
 Tôi tớ là phương dưới,
 Sa-môn là phương trên.
 Người Phật tử mẫu mực

Kính lễ các phương ấy,
 Luôn sống trong kính thuận,
 Khi chết được sanh thiên. O

Nói hòa nhã, thương yêu
 Trí tuệ soi cùng khắp
 Giúp đời được an vui
 Người người đạt mục đích.
 Bình đẳng về lợi lộc
 Hưởng chung và chia sẻ
 Những việc ấy như xe
 Chở đồ về đến đích.
 Đời thiếu các thiện trên
 Sẽ không có an vui
 Người trí luôn lựa chọn
 Sống với điều thiện ích
 Kết quả trở đời này
 Danh thơm, phước cùng trở O

Không bỏ người thân cũ;
 Chỉ dạy việc lợi lạc

Sống kính trên nhường dưới
 Danh dự ngày càng tăng.
 Học tập nghề đúng mức
 Lợi lạc theo tài năng
 Giữ gìn của đã tạo
 Không xa xỉ, hoang tàn. O

Như ong hút nhụy hoa.
 Tích tụ từng giờ khắc
 Không hao tổn cánh hoa
 Nên sống trong biết đủ
 Siêng năng trong công việc
 Để dành, phòng thiếu hụt
 Siêng nông nghiệp, buôn bán
 Cày cấy và chăn nuôi
 Xây dựng chùa tháp Phật
 Góp phần làm Tăng xá ...
 Những việc thiện nêu trên
 Siêng năng, không gián đoạn
 Tài sản ngày càng tăng

Phước lộc ngày càng lớn

Như trăm sông về biển.

O

Phật vừa dứt lời, cư sĩ Thiên Sinh cung kính bạch Phật: “Bạch đức Thế Tôn, những điều Ngài dạy vượt quá mong ước của con bấy nay. Giáo pháp của Ngài như lật ngựa lên những gì bị úp; như mở toang ra những gì đóng kín; như trong đêm tối gặp được ánh sáng. Bằng nhiều phương tiện, Thế Tôn khai sáng cho chúng con ngộ, thoát khỏi u mê, sống trong hạnh phúc. Cúi xin Thế Tôn từ bi lân mẫn, tiếp nhận con đây được làm đệ tử, trọn đời quy ngưỡng ba ngôi tâm linh Phật, Pháp, chư Tăng; giữ năm đạo đức: không được giết hại, tôn trọng hòa bình; không được trộm cắp, chia sẻ giúp người; không sống ngoại tình, chung thủy hôn nhân; không lời dối trá, tôn trọng sự thật; không rượu, độc tố; bảo vệ sức khỏe”. Được Phật tiếp nhận,

cư sĩ Thiện Sinh vô cùng hoan hỷ vâng
lời Phật dạy. O

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật
(3 lần) O



6. KINH TỪ TÂM

Tôi nghe rằng có một thời,
 Tại thành Xá-vệ, ở nơi Kỳ Hoàn.
 Thế Tôn cho gọi chúng Tăng,
 Các thầy cung kính thưa vâng đáp lời.
 Thế Tôn thuyết giảng pháp lành
 Khuyên người tu tập nên hành từ tâm. O
 Là người nên tập ân cần
 Thương yêu trải khắp kẻ gần người xa.
 Tấm lòng nhân ái bao la,
 Thật là thuần khiết, thật là cao thâm.
 Hướng về tất cả chúng sanh,
 Tâm từ tu tập quên mình mà thương. O
 Không vì ái luyến vấn vương,
 Không vì mong đợi chút đường lợi danh,
 Không vì ân nghĩa riêng tình,
 Cũng đừng cân nhắc với mình lạ quen.
 Thương người quen, lẽ tất nhiên,

Cũng thương những kẻ chưa quen bao giờ
 Xóa đi ngăn cách thờ ơ,
 Xóa đi ngần ngại hững hờ bấy lâu. O
 Tình thương lan tỏa đến đâu,
 Giúp xây nơi ấy nhịp cầu cảm thông.
 Người từ tâm đủ bao dung,
 Đủ lòng độ lượng, đủ lòng thương yêu.
 Với người mưu hại đủ điều,
 Bất nhân ác cảm gây nhiều thương đau
 Người từ tâm trước như sau: O
 Trái lòng ra mãi, thương nhau tình người.
 Với người oán ghét bao đời,
 Nguồn thương yêu ấy làm vui tị hiềm.
 Chuyện không hay, chẳng trách phiền,
 Để cho vui bớt nghiệp duyên với người.
 Người từ tâm trước muôn loài,
 Dem lòng thương xót cảnh đời không may.
 Thương người sống kiếp đọa đày,
 Làm thân cầm thú nghiệp gây chẳng lành. O
 Hoặc loài ngựa quý vô hình,
 Hoặc trong địa ngục tội tình vương mang.
 Tâm từ như ánh trăng ngàn,

Dịu dàng soi thấu mọi đàng trầm luân.
 Ở đâu có chúng hữu tình
 Thì ngay nơi ấy từ tâm hướng về. O
 Như tàng lá mát rộng che,
 Chúng sanh vô lượng tâm từ vô biên.
 Tâm từ như suối triền miên,
 Thấm vào mạch sống mọi miền an vui.
 Tâm từ làm gốc vun bồi,
 Cho người cao thượng cho đời vinh hoa. O
 Thấy người khổ nạn khó qua,
 Lòng mình đau xót như là khổ chung.
 Thấy người hạnh phúc thành công,
 Lòng mình sung sướng như cùng vui theo.
 Thấy người lầm lỗi ít nhiều,
 Lòng mình tha thứ mến triu càng hơn.
 Người từ tâm sống vẹn toàn,
 Thương yêu bình đẳng, sắt son bền lòng.
 Cho dù không ước không mong,
 Phước lành tự đến do công đức thành: O
 Một là ngủ được an lành,
 Bởi lòng mình đã chân thành thương yêu,
 Bởi không lừa lọc dặt thù,

Bởi không toan tính lăm điều chua ngoa.

Tâm tình không gợn xấu xa,

Tham lam, sân hận, cùng là si mê.

Đầu hôm đến lúc tinh mơ,

Khỏ ưu tắt lịm, thói thơ giấc nồng. O

Hai là rời bước khỏi giường,

Lòng mình một mực bình thường yên vui.

Khi đi đứng, lúc nằm ngồi

Không còn tiếc nhớ đua đòi ước ao.

Từ tâm hóa giải đẹp sao,

Muộn phiền sân hận tan vào hư không.

Lòng mình luôn giữ trắng trong,

Nguồn an lạc trải tựa đồng bao la.

Ba là từ ái lan xa, O

Làm cho cảm ứng chan hòa cùng nhau.

Ai ai cũng thấy mến yêu,

Dem lòng ngưỡng mộ người nêu tâm từ.

Bốn là loài chẳng phải người, O

Một khi cảm nhận biết người từ tâm,

Cũng dành cho những tình thân,

Hộ trì người được những thành tựu vui.

Năm là thiên chúng cõi trời, O

Nhờ công tu tập nên người từ tâm.
 Thấy người nào tính ai lân,
 Nay theo gia hộ để cùng tiến tu.
 Sáu là hiểm nạn đang chờ, O
 Dầu sôi lửa bỏng mịt mờ kiếm cung,
 Cùng bao nhiêu thứ độc trùng
 Không sao xâm phạm đến vùng trú thân.
 Bảy do huân tập từ tâm, O
 Thác sanh Phạm chúng, làm dân cõi trời,
 Được nhiều phước báo tuyệt vời,
 Và tâm từ được trau dồi thêm lên.
 Tám là đầy đủ thiện duyên, O
 Người từ tâm biết thường xuyên chuyên cần.
 Làm cho đức hạnh được thuần,
 Thành vườn ruộng tốt gieo trồng đại bi.
 Đượm nhuần vô ngã, vô si,
 Con đường giải thoát bước đi thêm gần.
 Khéo an trú, khéo tác thành,
 Thân tâm an ổn, vững vàng, lắng sâu. O
 Tâm từ khi được khéo tu,
 Làm cho trời buộc được mau tháo dần.
 Không còn dấu vết tham sân,

Niết-bàn hiển lộ thênh thang giữa đời.
Thế Tôn thuyết giảng mấy lời,
Mọi người vui nhận tin rồi làm theo. O
Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật.
(3 lần, xá 3 xá) OOO



7. KINH BỐN PHÁP QUÁN NIỆM

Tôi nghe như vậy. Hồi ấy Thế Tôn lưu trú tại tỉnh Kiềm-ma-sắt-đàm¹ thuộc nước Kuru.² Một hôm Thế Tôn gọi các Tỳ-kheo, dạy cách quán niệm: “Có một độc lộ có thể tịnh hóa tất cả chúng sanh, vượt khỏi khổ đau, diệt trừ sâu não, thành tựu tuệ giác, chứng ngộ Niết-bàn”. Con đường đó là bốn điều quán niệm:³ Quán thân là thân,⁴ quán thọ là thọ,⁵ quán tâm là tâm,⁶ quán pháp là pháp,⁷ với lòng nhiệt tâm, tỉnh thức, chánh niệm, nhờ đó diệt trừ tham đắm, sâu bi, không còn khổ đau. O

1. Phiên âm từ tiếng Pali “Kammassadhamma.”

2. Hán phiên âm là Câu-lâu.

3. Hán: tứ niệm xứ.

4. Thường được dịch là “quán thân trên thân.”

5. Thường được dịch là “quán thọ trên các cảm thọ.”

6. Thường được dịch là “quán tâm trên tâm.”

7. Thường được dịch là “quán pháp trên các pháp.”

QUÁN THÂN NHƯ THÂN

Này các hành giả, sau đây là cách quán thân như thân. Ở đây, hành giả đi đến khu rừng, hoặc ở gốc cây, hoặc ngôi nhà trống, ngồi thế hoa sen,⁸ giữ lưng ngay thẳng, chánh niệm trước mặt, tỉnh thức rõ ràng hơi thở ra vào.

Thở vào hơi dài, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở vào một hơi thở dài”. Thở ra hơi dài, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở ra một hơi thở dài”. Thở vào hơi ngắn, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở vào một hơi thở ngắn”. Thở ra hơi ngắn, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở ra một hơi thở ngắn”.

Khi thở hơi vào, ý thức⁹ toàn thân. Khi thở hơi ra, ý thức toàn thân. O

An tịnh toàn thân, tôi đang thở vào. An tịnh toàn thân, tôi đang thở ra.

8. Thường gọi là “ngồi kiết già.”

9. Thường dịch là “ý thức.”

Đó là cách sống quán thân là thân ở trong ở ngoài,¹⁰ vừa trong vừa ngoài. Hoặc quán hiện tượng sinh khởi của thân. Hay quán hiện tượng hoại diệt của thân. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của thân thể này. Có thân thể này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O

Lại nữa, hành giả đi biết mình đi, đứng biết mình đứng, ngồi biết mình ngồi, nằm biết mình nằm. Ý thức rõ ràng vận hành của thân trong mọi động tác cũng như cử chỉ.

Lại nữa, hành giả ý thức rất rõ tư thế động tác của thân thể mình: Đi tới đi lui, ngó qua ngó lại, co duỗi tay chân, cúi xuống ngẩng lên, mặc áo đắp y,¹¹ cầm bát khát thực, ăn uống nhai nếm, đại tiện

10. Thường dịch là “quán thân trên nội thân hay quán thân trên ngoại thân.”

11. Nguyên tác là y tăng-già-lê (*Sanghati*).

tiểu tiện, đi đứng nằm ngồi, nói năng im lặng, ngay cả thức ngủ. O

Lại nữa, hành giả quán sát thân này, từ bàn chân lên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da, chứa đầy nhơ nhớp. Trong thân này có: Tóc, lông, móng, răng; da, thịt, gân, xương; thận, tủy, tim, gan; hoành mô, lá lách; phổi, ruột, màng ruột; bụng, phân, mật, đờm; mủ, máu, mồ hôi; mỡ thịt mỡ da; nước mắt, nước miếng; nước mủ, nước tiểu; và nước khớp xương. Phải quán sát rõ như người mắt sáng mở bao ngũ cốc, thấy rõ các loại: lúa gạo, mè, bột, đậu xanh đậu đen, hạt lớn hạt nhỏ.

Lại nữa, hành giả quán sát thân này thông qua vị trí cũng như thứ tự của các yếu tố hình thành sắc thân: Đất, nước, lửa, gió. Cũng giống như cách đồ tể khéo tay cắt từng chi phần của con bò lớn tại ngã tư đường, ai cũng thấy rõ. O

Lại nữa, hành giả quán sát thi thể người

chết nằm trong nghĩa địa vài ngày. Thi thể trương sinh, xanh rồi tím bầm, dần dần thối rữa. Cái thi thể ấy có thể sẽ bị quạ hay điều hâu, kên kên, chó sói, hay loài giả can hoặc các côn trùng ăn và cấu xé v.v... Cũng có tình huống thi thể còn nguyên, xương thịt gân da vẫn còn dính nhau. Cũng có trường hợp, chỉ còn bộ xương, thịt gân và máu đều đã rời rã, xương tay, xương chân, xương ống, xương chậu, xương sống xương sọ và xương bắp vế. Cũng có trường hợp, thi thể thành xương, trắng như vỏ ốc, hoặc tan thành bột, do để lâu năm. Hành giả thấy rõ bản chất thân này vốn là như vậy, như một quy luật, không thể khác hơn.

Đó là cách thức hành giả thực tập quán thân là thân ở trong ở ngoài,¹² vừa trong vừa ngoài. Hoặc quán hiện tượng sinh khởi của thân. Hay quán hiện tượng hoại diệt của thân. Hay quán hiện tượng vừa

12. Thường dịch là “quán thân trên nội thân hay quán thân trên ngoại thân.”

sinh vừa diệt của thân thể này. Có thân thể này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O

QUÁN THỌ LÀ THỌ

Này các hành giả, sau đây là cách hành giả quán sát dòng chảy cảm xúc chỉ là cảm xúc. Ở đây hành giả có cảm xúc vui thì biết rõ ràng: “tôi có cảm xúc hạnh phúc trong mình”; có cảm xúc khổ thì biết rõ ràng: “tôi có cảm xúc đau khổ trong mình”; khi có cảm xúc không khổ không vui thì biết rõ ràng: “tôi có cảm xúc trung tính trong mình”. Tương tự, hành giả tuệ tri rất rõ cảm xúc khổ vui, cảm xúc trung tính, loại thuộc thân thể, loại thuộc tinh thần, phân định rõ ràng trong từng cảm xúc.

Như vậy, hành giả quán dòng cảm xúc ở trong ở ngoài, vừa trong vừa ngoài.¹³

13. Tức nội thọ và ngoại thọ.

Hoặc quán sinh khởi của dòng cảm xúc.
 Hay quán hoại diệt của dòng cảm xúc.
 Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt
 của dòng cảm xúc. Có cảm xúc này, hành
 giả an trú chánh niệm tinh thức, hướng
 về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì
 trên đời. O

QUÁN TÂM LÀ TÂM

Này các hành giả, sau đây là cách
 hành giả quán sát tâm chỉ là tâm. Ở đây,
 hành giả thực tập chánh niệm: Với tâm
 có tham, biết tâm vướng tham; với tâm
 có sân, biết tâm vướng sân; với tâm có
 si, biết tâm vướng si. Với tâm không có
 tham, sân và si thì tuệ tri rằng tâm thoát
 ba độc.¹⁴ Tương tự, hành giả áp dụng tuệ
 tri với các tâm lý: Chuyên chú, tán loạn;
 quảng đại, nhỏ nhoi; hữu hạn, vô thượng;
 định tĩnh hay động; giải thoát hay trói.

Như vậy, hành giả quán sát cái tâm

14. Tức tham, sân, si.

ở trong ở ngoài, vừa trong vừa ngoài.¹⁵ Hoặc quán sinh khởi, hoại diệt của tâm. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của chính tâm ấy. Có cái tâm này, hành giả an trú chánh niệm tinh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O

QUÁN PHÁP LÀ PHÁP

Này các hành giả, sau đây là cách hành giả quán sát *pháp chỉ là pháp*.¹⁶ Ở đây, hành giả có thể quán sát với năm triền cái. Nội tâm có dục thì biết rõ ràng “tâm tôi có dục.” Nội tâm không dục thì biết rõ ràng “tâm không ái dục”. Hành giả nhận diện có loại ái dục trước nay chưa có nay mới sinh khởi, hoặc trước đã có nay được đoạn diệt, hoặc đã diệt rồi thì không tái hiện. Với cách quán này, hành giả thấy rõ bốn triền cái khác: Tâm lý sân hận, hôn trầm thùy miên, trạo hối và nghi.

15. Tức nội tâm và ngoại tâm.

16. Ở đây có nghĩa là “đối tượng nhận thức của tâm.”

Như vậy, hành giả thực tập quán sát pháp chỉ là pháp với năm triền cái, ở trong ở ngoài,¹⁷ vừa trong vừa ngoài.¹⁸ Hoặc quán sinh khởi, hoại diệt của pháp. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của các pháp ấy. Có các pháp này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O

Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với năm thủ uẩn. Hành giả tuệ tri: “Đây là sắc thân, đây là nguồn gốc tạo ra sắc thân, đây là trạng thái vắng mặt sắc thân và đây là đường đưa đến tình trạng vắng mặt sắc thân”. Với cách quán này, hành giả thấy rõ bốn thủ uẩn khác: Thọ, tưởng, hành, thức.

Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với sáu trần cảnh. Hành giả tuệ tri: “mắt và hình sắc tiếp xúc với

17. Tức nội pháp và ngoại pháp.

18. Tức nội tâm và ngoại tâm.

nhau, tai với âm thanh, mũi với các mùi, lưỡi với các vị, thân với xúc chạm, ý với các pháp, phát sinh kiết sử”. Hành giả biết rõ loại kiết sử nào, trước nay chưa có nay mới phát sinh, kiết sử đã sinh nay được đoạn diệt, kiết sử đã diệt không còn tái phát. O

Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với bảy giác chi. Hành giả tuệ tri: “với tâm có niệm, biết rõ ràng là tâm tôi có niệm; với tâm thất niệm, biết rõ ràng là tâm tôi thất niệm”. Hành giả biết rõ loại chánh niệm nào, trước nay chưa có nay mới phát sinh, chánh niệm đã sinh nay được thành tựu. Tương tự áp dụng sáu giác chi khác: Trạch pháp, tinh tấn, hỷ và khinh an, định và hành xả.

Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với bốn thánh đế. Hành giả tuệ tri: “Đây chính là khổ, đây là gốc khổ, đây là hết khổ và đây chính là con

đường diệt khổ”. Như vậy, quán sát pháp chỉ là pháp, ở trong ở ngoài, vừa trong vừa ngoài. Hoặc quán sinh khởi, hoại diệt của pháp. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của các pháp ấy. Có các pháp này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O

Này các hành giả, ai tu tập được bốn pháp quán niệm trong vòng bảy năm, có thể chứng đắc: Chánh trí hiện tại; nếu còn dư y, chứng quả Bất hoàn. Thực ra, thời gian tu tập quán sát có thể ít hơn, chỉ cần một năm, hoặc là bảy tháng, thậm chí bảy ngày, nếu đúng phương pháp, vẫn chứng đắc được hai quả vị trên.

Khi nghe đức Phật giảng giải phân tích về bốn niệm xứ, tất cả mọi người vô cùng hoan hỷ, phát nguyện thực hành, truyền bá Kinh này.

Nam-mô Bốn sư Thích-ca Mâu-ni Phật. O

8. KINH QUÁN NIỆM HỒI THỞ

THỰC TẬP CHỨNG QUẢ

Tôi nghe như vậy. Một thời đức Phật ở chùa Kỳ Viên, thuộc thành Xá-vệ. Pháp hội bấy giờ có các Thanh Văn thượng thủ, nổi tiếng: Ngài Xá-lợi-phất, ngài Mục-kiền-liên, ngài Ca-chiên-diên, ngài Câu-thi-la, A-nậu-lâu-đà, ngài Ưu-bà-đa và A-nan-đa. Có vị hướng dẫn mười người, hai mươi, ba mươi, bốn mươi... các vị mới tu, giúp cho tiến bộ. Vào rằm tháng tư, đang lúc Tăng đoàn ngồi yên ngoài trời, im lặng trang nghiêm, Phật dạy như sau: O

Này các đệ tử, Tăng đoàn của Ta tu học thanh tịnh, không thích phù phiếm, đáng được cúng dường, xứng là ruộng phước, được đời kính trọng. Có nhiều

tu sĩ chúng A-la-hán, phiền não không còn, hạnh thánh đã thành, việc nên đã làm, đặt gánh nặng xuống, đạt được mục đích, giải thoát cao quý nhờ vào trí tuệ.

Có các tu sĩ đã cắt đứt được năm trói buộc đầu, chúng quả Bất Hoàn, không còn luân hồi. Có vị dứt được ba trói buộc đầu, gồm tham, sân, si, chúng quả Nhất Hoàn, trở lại lần nữa ở cõi đời này. Có vị dứt được ba trói buộc đầu, chúng quả Dự Lưu, đang đi trên đường hướng về giác ngộ. Có người thực tập bốn pháp quán niệm. Có vị thực tập bốn điều tinh tấn, bốn như ý túc, năm năng lực lớn, bảy điều giác ngộ, thánh đạo tám nhánh. Có vị thực tập từ, bi, hỷ, xả. Có vị thực tập chín điều quán tưởng về thi thể người. Cũng có các vị thực tập quán niệm hơi thở ra vào.

Này các đệ tử, người siêng thực tập quán niệm hơi thở sẽ được an lạc, đạt bốn quán niệm. Tiếp tục như thế, hành

giả đạt được bảy điều giác ngộ, trí tuệ, giải thoát. Hãy lắng lòng nghe, Thầy sẽ giảng dạy về quán hơi thở. O

MƯỜI SÁU HƠI THỞ

Này các đệ tử, hành giả vào rừng, ngồi dưới gốc cây, hay nơi thanh vắng, ngồi thể hoa sen, giữ lưng ngay thẳng, đặt niệm trước mặt, tỉnh thức rõ ràng hơi thở ra vào. Khi đang thở vào, biết mình thở vào. Khi đang thở ra, biết mình thở ra. Phép quán hơi thở gồm mười sáu bước.

1. Thở vào hơi dài, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở vào một hơi thở dài”. Thở ra hơi dài, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở ra một hơi thở dài”.

2. Thở vào hơi ngắn, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở vào một hơi thở ngắn”. Thở ra hơi ngắn, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở ra một hơi thở ngắn”.

3. Khi thở hơi vào, ý thức toàn thân. Khi thở hơi ra, ý thức toàn thân.

4. Tôi đang thở vào, an tịnh toàn thân.
Tôi đang thở ra, an tịnh toàn thân.

5. Tôi đang thở vào, cảm nhận mừng vui.
Tôi đang thở ra, cảm nhận mừng vui.

6. Tôi đang thở vào, cảm thấy an lạc.
Tôi đang thở ra, cảm thấy an lạc.

7. Tôi đang thở vào, ý thức rõ ràng
hoạt động tâm ý. Tôi đang thở ra, ý thức
rõ ràng hoạt động tâm ý.

8. Tôi đang thở vào, hoạt động tâm ý
đang được an tịnh. Tôi đang thở ra, hoạt
động tâm ý đang được an tịnh.

9. Tôi đang thở vào, cảm giác về tâm.
Tôi đang thở ra, cảm giác về tâm.

10. Tôi đang thở vào với tâm hân hoan.
Tôi đang thở ra với tâm hân hoan.

11. Tôi đang thở vào với tâm thiền
định. Tôi đang thở ra với tâm thiền định.

12. Tôi đang thở vào với tâm giải thoát.
Tôi đang thở ra với tâm giải thoát.

13. Tôi đang thở vào, quán tưởng vô thường. Tôi đang thở ra, quán tưởng vô thường.

14. Tôi đang thở vào, quán tưởng lìa tham. Tôi đang thở ra, quán tưởng lìa tham.

15. Tôi đang thở vào, quán tưởng hoại diệt. Tôi đang thở ra, quán tưởng hoại diệt.

16. Tôi đang thở vào, quán tưởng buông bỏ. Tôi đang thở ra, quán tưởng buông bỏ.

Phép quán hơi thở, như chỉ dẫn trên, nếu siêng tu tập một cách miên mật sẽ giúp đạt được các thành quả lớn, an lạc, giải thoát. O

HƠI THỞ VÀ BỐN ĐIỀU QUÁN NIỆM

Này các đệ tử, khi một hành giả quán niệm hơi thở dài, ngắn, ra, vào mà có ý thức về hơi thở ấy và toàn thân mình, làm cho toàn thân trở nên an tịnh, thì hành giả ấy đang thực tập tốt “quán thân như thân”, tinh tấn, tinh thức, không

còn tham đắm hay là chán ghét đối với cuộc sống. Đây là chánh niệm đối với thân thể. O

Này các đệ tử, khi thở ra vào mà có ý thức về sự vui mừng, về sự an lạc, hoạt động tâm ý, an tịnh tâm ý, thì hành giả ấy đang thực tập tốt “quán các cảm giác như các cảm giác”, tinh tấn, tỉnh thức, không còn tham đắm hay là chán ghét đối với cuộc sống. Đây là chánh niệm đối với cảm giác.

Này các đệ tử, khi thở ra vào, cảm nhận về tâm, với tâm hân hoan, với tâm thiền định, với tâm giải thoát, thì hành giả ấy đang thực tập tốt “quán tâm như tâm”, tinh tấn, tỉnh thức, không còn tham đắm hay là chán ghét đối với cuộc sống. Đây là chánh niệm đối với tâm ý.

Này các đệ tử, khi thở ra vào, quán tưởng vô thường, quán tưởng lìa tham, quán tưởng hoại diệt, quán tưởng buông

bỏ, thì hành giả ấy đang thực tập tốt “quán pháp như pháp”, tinh tấn, tỉnh thức, không còn tham đắm hay là chán ghét đối với cuộc sống. Đây là chánh niệm đối với vạn pháp. O

HƠI THỞ VÀ BẢY ĐIỀU GIÁC NGỘ

Phép quán hơi thở, nếu siêng tu tập một cách miên mật sẽ giúp đạt được bốn pháp quán niệm, như vừa nêu trên. Khi thực tập được bốn phép quán niệm, hành giả đạt được bảy điều giác ngộ một cách trọn vẹn. Khi các hành giả thực tập đúng cách quán thân như thân, quán thọ như thọ, quán tâm như tâm, quán pháp như pháp, tinh tấn, tỉnh thức, không còn tham đắm hay là chán ghét đối với cuộc sống, thì đúng lúc ấy, hành giả đạt được chánh niệm vững vàng. Đây là yếu tố giác ngộ thứ nhất: Chánh niệm, tỉnh giác. An trú chánh niệm, hành giả quyết trạch về mọi sự vật, đối tượng tâm ý. Đây là trạch

pháp: Giác ngộ thứ hai. Giữ vững chánh niệm, quyết trạch vạn pháp, hành giả đạt được siêng năng, bền bỉ. Đây là tinh tấn: Giác ngộ thứ ba. Khi đã an trú trong sự tinh tấn, hành giả đạt được hỷ lạc siêu việt. Đây là hỷ lạc: Giác ngộ thứ tư. An trú hỷ lạc, hành giả cảm thấy thân và tâm mình nhẹ nhàng, an tịnh. Đây là khinh an: Giác ngộ thứ năm. Khi thân và tâm an trụ trạng thái nhẹ nhàng, an tịnh, hành giả đạt được thiên định chân chính. Đây là chánh định: Giác ngộ thứ sáu. An trụ trong định, không còn phân biệt, hành giả đạt được trạng thái buông bỏ. Đây là hành xả: Giác ngộ thứ bảy.

Này các đệ tử, khi thực tập được bảy điều giác ngộ, hành giả đạt được giải thoát trọn vẹn nhờ vào trí tuệ. Đang khi thực tập bảy điều giác ngộ, một mình an tịnh, quán chiếu rõ ràng vô thường, lìa tham, hoại diệt, buông xả, hành giả thành tựu trí tuệ giải thoát.

Nghe Phật giảng dạy về cách quán niệm hơi thở ra vào, mọi người có mặt vô cùng mừng rỡ, phát nguyện thực tập, truyền bá Kinh này. ○

Nam-mô Bổn sư Thích-ca Mâu-ni Phật.
(3 lần) ○



9. KINH BẢY CÁCH DỨT TRỪ KHỔ ĐAU

Tôi nghe như vậy. Có một thưở nọ, ở chùa Kỳ Viên do Cấp Cô Độc, thái tử Kỳ-đà phát tâm hiến cúng, đức Phật triệu tập tất cả tu sĩ rồi giảng giải về pháp môn phòng hộ tất cả lậu hoặc. Ngài dạy như sau: O

– Nay các đệ tử, Như Lai giảng giải về bảy cách thức chấm dứt lậu hoặc cho người thấy, biết; chứ không cho người chẳng biết gì cả. Nay các đệ tử, do không có được *tác ý như thật* mà các lậu hoặc bắt đầu có mặt, lậu hoặc có mặt được tăng trưởng nhanh. Nay các đệ tử, *tác ý như thật* sẽ giúp hành giả diệt trừ tận gốc tất cả lậu hoặc, cả cũ lẫn mới.

Nay các đệ tử, có những lậu hoặc phải được chấm dứt bằng *chánh tri kiến*, có

những lậu hoặc phải được chấm dứt do *tâm phòng hộ*, có những lậu hoặc phải được chấm dứt do *tiêu thụ đúng*, có những lậu hoặc phải được chấm dứt do *tâm kham nhẫn*, có những lậu hoặc phải được chấm dứt do *biết tránh né*, có những lậu hoặc phải được chấm dứt do *biết trừ diệt* và có lậu hoặc phải được chấm dứt do *biết tu tập*. O

1. Một là lậu hoặc được chấm dứt sạch bằng chánh tri kiến

Này các đệ tử, có kẻ phàm phu kém học ít nghe, không gặp bậc Thánh hay bậc chân nhân, không biết căn kẽ giáo pháp bậc Thánh, không có tu tập giáo pháp bậc Thánh; không thấy rõ được những gì là điều cần được tác ý nên để ý đến những việc không cần, đang khi những điều không cần tác ý thì lại để ý. Kết quả xấu là: dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu sẽ được sanh khởi, ba lậu đã sanh tiếp

tục tăng trưởng. Những người thực tập tác ý như thật sẽ không vướng kẹt vào các suy nghĩ thuộc về quá khứ: “Tôi đã có mặt hay không có mặt trong thời quá khứ? Nếu từng có mặt trong thời quá khứ, tôi đã là ai, tôi như thế nào, hình thù ra sao, thân phận thế nào?” Người ấy cũng không bị vướng kẹt vào các suy nghĩ gì thuộc về tương lai: “Tôi sẽ có mặt hay không có mặt trong thời tương lai? Nếu sẽ có mặt trong thời tương lai? Tôi sẽ là ai, tôi như thế nào, hình thù ra sao, thân phận thế nào?” Đồng thời vị ấy cũng không nghi ngờ về bản thân mình trong thời hiện tại: “Tôi đang có mặt hay không có mặt? Nếu tôi đang có trong thời hiện tại thì tôi là ai, tôi như thế nào, hình thù ra sao, tôi từ đâu đến, tôi chết về đâu?” O

Này các đệ tử, nếu người thực tập tác ý như thật đối với quá khứ, hiện tại, vị lai, sẽ không vướng kẹt một trong các loại tà kiến sau đây: “Tôi có tự ngã; tôi

hoàn toàn không có tự ngã nào; do bản thân tôi, tôi tưởng tri rằng tôi có tự ngã; do bản thân tôi, tôi tưởng tri rằng không có tự ngã; không do tự mình, tôi tưởng tri rằng tôi có tự ngã; chính tự ngã tôi nói năng, cảm giác, rồi chịu quả báo các nghiệp thiện ác đã từng tạo ra chỗ này, chỗ khác và tự ngã này vốn là thường trú, thường hằng, bất biến”. O

Này các đệ tử, các quan niệm trên đều là tà kiến, còn được gọi là: tà kiến trừ lạm, tà kiến hoang vu, tà kiến hý luận, tà kiến tranh chấp, hay kiến kiết phược. Vì bị trói buộc bởi kiến kiết sử, những người phạm phu không giải thoát được sanh, già, bệnh, chết, bị vương sào, bi, khổ, ưu và não; không thoát khỏi được mắc xích khổ đau.

Này các đệ tử, người thực tập được *tác ý như thật* sẽ thấy rõ ràng: “Đây là khổ đau, đây là nguyên nhân dẫn đến khổ đau, đây là niết-bàn hạnh phúc tối

thượng, đây là con đường chấm dứt khổ đau”. Nhờ thực tập này, ba trói buộc tâm: thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ được bứng gốc rễ. O

2. Hai là lậu hoặc được chấm dứt sạch bằng tâm phòng hộ

Này các đệ tử, nếu có người nào quán sát như thật, luôn luôn phòng hộ cả sáu giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thể và ý) thì các lậu hoặc và các phiền não sẽ được chuyên hóa, không còn điều kiện tiếp tục có mặt, hướng là phát triển. Nhờ thực tập này, khổ đau kết thúc, hạnh phúc tràn đầy. O

3. Ba là lậu hoặc được chấm dứt sạch do tiêu thụ đúng

Này các đệ tử, nếu có người nào quán sát như thật về mục đích chính của các *y phục* là để che đậy thân khỏi trần tròng; ngăn ngừa nóng, lạnh, ruồi, muỗi và gió; các loài bò sát; ánh nắng mặt trời...

Đối với thực phẩm thì thấy rõ rằng mục đích ăn uống không nhằm hưởng thụ, đam mê, vui đùa; không nhằm trang sức, tự làm đẹp mình; cốt giúp thân này khỏe mạnh, sống lâu, thoát khỏi đau bệnh, hỗ trợ đời sống giới hạnh thanh cao. O

Đối với giường, chiếu, mùng, mền và gối... thì nên xem là giải trừ nguy hiểm của nóng và lạnh, tránh sự xúc chạm của ruồi muỗi, giúp ta sống tốt cuộc đời độc cư, an tịnh, thanh cao.

Đối với dược phẩm thì nên xem rằng đây là thuốc tốt, trị bệnh của thân, dùng cảm giác đau đã từng có mặt, không còn sâu nữa.

Này các đệ tử, nhờ sử dụng đúng mục đích y phục, ăn uống, giường chiếu, thuốc thang, nhờ đó... các cảm giác cũ đều được chuyên hóa, các cảm giác mới không được xuất hiện; người tu vượt qua tất cả lỗi lầm, sống trong an ổn. O

4. Bốn là lậu hoặc được chấm dứt sạch do biết kham nhẫn

Này các đệ tử, nhờ có thực tập quán sát như thật về thân thể này nên kham nhẫn được lạnh, nóng, đói, khát; sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, nắng, các loài bò sát; những lời mạ lỵ, phỉ báng, chỉ trích... Nhờ đó làm chủ cảm giác đau nhức, thống khổ, bi thương, chết điếng cả người; bất mãn, chán chường, sầu lo, tuyệt vọng. Nhờ tập kham nhẫn đối với thân thể, tất cả lậu hoặc và các phiền não không còn tồn tại, tâm được an lạc, tự tại, thanh thoi. O

5. Năm là lậu hoặc được chấm dứt sạch do biết tránh né

Này các đệ tử, nhờ có thực tập quán sát như thật nên tránh né được các loại thú dữ; vực núi, hố sâu; vũng lầy, ao nhớp; gai góc, cây cối... Quyết không lai vãng những nơi không tốt. Không đứng

và ngồi những chỗ không đáng. Không giao du với những phường bất chánh, dễ bị nghi ngờ về nhân cách tốt. Nhờ biết tránh né, tất cả lậu hoặc và các phiền não không còn tồn tại, tâm được an lạc, tự tại, thanh thoi. O

6. Sáu là lậu hoặc được chấm dứt sạch do biết đoạn trừ

Này các đệ tử, nhờ có thực tập quán sát như thật nên không chấp nhận tâm niệm ái dục, sân hận, hủy hoại và các bất thiện...; quyết tâm từ bỏ, trừ diệt hoàn toàn, không cho tồn tại các tâm niệm ấy. Nhờ biết thực tập đoạn trừ niệm ác, tất cả lậu hoặc và các phiền não không còn tồn tại, tâm được an lạc, tự tại, thanh thoi. O

7. Bảy là lậu hoặc được chấm dứt sạch do biết tu tập

Này các đệ tử, nhờ có thực tập quán sát như thật nên tu tập được bảy điều giác ngộ, bao gồm *chánh niệm, trạch*

pháp, tinh tấn, hoan hỷ, khinh an, thiền định, buông xả, người tu viễn ly những điều bất thiện, dứt được tham ái và các khổ đau. Nhờ biết tu tập, tất cả lậu hoặc và các phiền não không còn tồn tại, tâm được an lạc, tự tại, thanh thoi. O

Này các đệ tử, nhờ tu đúng cách, nên lậu hoặc nào phải được chấm dứt bằng *chánh tri kiến* thì dùng chánh kiến; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do *tâm phòng hộ* thì dùng phòng hộ; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do *tiêu thụ đúng* thì phải sử dụng cách *tiêu thụ đúng*; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do *tâm kham nhẫn* thì dùng kham nhẫn; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do *biết tránh né* thì dùng tránh né; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do *biết trừ diệt* thì dùng trừ diệt và lậu hoặc nào phải được chấm dứt do *biết tu tập* thì dùng tu tập. O

Này các đệ tử, người tu như thế được gọi là người đã sống phòng hộ với sự phòng hộ tất cả lậu hoặc, đã dứt tham ái, không còn trói buộc, kết thúc kiêu mạn, già từ khổ đau.

Nghe đức Phật dạy, tất cả mọi người vô cùng hoan hỷ, phát nguyện thọ trì, truyền bá lời Phật, đem lại lợi lạc cho rất nhiều người.

Nam-mô Bổn sư Thích-ca Mâu-ni Phật. O

10. KINH LỜI DẠY CUỐI CÙNG CỦA ĐỨC PHẬT

Chính tôi được nghe, lần chuyển bánh xe chánh pháp đầu tiên, đức Thế Tôn độ tôn giả Kiều-trần-như và lần thuyết pháp sau cùng, Ngài độ tôn giả Tu-bạt-đà-la. Những người có thể hóa độ, Ngài đã hóa độ tất cả. Vào đêm cuối trước ngày Niết-bàn vô dư, giữa rừng Sa-la, dưới cây song thọ, không gian thật vắng lặng, yên tĩnh, đức Phật đã nhấn nhủ những điều cốt lõi của chánh pháp như sau. O

1. ĐẠO ĐỨC THANH CAO

Này các đệ tử, sau khi Như Lai qua đời, các vị phải trân trọng, cung kính giới luật như kẻ nghèo hèn được giàu có, như kẻ đui mù được sáng mắt. Phải biết rằng giới luật là bậc Thầy tối thượng. Dầu có

sống thêm ở đời bao nhiêu năm nữa, Như Lai cũng không ngoài mục đích răn dạy các vị về giới luật ấy thôi. O

Người giữ giới thì không được kinh doanh, thương mại, xây dựng nhà cửa, cày cấy ruộng vườn, đầu tư nông nghiệp, thuê người giúp việc, theo kiểu thế tục. Không được chặt đốn cây cối, đào đất, móc hang, điều chế dược liệu, đoán quẻ tốt xấu, xem sao đoán mạng, nghiên cứu địa lý, tìm tòi hung suy, hay coi lịch đoán số. O

Các vị nên sống tiết chế thân mạng, ăn uống điều độ, duy trì nếp sống thanh cao, giải thoát. Không tham dự chính trị, lãnh sự mạng liên lạc, thông tin. Không được luyện bùa chú, chế linh dược, giao hảo người quyền quý, kết thân kẻ ngạo mạn. Cần phải giữ tâm chân thật, sống chánh niệm và tỉnh thức trong từng phút giây, mong cầu đạo quả giải thoát.

Không được che giấu lỗi lầm, bày điều mê hoặc để thu hút quần chúng. Phải sống ít muốn, biết đủ đối với bốn phẩm vật cúng dường. Sống vừa đủ để hành đạo, không cất chứa tài sản và tiền bạc. O

Như Lai vừa nói tóm tắt về sự giữ giới. Giới luật đó là căn bản, là gốc rễ của đạo giải thoát. Nhờ giữ giới trang nghiêm, thiền định và trí tuệ phát sanh, có thể tiêu diệt tất cả đau khổ. Thế nên các vị hãy giữ gìn giới luật một cách trọn vẹn. Người giữ giới thanh tịnh sẽ nuôi lớn pháp lành. Người thiếu mất giới thì không thể phát sinh công đức. O

2. LÀM CHỦ GIÁC QUAN

Này các đệ tử, các vị phải chế ngự năm giác quan không để chúng dong ruổi theo trần cảnh, dục lạc. Người tu phải như chú mục đồng cầm roi chăn, không để trâu dẫm đạp lúa mạ của người. Một khi các vị buông lung năm giác quan, không

những các vị không chế ngự được năm thứ dục lạc, mà các vị cũng không thể dùng được vòng cương tỏa của phóng túng, như con ngựa chững nếu không dây cương, nó sẽ lao xuống hầm hố. Nạn khổ của giấc cướp chỉ có một đời, trong khi nạn giấc giác quan làm chúng sanh đau khổ nhiều kiếp. Tai họa của nó vô cùng nguy hiểm. Các vị phải cẩn thận. O

Thế nên, người có trí cần phải chế ngự các giác quan chứ không phục tùng nó, giữ gìn chúng như là canh chừng giấc cướp, không để chúng hoành hành, thao túng.

Này các đệ tử, trong các giác quan của con người, ý là quan trọng nhất. Các vị phải thận trọng chế ngự tâm ý mình. Tâm ý rất đáng sợ, nguy hiểm còn hơn thú dữ, rắn độc, thậm chí nguy hại hơn cả nạn hỏa hoạn. Cũng như có người mãi mê cầm giữ chén mật trên tay và quên đi hầm hố trên đường, sẽ bị vấp ngã. Cũng như voi say

mà không có móc sắt, như khi vượn gặp được cây rừng tha hồ mà chuyên nhảy, muốn chế ngự chúng thì thật là khó. Vì vậy các vị siêng năng chế ngự tâm mình, để giữ gìn tất cả các pháp thiện. Khi tâm được chế ngự một chỗ thì không việc gì không thành. O

3. KHÔNG MÀNG HƯỞNG THỤ

Này các đệ tử, khi thọ dụng phẩm vật cứng dường, các vị nên quan niệm như uống thuốc. Ngon không ham, dở không chê. Ăn uống chỉ để cho khỏi đói khát. Như ong hút mật trong hoa, chỉ lấy mùi vị, không làm tổn thương hương sắc. Người xuất gia cũng vậy: thọ dụng sự cứng dường để đủ sức khỏe tu tập, không được ham cầu quá nhiều, làm tổn thất tín tâm của tín thí. Hãy như người trí biết lượng sức kéo và chịu đựng của trâu, không nên dùng trâu quá sức, đến nổi kiệt lực. O

4. VƯỢT QUA THÓI QUEN

Này các đệ tử, ban ngày thì nỗ lực tu tập pháp lành, không để thời gian trôi qua uổng phí. Đầu hôm, cuối đêm cũng không luống bỏ. Giữa đêm tụng niệm, tu trì. Đừng vì chuyện ngủ nghỉ mà để cuộc đời trôi qua vô ích. Hãy tâm niệm rằng ngọn lửa vô thường đang đốt cháy thế gian, để tự tinh tấn độ mình, khắc phục sự lười biếng, ngủ nghỉ. Giấc phiền não luôn rình rập giết các vị, còn nguy hiểm hơn kẻ thù, làm sao các vị có thể mặc tình ngủ nghỉ mà không cảnh giác! Phiền não ngủ trong tâm người cũng như rắn độc nằm trong nhà, phải dùng móc sắt giới hạnh mà lôi kéo nó ra gắp. Rắn độc ra rồi ta mới an tâm ngủ nghỉ. Rắn độc chưa ra mà mãi mê ngủ nghỉ thì thật là người không biết hổ thẹn. O

5. TRANG SỨC HỔ THEN

Này các đệ tử, sự hổ thẹn là trang sức

đẹp nhất trong mọi trang sức. Sự hổ thẹn có khả năng chế ngự mọi thứ bất thiện và phi pháp của con người. Thế nên hãy sống với tâm niệm hổ thẹn, đừng bao giờ lãng quên đức tính ấy. Mất tâm hổ thẹn là mất tất cả công đức. Có hổ thẹn là có tất cả thiện pháp. Không hổ thẹn thì có khác chi loài cầm thú. O

6. CHUYỂN HÓA SÂN HẬN

Này các đệ tử, nếu có ai xúc phạm, thương tổn thân thể các vị, các vị nên kiềm chế tâm mình, đừng để lửa sân hận thiêu đốt. Lại phải giữ lời ăn, tiếng nói, đừng buông lời ác độc để trả đũa ai. Tâm sân hận trời dạy sẽ làm băng hoại đạo nghiệp, cháy hết công đức tu tập. Đức tánh của kham nhẫn, ngay cả giữ giới và khổ hạnh cũng không thể sánh bằng.

Thực hành đức nhẫn mới xứng danh là bậc thượng nhân có sức mạnh. Người nào chưa có thể chịu đựng sự nhục mạ

một cách hoan hỷ, như uống cam lộ, thì chưa thể xứng danh là người vào đạo có trí. Sự sân hận sẽ thiêu hủy tất cả pháp lành, nó nguy hiểm hơn lửa dữ. Các vị phải canh phòng cẩn mật, đừng cho sân hận xâm nhập.

Trong các loại giặc cướp công đức thì sân hận là nguy hiểm bậc nhất. Người thế gian sống thọ hưởng dục lạc, thiếu phương pháp chế ngự, nếu có sân hận còn có thể tha thứ được. Người xuất gia hành đạo loại bỏ mọi thứ vui của đời mà không loại bỏ được sân hận thì thật đáng trách, cũng giống như bầu trời quang đãng mà có sấm sét nổi lên là điều không thích hợp. O

7. TỪ BỎ KIÊU MẠN VÀ DUA NỊNH

Này các đệ tử, các vị hãy tự xoa đầu mình và ghi nhớ rằng: các vị đã bỏ tất cả các mỹ phẩm và trang sức của thế gian, khoác trên mình chiếc áo cà-sa hoại sắc,

sống bằng cách khát thực. Khi nào tâm lý kiêu mạn, cao ngạo nổi lên thì lập tức chế ngự nó. Kiêu ngạo là tánh xấu mà thể nhân còn không nên có, huống chi là người xuất gia vì đạo giải thoát, sống bằng khát thực hay sao! O

Này các đệ tử, tâm lý dua nịnh trái ngược hoàn toàn với đạo giải thoát. Thế nên, các vị hãy huấn luyện tâm cho thật chất trực. Nên biết rằng: Dua nịnh là điều dối trá mà người xuất gia không nên có. Phải làm cho tâm ý đoan chánh, phát huy đức tánh trung trực. Đó là con đường vào đạo. O

8. ÍT MUỐN, BIẾT ĐỦ

Này các đệ tử, các vị nên biết rằng người nào tham muốn nhiều thì nhu cầu lợi dưỡng cũng nhiều, do vậy mà đau khổ càng tăng. Người ít muốn thì không ham cầu, không đắm nhiễm nên không có tệ hại ấy. Chỉ với lợi ích ấy thôi cũng đủ để các vị phải trau dồi, thực tập, huống là khi

hạnh này còn có công năng phát triển các công đức! Người ít muốn thì không lấy lòng người bằng cách đua nịnh, lòn cúi và cũng không bị các giác quan sai sử, thao túng. Hành giả ít muốn, tâm ý được thanh thản, không còn những ưu tư, phiền muộn, gặp việc thì đủ nghị lực để ứng phó, không việc gì không làm được. Nói chung, sống hạnh ít muốn tất gần Niết-bàn. O

Này các đệ tử, nếu các vị muốn giải thoát mọi đau khổ thì nên thường xuyên tu tập quán biết đủ. Pháp biết đủ là cơ sở của sự an lạc, hạnh phúc và sung mãn. Người biết đủ dầu nằm trên đất vẫn thấy an lạc. Người không biết đủ dầu sống ở thiên đường vẫn chưa thấy toại nguyện. Không biết đủ tuy giàu mà rất nghèo. Biết đủ thì tuy nghèo nhưng rất giàu có. Người không biết đủ là kẻ nô lệ của năm thứ dục lạc thấp kém và còn là tấm bia đời đáng thương xót đối với hành giả biết đủ. O

9. TÂM HẠNH THOÁT TỤC

Này các đệ tử, muốn đạt đạo tịch tịnh, vô vi, an lạc, các vị phải xa lìa những chốn huyên náo, sống một mình ở những nơi an nhàn, thanh vắng. Người ở chỗ yên tĩnh thì trời Đê-thích và chư Thiên đều kính trọng.

Vì thế, các vị nên xa lìa hội chúng, sống đơn độc thư thái và cắt đứt gốc rễ đau khổ bằng tư duy trí tuệ. Người thích hội chúng thì bị hội chúng nhiễu loạn, như cây cổ thụ mà có nhiều chim tụ tập thì có thể bị hư cành. Thế gian trôi buộc con người trong đau khổ cũng giống như con voi già bị sa lầy, khó mong thoát khỏi. Đó là hạnh siêu thoát, các vị cần ghi tâm. O

10. TINH TẤN KHÔNG DỪNG

Này các đệ tử, nỗ lực tinh tấn thì không việc gì khó khăn. Thế nên các vị phải siêng năng, tinh tấn như giọt

nước thường nhỏ có thể xuyên thủng đá. Người tu hành mà biếng nhác thì khác nào như người cọ cây lấy lửa, cây chưa kịp nóng đã nghỉ, dầu tha thiết muốn có được lửa, lửa cũng không vì thế mà có được. Hãy siêng năng tinh tấn không dừng. O

11. THÁP SÁNG CHÍNH NIỆM

Này các đệ tử, thực ra cầu cạnh thiện tri thức hay người trợ lực không bằng tự mình đề cao chánh niệm, tỉnh thức. Có chánh niệm thì giặc phiền não không thể xâm nhập được. Thế nên các vị phải sống trong sự nhiếp niệm. Mắt chánh niệm là đồng nghĩa với mắt công đức. Có được chánh niệm vững chãi thì dù sống trong môi trường ngũ dục cũng chẳng hề gì, như người chiến sĩ vào trận có áo giáp thì không còn sợ gì nữa. O

12. THÊ NGHIỆM CHÁNH ĐỊNH

Này các đệ tử, nhiếp phục được tâm ý

là làm cho tâm an trụ vào định. Tâm trụ thiền định thì sẽ thấu triệt được trạng thái sinh diệt, chuyển biến của thế giới. Các vị phải tinh tấn tu tập thiền định. Tâm định thì trạng thái chao động, tán loạn sẽ tiêu mất cũng như người biết cách giữ nước thì phải bảo vệ tốt đê điều. Cũng vậy, muốn có nước trí tuệ, các vị phải khéo tu tập thiền định, không để cho rỉ chảy. O

13. NUÔI LỚN TRÍ TUỆ

Này các đệ tử, có trí tuệ thì không có tham trước, luôn luôn tự tỉnh thức và tự dò xét, nhờ đó người ấy có khả năng giải thoát trong giáo pháp của Như Lai. Nếu không có trí tuệ thì không xứng danh là bậc xuất gia.

Trí tuệ là chiếc thuyền vững chắc vượt qua biển sanh tử, là ngọn đèn sáng chói trong hắc ám vô minh, là dược liệu thần y của mọi bệnh tật và là lưỡi búa bén chặt đứt cây phiền não. Vì thế, các vị cần trau

dồi tuệ giác “văn, tư, tu” để tăng trưởng lợi ích. Người có trí tuệ soi chiếu thì dầu là mắt thịt vẫn là người chánh kiến, thấy rõ bản chất mọi vật. O

14. TỪ BỎ HÝ LUẬN

Này các đệ tử, hý luận chỉ làm cho tâm trí rối loạn. Người xuất gia mà sống hý luận thì không thể đạt được tuệ giác giải thoát. Vì thế các vị phải nhanh chóng từ bỏ vĩnh viễn tâm lý hý luận, vô ích. Diệt trừ các hý luận tạp loạn mới có thể đạt được an lạc tịch diệt. O

15. TỰ MÌNH CẮT BƯỚC

Này các đệ tử, hãy thường xuyên nhớ đến các công đức để từ bỏ tất cả mọi phóng dật, như là tránh xa bọn giặc cướp tài sản thánh. Thể hiện lòng đại bi, Như Lai đã tuyên nói chánh pháp lợi ích rõ ráo. Về phần mình, các vị hãy nỗ lực tinh tấn thường xuyên, đừng để cuộc đời trôi qua vô ích, sau này ăn năn, hối

hận đã muộn. Như Lai như là vị lương y, rõ biết bệnh lý, cho toa thuốc hợp bệnh trạng từng người. Uống hay không uống không phải là lỗi của lương y. Như Lai lại cũng như người chỉ đường, chỉ rõ đâu là con đường nên đi và hướng đến giải thoát. Biết rõ đường lành mà không chịu cất bước lên đường không phải là lỗi của vị đạo sư! O

16. BỐN CHÂN LÝ THÁNH

“Này các đệ tử, đối với bốn chân lý thánh, nếu có chỗ nào chưa thấu đáo, thì nên thưa hỏi, Như Lai sẽ chỉ bày cho các con”. Thế Tôn khuyên nhắc ba lần như vậy, bốn chúng đều im lặng, không ai còn thắc mắc. O

Lúc ấy, tôn giả A-nậu-lâu-đà bạch Phật rằng:

- Bạch Thế Tôn, dù cho mặt trăng có thể trở nên nóng, mặt trời có trở nên lạnh, nhưng Bốn Chân Lý Thánh mà

Như Lai đã dạy không thể nào thay đổi được. Khổ đế là thực trạng đau khổ của cuộc đời: sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, mong muốn mà không được toại nguyện, thù ghét mà phải gặp mặt là khổ, thương yêu mà phải chia lìa là khổ, chấp vào năm nhóm nhân thể là khổ. Tập đế là nguyên nhân của khổ đau, bao gồm dục ái, hữu ái, vô hữu ái; tham, sân, si và chấp thủ. Diệt đế là trạng thái hết sạch mọi đau khổ và nguyên nhân đau khổ, là an lạc, Niết-bàn. Đạo đế là con đường dẫn đến an lạc, là tám chánh đạo, là trung đạo, không có con đường nào khác, đó là tầm nhìn chân chính, tư duy chân chính, lời nói chân chính, việc làm chân chính, nghề nghiệp chân chính, tinh tấn chân chính, chính niệm hiện tại và thiên định chuyển hóa. Bạch Thế Tôn, cả bốn chúng đều không còn thắc mắc gì về bốn chân lý cao thượng này nữa. O

17. SINH TỬ AN NHIÊN

Lúc bảy giờ trong chúng, hàng đệ tử hữu học phải đối diện sự kiện đức Phật sẽ vô dư Niết-bàn, đều bi cảm, đau xót. Hàng đệ tử mới vào đạo nghe những lời dạy cuối cùng đều được hóa độ, như trong đêm tối nhờ có ánh sáng, nên thấy đường đi. Các hàng đệ tử vô học đã dứt sạch các phiền não, vượt ra khỏi sanh tử, vẫn không ngăn được sự ngậm ngùi: “Tại sao đức Thế Tôn vô dư Niết-bàn quá sớm!” Lúc đó, đức Phật vì thương bốn chúng nên dạy thêm rằng: O

- Nay các đệ tử, chớ có thảm sầu, đau xót. Dẫu Như Lai có sống thêm ở đời một kiếp nữa, rồi cũng phải đến ngày Niết-bàn. Hội ngộ mà không chia tay, kết hợp mà không tan rã là điều không thể có được. O

Đối với Như Lai, kinh nghiệm và pháp thức lợi mình, lợi người, Như Lai đều

đã tuyên bố. Thật chẳng có lợi ích gì, nếu Như Lai sống lâu nơi đời mà các vị không thực hành chánh pháp.

Những chúng sanh đáng độ, Như Lai đã độ hết. Những chúng sanh chưa được độ, Như Lai cũng đã tạo nhân duyên để họ được hóa độ. Từ nay trở đi, đệ tử của Như Lai hãy noi theo truyền thống chánh pháp mà thực hành. Đó là cách làm cho pháp thân Như Lai thường còn, và mãi mãi bất diệt ở thế gian. Như Lai vô dư Niết-bàn hay không, việc đó không quan trọng. O

Này các đệ tử, các vị nên nhận thức rằng mọi vật thể, hiện tượng trên thế gian này đều chuyển biến, vô thường, có kết hợp thì phải có tan rã, chẳng có gì để quuyến luyến, thương tâm.

Cuộc đời là như thế, các vị phải nỗ lực tinh tấn để tự giải thoát. Dùng ánh sáng trí tuệ để tiêu diệt bóng tối si mê. Đời là một sự vận hành không kiên định.

Như Lai vô dư Niết-bàn như bỏ đi một căn bệnh dữ. Đó là năm nhóm nhân tính, mang tính tội lỗi, tạm gọi là thân, vì thế, nó phải chịu sự chi phối không thương tiếc của già, bệnh và chết. Bậc tuệ trí khi thoát khỏi nó có cảm tưởng như là đẹp xong được bọn cướp. Như vậy, chết không đáng để hoan hỷ, an lạc hay sao? O

Này các đệ tử, các vị phải tha thiết tìm kiếm con đường giải thoát. Toàn thể thế giới từ những vật thể đang vận động cho đến các vật thể không vận động cũng đều không thường còn, và không có thực thể, rồi phải đến lúc hoại diệt.

Thôi, các vị hãy yên lặng, đừng nói thêm lời nào nữa! Đã đến lúc Như Lai vô dư Niết-bàn.

Đó là những lời dạy cuối cùng của Như Lai. O

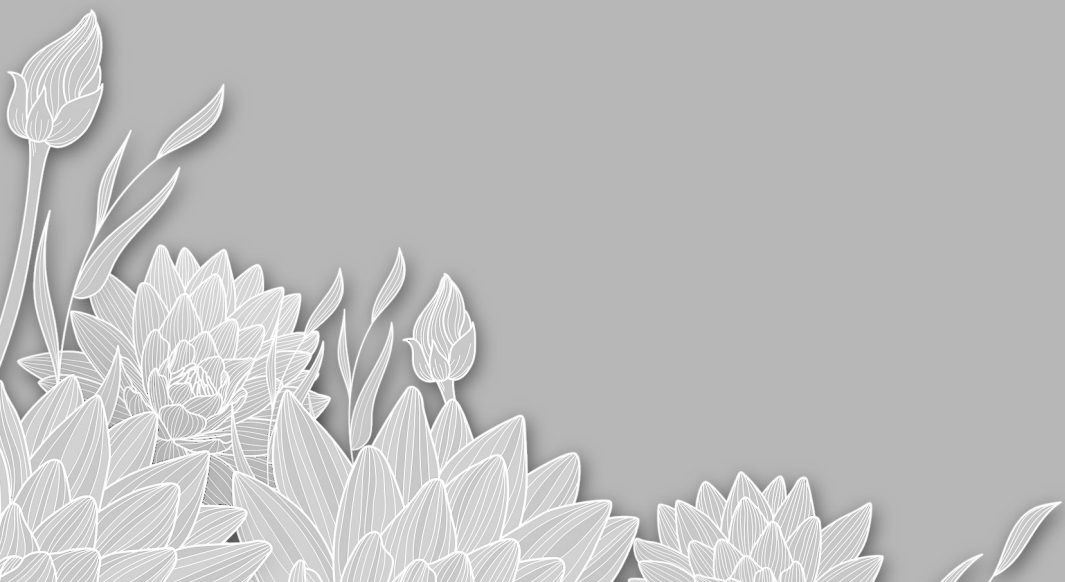
Nam-mô Bổn sư Thích-ca Mâu-ni Phật.

(3 lần, xá 3 xá) OOO



- PHẦN III -

PHẦN SÁM NGUYỆN



1. BÁT-NHÃ TÂM KINH

Quán Tự Tại thực hành trí tuệ,
 Bát-nhã ba-la-mật sáng ngời,
 Bảy giờ Bồ-tát quán soi,
 Thấy rằng năm uẩn ba đời đều không. O
 Vượt tất cả các vòng khổ ách,
 Hãy nghe này, Xá-lợi-phất ông!
 Sắc nào có khác gì không,
 Không nào khác sắc, sắc không vốn đồng. O
 Cả thọ, tưởng, thức, hành cũng thế,
 Tánh chân không các pháp viên thành
 Thấy đều chẳng diệt, chẳng sanh,
 Chẳng như, chẳng sạch, chẳng tăng
 giảm gì. O
 Trong chân không chẳng hề có sắc,
 Chẳng thọ, tưởng, hành, thức trong không.
 Mắt, tai, mũi, lưỡi, ý, thân,
 Sắc, thanh, vị, xúc, pháp, hương không còn. O
 Không nhãn thức đến không ý thức,
 Không vô minh hoặc hết-vô-minh,
 Không điều già chết chúng sanh,
 Hết già, hết chết thực tình cũng không.

Không trí huệ cũng không chứng đắc,
 Bởi có gì là chỗ đắc đâu.
 Bảy lâu Bồ-tát dựa vào,
 Trí ba-la-mật, thăm sâu thực hành,
 Mọi chướng ngại quanh mình tan biến,
 Mọi việc đều chẳng khiến hoảng kinh,
 Xa lìa mộng tưởng đảo điên,
 Niết-bàn rốt ráo an nhiên thanh nhàn. O
 Bát-nhã ấy rõ ràng trí tuệ,
 Mà ba đời chư Phật nương vào,
 Chứng thành quả giác tối cao,
 Nên xem Bát-nhã thâm sâu đó là: O
 Lời thần chú sâu xa bậc nhất,
 Lời chú thần rất mực quang minh,
 Chú thần cao cả anh linh,
 Là lời thần chú thật tình cao siêu,
 Trừ dứt được mọi điều đau khổ,
 Đúng như vậy muôn thuở không sai.
 Ngài liền tuyên nói chú này,
 Để người trì niệm sáng bày chơn tâm: O
 Ga-tê Ga-tê Pa-ra-ga-tê Pa-ra-san-ga-tê
 Bô-dhi Sva-ha. (3 lần) OOO

2. NIỆM PHẬT

Nam-mô Ta-bà giáo chủ, tam giới Đạo sư, tứ sinh Từ phụ, nhân thiên Giáo chủ, thiên bá ức hoá thân, Bốn sư Thích-ca Mâu-ni Phật.

Nam-mô Thích-ca Mâu-ni Phật (18 lần) O

Nam-mô Đại trí Văn-thù-sư-lợi Bồ-tát O

Nam-mô Đại hạnh Phổ-hiền Bồ-tát O

Nam-mô Hộ pháp chư Tôn Bồ-tát O

Nam-mô Đạo tràng Hội thượng Phật

Bồ-tát (3 lần) OOO

3. NĂM ĐIỀU QUÁN TƯỞNG

(Hoặc đọc bài Quán Chiếu Thực tại)

Thế Tôn lời dạy tỏ tường

Năm điều quán tưởng phải thường xét ra:

Ta đây phải có sự già,

Thế nào tránh khỏi lúc qua canh tàn. O

Ta đây bệnh tật phải mang,

Thế nào tránh khỏi đặng an, mạnh lành.

Ta đây sự chết sẵn dành,

Thế nào tránh khỏi tử sanh đến kỳ.

Ta đây phải chịu phân ly,
 Nhơn vật quý mến ta đi biệt mà.
 Ta đi với nghiệp của ta,
 Dù cho tốt xấu tạo ra tự mình,
 Theo ta như bóng theo hình,
 Ta thọ quả báo phân minh kiết tường. O

4. QUÁN CHIẾU THỰC TẠI

Không truy tìm quá khứ,
 Không ước vọng tương lai.
 Quá khứ đã qua rồi,
 Tương lai lại chưa đến.
 Chỉ có pháp hiện tại,
 Tuệ quán chính là đây.
 Không động, không lung lay.
 Hãy thực hành như thế! O
 Không một ai biết trước
 Cái chết đến lúc nào;
 Tử thần có đợi đâu,
 Làm sao điều đình được.
 Vì thế nên nỗ lực,
 Tinh tấn suốt đêm ngày,

Tỉnh thức từng phút giây,
 An trụ bằng chánh niệm.
 Như vậy mới xứng đáng
 Người biết sống một mình,
 Người ấy đã tôn vinh
 Đạo nhiệm mầu vô thượng. O

(Trong mỗi thời Kinh, tụng một trong các bài Sám dưới đây)

5-A) SÁM QUY MẠNG

Con nương tựa mười phương đức Phật,
 Pháp cao siêu tuệ giác, tịnh thanh,
 Tăng đoàn chứng quả thánh nhân,
 Từ bi cứu độ chúng sinh thoát nạn.
 Đã bao kiếp bỏ quên chân tánh
 Lụy cõi mê, nhiễm đắm tham, sân
 Bập bênh sinh tử bao lần
 Chạy theo thanh, sắc vương chân bụi trần.
 Mười trói buộc làm nhân hữu lậu,
 Sáu giác quan gây tạo tội khiên.
 Sông sâu, bể khổ đắm chìm,
 Vương vòng nhân ngã, bỏ quên đạo lành.
 Bao kiếp sống lằng nhằng dây nghiệp,
 Rồi kiếp này oan trái dùng dằng.

Ngưỡng cầu Tam bảo xót thương,
 Cho con sám hối lỗi lầm bấy lâu. O
 Nhờ Phật lực nhiệm màu soi chiếu,
 Bạn đồng tu nhiệt huyết chỉ nhau,
 Thoát ra vực thẳm khổ sâu,
 Đến bờ giác ngộ nhiệm màu xưa nay. O
 Gieo phước đức kiếp này sống thọ,
 Trông trí nhân, sáng tỏ tâm linh.
 Sanh ra ở chốn đô thành,
 Minh sư dẫn dắt, thực hành đạo chơn.
 Vì chính tín, phát tâm xuống tóc,
 Theo đạo màu, thể đặc huyền vi.
 Sáu căn lạnh lợi hành trì,
 Giữ gìn ba nghiệp hành vi mạnh lành.
 Duyên thế tục tịnh thanh, không nhiễm,
 Đòi thanh cao, chẳng dính bụi trần.
 Giữ gìn đạo đức, lương tâm,
 Oai nghi, tế hạnh trang nghiêm trong, ngoài.
 Tám nạn lớn không tà xâm phạm,
 Cùng bốn duyên chẳng dám bừa giăng.
 Liễu thông trí tuệ sâu ngàn,
 Tâm bồ-đề ấy chưa từng thoái lui. O

Nương Phật pháp, an vui tu học,
 Ngô Đại thừa, lập cước tánh “không”,
 Thực hành lục độ pháp môn,
 Vượt bao kiếp sống trầm luân biển dài.
 Xây chùa tháp khắp nơi tu học,
 Phá lưới nghi, ba độc trùng trùng,
 Tà ma hàng phục đến cùng,
 Trùng hưng Tam bảo, khơi nguồn tâm linh.
 Noi gương Phật, dẫn thân không mệt,
 Các pháp môn thông suốt ngày đêm,
 Rộng tu phước huệ thâm huyền,
 Cứu người, giúp vật trọn nên đạo vàng.
 Sớm chứng đắc thần thông sáu loại,
 Rồi viên thành quả Phật hiện đời,
 Ngay trong pháp giới chẳng rời,
 Ra vào sanh tử, cứu người trầm luân. O
 Tập thương xót Quan Âm quảng đại,
 Noi Phổ Hiền hạnh nguyện không cùng,
 Cõi này, chốn khác hiện thân,
 Xiển dương Phật pháp, cứu nhân, độ đời.
 Đem tuệ giác chiếu soi cõi dữ,
 Dùng thần thông hóa độ quỷ ma,

Nơi nào nghe tiếng, gặp ta,
 Cũng đều giác ngộ, vượt qua khổ sâu.
 Chốn ngục lạnh, lửa màu đỏ rực,
 Thành rừng hoa, thơm phức mùi hương.
 Ngục đồng nuốt sắt thấm thương,
 Biến thành Tịnh độ, thiên đường nhân gian.
 Loài chớ nặng, khổ hờn bao nỗi,
 Giống mang lông, đầu đội sừng dài,
 Không còn khổ lụy, nạn tai,
 Hưởng bao lợi lạc, tháng ngày bình an. O
 Trong dịch bệnh, phát minh thuốc thánh
 Cứu bao người khỏi bệnh trăm kha
 Đói nghèo đều được ấm no,
 Cho tiền, giúp vốn, bản cơ không còn.
 Bao lợi ích hưng sùng tất cả,
 Lòng vị tha chẳng kể oán, thân,
 Người xa rồi lại kẻ gần,
 Xem như quyến thuộc, ban ân đồng đều.
 Cắt lưới ái nôi chìm nhiều kiếp,
 Cạn sông mê, bao hiệp tử sinh,
 Quyết tâm cứu giúp hàm linh,
 Lên đường giác ngộ, chứng thành Như Lai.

Hư không dù có chuyển dời,
 Nguyện con muôn kiếp không hề rung rinh.
 Nguyện cầu tất cả chúng sinh,
 Chứng nên Phật trí, tâm linh rạng ngời.
 ○○○

5-B) SÁM QUY Y

Phật là đấng giác ngộ mình,
 Độ người thoát khỏi tử sinh bao đời,
 Từ bi, trí tuệ rạng ngời,
 Là thầy ba cõi trời người xưa nay. ○
Pháp là phương thuốc diệu thay,
 Chữa lành bệnh khổ bao loài chúng sanh,
 Như vàng trắng sáng lung linh,
 Soi đường ra khỏi u minh mê mờ. ○
Tăng là những bậc chân tu,
 Biết đời huyễn mộng, già từ ra đi,
 Thấm nhuần trí tuệ, từ bi,
 Độ đời thoát khỏi tham ... si khổ sầu. ○
 Con nay giác ngộ quay đầu,
 Quy y Tăng, Phật, Pháp mẫu Như Lai,
 Cho con hạnh phúc hôm nay,
 Cho đời an lạc tại ngay dương trần. ○

Con nguyện *từ bỏ sát sanh*,
 Tôn trọng sự sống, tâm lành rải ban.
 Thương yêu người, vật, môi sinh,
 Cho đời hạnh phúc như mình lạc an. O
 Con nguyện *từ bỏ trộm gian*,
 Mánh mung, cướp của, tham lam xin chừa.
 Sống chân thật, chẳng lọc lừa,
 Giữ tròn đạo nghĩa, cho vừa nhân sinh. O
 Con nguyện *từ bỏ ngoại tình*,
 Một chồng một vợ, trung trinh tấm lòng.
 Thương yêu, tôn trọng, cảm thông,
 Ngọt bùi chia sẻ, thủy chung trọn đời. O
 Con nguyện *từ bỏ nói sai*,
 Thêm thắt, chửi tục, móc moi hai đầu.
 Nói như chánh pháp cao sâu,
 Im như bậc thánh nhiệm mầu thấy nghe O
 Con nguyện *từ bỏ rượu chè*,
 Say sưa, nghiện ngập, thần mê, trí mờ,
 Để không bệnh hoạn, thần thờ,
 Để cho tâm trí lặng tờ sáng trong. O
 Từ nay, con nguyện với lòng:
 Giữ gìn năm giới quyết không phạm vào,

Để cho con sống thanh cao,
 Để đời an lạc, dạt dào tình thương. O
 Con nguyện noi đấng Pháp Vương,
 Học tu chánh pháp, thoát vòng tử sanh.
 Tham thiền, niệm Phật chân thành,
 Tu tâm dưỡng tánh, dứt phần ác duyên.
 Nguyện cho sáu cõi ba miền
 Thoát vòng tục lụy, an nhiên Niết-bàn.
 OOO

5-C) SÁM QUY NGUYỆN 1

Trầm hương xông ngát điện,
 Sen nở Phật hiện thân,
 Pháp giới thành thanh tịnh,
 Chúng sanh lắng nghiệp trần.
 Đệ tử tâm thành
 Hướng về Tam bảo: O
 Phật là Thầy chỉ đạo,
 Bậc tỉnh thức vẹn toàn,
 Tướng tốt đoan trang,
 Trí và bi viên mãn.

Pháp là con đường sáng,
 Dẫn người thoát cõi mê,
 Đưa con trở về
 Sống cuộc đời tỉnh thức.
 Tăng là đoàn thể đẹp
 Cùng đi trên đường vui,
 Tu tập giải thoát,
 Làm an lạc cuộc đời. O

Đệ tử nương nhờ Tam bảo,
 Trên con đường học đạo,
 Biết Tam bảo của tự tâm.
 Nguyện xin chuyên cần,
 Làm sáng lòng ba viên ngọc quý.
 Nguyện theo hơi thở,
 Nở nụ cười tươi.
 Nguyện học nhìn cuộc đời,
 Bằng con mắt quán chiếu.
 Nguyện xin tìm hiểu
 Nỗi khổ của mọi loài.
 Tập từ bi, hành hỷ xả,
 Sáng cho người thêm niềm vui,
 Chiều giúp người bớt khổ. O

Đệ tử nguyện sống đời thiếu dục,
 nếp sống lành mạnh an hòa,
 Cho thân thể kiện khương.
 Nguyện rũ bỏ âu lo,
 Học tha thứ bao dung,
 Cho tâm tư nhẹ nhõm.
 Đệ tử xin nguyện ơn sâu đền báo: O
 Ôn cha mẹ, ơn thầy,
 Ôn bè bạn, chúng sanh,
 Nguyện tu học tinh chuyên
 Cho cây bi trí nở hoa.
 Mong một ngày kia,
 Có khả năng cứu độ mọi loài,
 Vượt ra ngoài cõi khổ,
 Xin nguyện Phật Pháp Tăng chứng minh,
 Gia hộ cho đệ tử chúng con
 Viên thành đại nguyện. OOO

5-D) SÁM QUY NGUYỆN 2

Trang nghiêm đài sen ngự tọa,
 Đại hùng từ phụ Thích-ca.
 Đệ tử lắng lòng thanh tịnh,
 Bàn tay chấp búp liên hoa.
 Cung kính hướng về Điều Ngự,
 Dâng lời sám nguyện thiết tha. O
 Đệ tử phước duyên thiếu kém,
 Sống trong thất niệm lâu dài,
 Không được sớm gặp chánh pháp,
 Bao nhiêu phiền lụy đã gây,
 Bao nhiêu lỗi lầm vụng dại,
 Vô minh che lấp tháng ngày,
 Vườn tâm gieo hạt giống xấu,
 Tham, sân, tự ái đẩy đây,
 Những nghiệp sát, đạo, dâm, vọng,
 Gây nên từ trước đến nay.
 Những điều đã làm đã nói,
 Thường gây đổ vỡ hàng ngày.
 Bao nhiêu não phiền nghiệp chướng,
 Nguyện xin sám hối từ đây. O
 Đệ tử thấy mình nông nổi,

Con đường chánh niệm lẫm xao.
 Chất chứa vô minh, phiền não,
 Tạo nên bao nỗi hận sâu.
 Có lúc tâm tư buồn chán,
 Mang đầy dần vất lo âu,
 Vì không hiểu được kẻ khác,
 Cho nên hờn giận, oán cừ.
 Lý luận xong rồi trách móc,
 Mỗi ngày mỗi chuốc khổ đau.
 Chia cách hó kia càng rộng,
 Có ngày không nói với nhau,
 Cũng không muón nhìn thấy mặt,
 Gây nên nội kết dài lâu.
 Nay con hướng về Tam bảo,
 Ăn năn khản thiết cúi đầu. O
 Đệ tử biết trong tâm thức,
 Bao nhiêu hạt tốt lấp vùi,
 Hạt giống thương yêu, hiểu biết,
 Và bao hạt giống an vui.
 Nhưng vì chưa biết tưới tắm,
 Hạt lành không mọc tốt tươi.
 Cứ để khổ đau tràn lấp,

Làm cho đen tối cuộc đời.
 Quen lối bỏ hình bắt bóng,
 Đuổi theo hạnh phúc xa vời.
 Tâm cứ bận về quá khứ,
 Hoặc lo rong ruổi tương lai,
 Quanh quẩn trong vòng buồn giận,
 Xem thường bảo vật trong tay.
 Giày đạp lên trên hạnh phúc,
 Tháng năm sâu khổ miệt mài.
 Giờ đây trăm xông Bảo Điện,
 Con nguyện sám hối, đổi thay. O
 Đệ tử tâm thành quy ngưỡng,
 Hướng về các Phật mười phương,
 Cùng với các vị Bồ-tát,
 Thanh Văn, Duyên Giác, Thánh Hiền,
 Chí thành cầu xin sám hối,
 Bao nhiêu lầm lỗi triền miên.
 Xin lấy cam lồ tịnh thủy,
 Tưới lên dập tắt não phiền.
 Xin lấy con thuyền chánh pháp,
 Đưa con vượt nẻo oan khiên.
 Xin nguyện sống đời tỉnh thức,

Học theo đạo lý chân truyền.
 Thực tập nụ cười hơi thở,
 Sống đời chánh niệm tinh chuyên. O
 Đệ tử xin nguyện trở lại,
 Sống trong hiện tại nhiệm mầu.
 Vườn tâm ươm hạt giống tốt,
 Vun trồng hiểu biết, thương yêu.
 Xin nguyện học phép quán chiếu,
 Tập nhìn, tập hiểu thật sâu,
 Thấy được tự tánh các pháp,
 Thoát ngoài sanh tử trần lao.
 Nguyện học nói lời ái ngữ,
 Thương yêu chăm sóc sớm chiều.
 Dem nguồn vui tới mọi nẻo,
 Giúp người vui nổi sầu đau.
 Đền đáp công ơn cha mẹ,
 Ôn thầy, nghĩa bạn dày sâu.
 Tín thành tâm hương một nén,
 Đài sen con nguyện hồi đầu.
 Nguyện đức Từ Bi che chở,
 Trên con đường đạo nhiệm mầu.
 Nguyện xin chuyên cần tu tập,
 Vuông tròn đạo quả về sau. OOO

5-E) SÁM NGUYỆN

Đệ tử chúng con từ vô thí,
 Gây bao nghiệp chướng bởi lầm mê,
 Vào ra sinh tử đã bao lần,
 Nay đến trước đài vô thượng giác.
 Biển trần khổ lâu đời trôi dạt,
 Hôm nay trông thấy đạo huy hoàng.
 Con hướng về theo ánh từ quang,
 Lạy Phật Tổ soi đường dẫn bước.
 Bao tội khổ trong đời ác trược,
 Vì tham, sân, si, mạn gây nên.
 Hôm nay đây khẩn thiết thệ nguyện,
 Xin sám hối để lòng thanh thoát. O
 Trí tuệ quang minh như nhật nguyệt,
 Từ bi vô lượng cứu quần sanh.
 Con nhất tâm nguyện sống đời lành,
 Đem thân mạng nương nhờ Tam bảo.
 Lên thuyền từ vượt qua biển khổ,
 Cầm đuốc thiền ra khỏi rừng mê.
 Văn, Tư, Tu xin quyết hành trì,
 Thân, miệng, ý noi theo chánh kiến.
 Đi, đứng, nằm, ngồi trong chánh niệm,

Vào ra cười nói tướng đoan nghiêm.
 Mỗi khi tâm buồn giận lo phiền,
 Nguyên nhiếp niệm trở về hơi thở.
 Mỗi bước chân đi vào Tịnh độ,
 Mỗi cái nhìn thấy được pháp thân. O
 Khi sáu căn tiếp xúc sáu trần,
 Đem ý thức tinh chuyên phòng hộ.
 Tập khí năm xưa rồi chuyển hóa,
 Vườn tâm tuệ giác nở trăm hoa.
 Niềm an vui đem khắp mọi nhà,
 Hạt giống tốt gieo về muôn lối.
 Cùng tăng thân xin nguyện ở lại,
 Nơi cõi đời làm việc độ sinh.
 Giờ phút này Tam bảo chứng minh,
 Giúp chúng con viên thành đại nguyện.

(1 xá) ○○○

6. HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC

Tụng kinh tu tập, phước tăng,
Xin đem hồi hướng xa gần, khắp nơi.
Nguyện cho tất cả trời người,
Đều vào cõi Phật, sáng ngời chân tâm. O

Nguyện trừ ba chướng trầm luân,
Sống trong trí tuệ, tịnh thanh cõi lòng.
Nguyện cho tội nghiệp tiêu mòn,
Noi theo Bồ-tát làm tròn tám gương. O

Nguyện sanh cõi tịnh Tây phương,
Mẹ cha: Chín phẩm sen vàng nêu danh,
Hoa cười, chứng ngộ vô sanh,
Cùng hàng Bồ-tát đồng hành tâm linh. O

Nguyện đem công đức tạo thành,
Hướng về tất cả chúng sanh mọi loài,
Rải ban hạnh phúc muôn nơi,
Giúp người giác ngộ, an vui đạo mầu.

(3 xá) OOO

7. LỜI NGUYỆN CUỐI

(Chủ lễ quỳ chấp tay, tha thiết nguyện; đại chúng mặc niệm)

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O

Trời giáng ngộ muôn nơi sáng tỏ,
 Bánh xe pháp vận chuyển không dừng.
 Tăng ni, đạo lực thậm thâm,
 Phật tử, tín tâm kiên cố.

Nguyện nhà nhà hạnh phúc, an Khang,
 Cầu thế giới hòa bình, hưng thịnh.

Đời đời làm bà con Phật pháp,
 Kiếp kiếp làm quyến thuộc từ bi.
 Mọi người biết tu học điều lành,
 Bốn biển được mưa hòa, gió thuận. O

Chúng con phát nguyện:

Tạo thêm công đức, dứt hết lỗi lầm,
 Phủi sạch não phiền, trau dồi tuệ giác.
 Học theo Trung đạo, tu hạnh nhất thừa,
 Tinh tấn sớm trưa, cầu thành Phật đạo. O
 Nam-mô Thường Trụ Tam Bảo. (3 xá) OOO

8. ĐÁNH LỄ BA NGÔI BÁU

Con xin nương tựa Phật,
Bậc Phước Trí Viên Thành,
Cầu tất cả chúng sanh
Giác ngộ, phát tâm lành. (1 lạy) O

Con xin nương tựa Pháp,
Nguồn tuệ giác, từ bi,
Cầu tất cả chúng sanh
Hiểu đạo, tỏ nguồn tâm. (1 lạy) O

Con xin nương tựa Tăng,
Đoàn thể sống an vui,
Cầu tất cả chúng sanh
Hòa hợp, thương mến nhau. (1 lạy) O

LỜI TRI ÂN CÔNG ĐỨC

Quyển sách này được in ấn và phát hành miễn phí theo chương trình ấn tống C300 do Quỹ Đạo Phật Ngày Nay thực hiện. Quỹ Đạo Phật Ngày Nay xin hồi hướng công đức đến tất cả quý mạnh thường quân đã phát tâm hỷ cúng tịnh tài để ấn tống Kinh sách trong chương trình này.

Quý vị có thể xem danh sách đóng góp và báo cáo tại www.quydaophatngaynay.org/c300

Quý vị có thể đăng ký thỉnh sách tại trang web <https://quydaophatngaynay.org/thinh-kinh-sach/> hoặc đến thỉnh trực tiếp tại Văn Phòng Quỹ Đạo Phật Ngày Nay.

Nguyện cầu hồng ân Tam Bảo gia hộ cho quý quyển “Phước huệ trang nghiêm, vạn sự hanh thông, sở nguyện tùy tâm, cát tường như ý”.

Nam Mô Công Đức Lâm Bồ Tát.

LỜI KÊU GỌI ẤN TỔNG KINH SÁCH

Ban Ấn Tổng Đạo Phật Ngày Nay được thành lập để in ấn Kinh sách và phát hành miễn phí nhằm truyền bá thông điệp từ bi, con đường tinh thức của Phật Thích-ca, giúp giới trí thức, các nhà chính trị, doanh nhân, giới trẻ và mọi thành phần hiểu đúng đạo Phật và tiếp cận Phật pháp một cách thuận lợi hơn. *Ban Ấn Tổng Đạo Phật Ngày Nay* rất quan tâm chia sẻ Phật pháp ở các vùng sâu, vùng xa, cũng như các nơi chưa có chùa chiền hoặc thiếu Tăng Ni. Các loại kinh sách và pháp thoại thường xuyên được ấn tống như sau:

1. Ấn tống kinh điển, nghi thức tụng niệm thuần Việt.
2. Ấn tống sách Phật gồm các sách nghiên cứu và sách ứng dụng, giúp cho Phật tử và người hữu duyên hiểu sâu Phật pháp, tu có kết quả ngay trong hiện đời.
3. Ấn tống máy nghe pháp thoại với nhiều chủ đề, từ thấp đến cao, cho mọi thành phần xã hội có thể nghe pháp một cách thuận lợi, ở mọi nơi và mọi lúc, góp phần xóa bỏ “mù chữ” Phật pháp, diệt trừ mê tín.

Quyển sách mà quý vị đang đọc là nhờ những người hảo tâm như quý vị gieo nhân duyên lành, đóng góp tịnh tài in ấn và phát hành miễn phí. Vì thế, khi sở hữu quyển sách này để đọc, chiêm nghiệm và ứng dụng, kính mong quý vị tiếp tục gieo thiện duyên cho những Phật tử đến sau, bằng cách phát tâm ủng hộ chi phí tiền in. Số tiền hiến tặng cho việc in kinh sách giá gốc dù không lớn nhưng có thể đưa kinh sách minh triết của Phật giáo được phổ biến cho quảng đại quần chúng độc giả, giúp cho người đọc và nghe xóa bỏ được mê tín dị đoan, khai phóng nhận thức cao quý, đạt được hạnh phúc ngay bây giờ và tại đây.

Quý Phật tử có thể ấn tống Kinh sách Phật giáo hoặc tham gia Thành viên *Ban Ấn tống Đạo Phật Ngày Nay*, bằng những cách sau:

Chuyển khoản: Xin vui lòng ghi rõ họ tên, số điện thoại và mục đích chuyển khoản là “ẤN TỐNG” hoặc “Thành viên BAT” trong nội dung chuyển khoản để chúng tôi sử dụng tịnh tài này đúng mục đích.

- Tài khoản: **Trần Ngọc Thảo** (Thế danh của Thượng Tọa Thích Nhật Từ)
- Số tài khoản: 0071000776335
- Ngân Hàng TMCP Ngoại Thương Việt Nam – Vietcombank chi nhánh TP. HCM (Joint Stock Commercial Bank for Foreign Trade of Vietnam)
- Swift code: BFTVVNVX007

Đóng góp trực tiếp: tại địa chỉ sau đây:

Văn phòng Chùa Giác Ngộ - Quỹ Đạo Phật Ngày Nay
92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP.HCM

ĐT: (028) 6680 9802 – 096 789 3766.

Email: quydaophatngaynay@gmail.com

Website: www.quydaophatngaynay.org

Kính chúc quý vị an lành trong chánh pháp và hạnh thông trong cuộc đời.

TT. THÍCH NHẬT TỪ

Chủ tịch sáng lập Quỹ Đạo Phật Ngày Nay

THÔNGIỆP BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG

Với tâm nguyện mang ánh sáng Phật pháp đến với mọi người, Quỳ Đạo Phật Ngày Nay cùng quý vị thiện hữu tri thức đã chung tay ấn tống hàng triệu quyển Kinh sách bồ ích để trao tặng cho những vị hữu duyên đang tìm cầu chánh Pháp. Quyển Kinh sách trên tay quý vị không chỉ là một món quà quý giá từ Tam bảo, mà đó còn là món quà yêu thương từ Mẹ thiên nhiên. Bởi vì để làm ra giấy in những quyển Kinh sách trang trọng này, đã có rất nhiều cây xanh ngã xuống. Cụ thể, theo thống kê của Tổ chức Bảo vệ môi trường Conservatree thì mỗi **1 tấn giấy** được sản xuất ra thì có đến **24 cây xanh** được sử dụng.

Vì vậy, Quỳ Đạo Phật Ngày Nay khuyến khích quý Phật tử góp phần bảo vệ môi trường bằng cách **trao tặng lại Kinh sách** khi không còn sử dụng nữa. Bằng cách này, những quyển Kinh sách sẽ không còn “nằm im” một cách lãng phí trong ngăn tủ, mà sẽ tiếp tục được trao đến tay những người hữu duyên, tri thức nhờ vậy mà tiếp tục được lan xa! Việc làm ấy tuy nhỏ bé nhưng nếu nhiều người cùng hưởng ứng thì sẽ giúp tiết kiệm đáng kể tài nguyên cây xanh, góp phần vào việc chống lại biến đổi khí hậu toàn cầu.

Vì lòng yêu thương dành cho muôn loài, vì tương lai tốt đẹp của con em chúng ta mai sau, xin tất cả mọi trái tim hãy cùng chung tay góp sức để gìn giữ đất mẹ thân yêu!

KHÓA TU & NGHI THỨC XUẤT GIA GIEO DUYÊN

Thích Nhật Từ soạn dịch

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội

VPGD: Số 278 Tôn Đức Thắng, Q. Đống Đa - TP Hà Nội

ĐT: (024). 66860751 - (024). 66860753

Email: nxbdantri@gmail.com

Website: nxbdantri.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI THỊ HƯƠNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

LÊ QUANG KHÔI

Biên tập: Nguyễn Thị Hương Giang

Trình bày & sửa bản in: Ngọc Ánh

Phụ trách in ấn tổng: Giác Thanh Nhã

LIÊN KẾT XUẤT BẢN:

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.2, Q.10, TP.HCM

In 5.000 cuốn, khổ 14x 20cm tại Công ty TNHH Trúc My. Địa chỉ: 100B/5 Nguyễn Xuân Khoát, Tân Thành, Tân Phú, TP.HCM

Số xác nhận đăng ký xuất bản số: 2809-2023/CXBIPH/16-103/DT

Quyết định xuất bản số: 2186/QĐXB-NXBĐT do Nhà xuất bản Dân Trí cấp ngày 21 tháng 8 năm 2023.

Mã ISBN: 978-604-88-8394-2

In xong, nộp lưu chiểu năm 2023.