

**CHÍNH NIỆM TRONG TÙNG CỬ CHỈ**  
**(TỶ-NI NHẬT DỤNG THIẾT YẾU)**

## TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

*Chủ nhiệm:*

TT. Thích Nhật Từ

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

*Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay* do Thầy Thích 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 Thích 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, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:*

© NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

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

ĐT: (08) 3839-4121; 2211-0943

[www.daophatngaynay.com](http://www.daophatngaynay.com) | [www.chuagiacngo.com](http://www.chuagiacngo.com)

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

CHÍNH NIỆM  
TRONG TỪNG CỬ CHỈ  
(TỶ-NI NHẬT DỤNG THIẾT YẾU)

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG



# MỤC LỤC

Thay lời tựa.....	vii
Bài 1: Thức dậy sớm, mở mắt tuệ giác .....	1
Bài 2: Tỉnh chuông tỉnh thức .....	7
Bài 3: Nghe chuông chính niệm.....	17
Bài 4: Đắp y, mặc áo quần.....	29
Bài 5: Xuống giường, gieo giống từ bi .....	37
Bài 6: Bước chân không sát hại .....	43
Bài 7: Đi ra khỏi phòng.....	47
Bài 8: Vào nhà vệ sinh, bỏ tham, sân, si.....	55
Bài 9: Rửa sạch .....	63
Bài 10: Rửa sạch như bản .....	69
Bài 11: Rửa tay .....	75
Bài 12: Rửa mặt .....	81
Bài 13: Uống nước từ bi.....	87
Bài 14: Pháp y năm điều .....	95
Bài 15: Pháp y bảy điều .....	103
Bài 16: Pháp y giải thoát.....	107
Bài 17: Trái tọa cụ, uơm tâm linh.....	115
Bài 18: Trang nghiêm trên điện Phật.....	123
Bài 19: Ca ngợi Phật .....	129
Bài 20: Lễ bái Phật.....	141
Bài 21: Cúng bình sạch.....	151
Bài 22: Chơn ngôn uống nước .....	157
Bài 23: Quán tưởng trước khi múc cơm .....	159

## VI • CHÍNH NIỆM TRONG TỪNG CỬ CHỈ

---

Bài 24: Quán tưởng khi đã múc cơm .....	167
Bài 25: Cúng cơm cho chúng sinh .....	173
Bài 26: Cúng cơm cho chim đại bàng .....	179
Bài 27: Cúng cơm cho quỷ thần .....	185
Bài 28: Ăn cơm chính niệm .....	189
Bài 29: Nâng bát cơm ngang trán .....	193
Bài 30: Ba điều phát nguyện khi ăn cơm .....	197
Bài 31: Năm điều quán tưởng khi đang ăn .....	201
Bài 32: Kết thúc ăn cơm .....	207
Bài 33: Rửa chén bát .....	213
Bài 34: Khi mở bát cơm ăn .....	219
Bài 35: Nhận phẩm vật cúng dâng .....	225
Bài 36: Cầm tăm xĩa răng .....	229
Bài 37: Xĩa răng sau khi ăn .....	233
Bài 38: Đánh răng súc miệng .....	237
Bài 39: Khi cầm tích trượng .....	241
Bài 40: Trái dụng cụ ngòai thiền .....	245
Bài 41: Tư thế ngòai thiền .....	249
Bài 42: Chính niệm lúc ngủ .....	255
Bài 43: Nhìn thấy nước chảy .....	261
Bài 44: Khi gặp sông lớn .....	267
Bài 45: Khi thấy cầu, đường .....	271
Bài 46: Bài kệ tắm Phật .....	277
Bài 47: Tán dương Phật tổ .....	285
Bài 48: Kinh hành quanh tháp .....	291
Bài 49: Thăm viếng bệnh nhân .....	295
Bài 50: Cạo bỏ tóc râu .....	301
Bài 51: Tắm rửa thân thể .....	305
Bài 52: Rửa chân .....	309

# THAY LỜI TỰA

## 1. NHÂN DUYÊN VÀ QUY CÁCH BIÊN SOẠN

Tác phẩm này được biên tả từ 6 bài giảng về Tỳ-ni của chúng tôi cho Ni chúng tại Chùa Đại Bi Tâm, Thụy Điển, ngày 21-24/6/2011, theo lời mời của TT. Thích Phật Đạo, trong mùa hoằng pháp châu Âu năm 2011. Khi được Ban Giáo dục Tăng Ni Trung ương yêu cầu soạn giáo án *Tỳ-ni nhật dụng thiết yếu* (毘尼日用切要) cho Tăng Ni sinh tại các Trường trung cấp Phật học trên toàn quốc, tôi bổ sung phần “chú thích từ ngữ” để giúp người học không phải tra khảo các từ điển Phật học chuyên ngành, vẫn có thể hiểu khái quát nội dung của từng bài thiền kệ.

Giáo tài này được giảng dạy trong một học kỳ, gồm 44 tiết học, chia làm 22 buổi học, mỗi buổi học 2 bài thiền kệ.

Về quy cách biên soạn, mỗi bài thiền kệ được cấu trúc gồm 5 phần như sau: (i) Nguyên tác và phiên âm, (ii) Dịch nghĩa, (iii) Chú thích từ ngữ, (iv) Giải thích gợi ý, và (v) Câu hỏi thảo luận. Tiêu đề của từng bài trong tổng số 52

bài là do tôi đặt, dựa vào nội dung của bài kệ, có khi sát với nguyên tác của từng kệ, nhưng cũng có trường hợp, tựa đặt chi tiết hơn, để làm rõ nghĩa của bài thiền kệ hơn.

Trong phần “chú thích từ ngữ”, tôi giới thiệu các thuật ngữ Phật học chính trong từng bài thiền kệ, gồm chữ Hán, tiếng Sanskrit và Pali nếu có và giải thích nội dung của từng mục từ. Đối với những từ được lặp lại từ lần thứ hai trở đi, nội dung của mục từ được giải thích trong lần xuất hiện đầu tiên. Đối với các lần xuất hiện sau đó, người học hãy truy lại lần xuất hiện đầu để ôn lại nội dung của mục từ.

Mục “giải thích gợi ý” như tên gọi của nó nhằm gợi lên vài ý tưởng để chiêm nghiệm về nội dung bài thiền kệ. Vì là lời giảng miệng trực tiếp được phiên tả nên lời giải thích trong mục này chỉ là “gợi ý”, theo nghĩa tham khảo. Hoàn toàn không có ý bắt buộc người dạy dựa vào, cũng như không bắt buộc người học phải học thuộc, như nguyên tác Hán văn và dịch nghĩa.

## 2. NGUỒN GỐC CỦA TÁC PHẨM

*Tỳ-ni nhật dụng thiết yếu* (毘尼日用切要) do Luật sư Độc Thể (读体律师, 1601-1679) hiệu là Luật sư Kiến Nguyệt (见月律师), chuyên hoằng truyền giới luật ở núi Bảo Hoa, tuyển soạn (寶華山弘戒比丘讀體彙集). Tác phẩm này là tuyển tập các bài thiền kệ về luật nghi hàng ngày cho người xuất gia.

Các bài thiền kệ trong *Tỳ-ni nhật dụng thiết yếu* này được tuyển trích từ *Phẩm Tịnh Hạnh* (淨行品) trong *kinh Hoa Nghiêm* (華嚴經), phối hợp với 38 câu thần



chú trong kinh điển Mật tông (密教经典中之咒). Đến thời vua Càn Long nhà Thanh (清乾隆), tổ sư thứ bảy của Bảo Hoa Sơn (宝华山) là luật sư Thích Phước Tụ (释福聚) đưa tác phẩm này vào *Đại tạng tân toản tục Tạng Kinh* (大藏新纂续藏经), quyển 60, tác phẩm thứ 1115.<sup>(1)</sup>

Luật sư Độc Thê đã biên soạn tác phẩm này vào khoảng những năm 1644 -1661. Dù không xác định được niên đại ra đời phần ứng dụng, nhu cầu thực tập các bài thiền kệ này là rất cần thiết trong chốn thiền môn. Hơn 350 năm qua, tác phẩm luật này đã trở vẫn bản ứng dụng luật nghi không thể thiếu đối với người xuất gia trong các tự viện Đại thừa tại Trung Quốc, Việt Nam, Nhật Bản, Triều Tiên, Hàn Quốc. Riêng tại Việt Nam, tất cả các vị xuất gia theo Đại thừa đều học thuộc lòng các bài thiền kệ chính niệm này từ lúc mới tập sự xuất gia.

Trong bản nguyên tác chữ Hán, phần lớn mỗi bài thi kệ có 4 câu. Một số bài có số câu và chữ nhiều hơn. Thịnh thoảng, dưới mỗi bài thi kệ có một câu thần chú với mục đích trợ giúp người thực tập đạt được chính niệm trong đi, đứng, nằm, ngồi. Câu thần chú là phương tiện cột tâm, giúp ta làm chủ tâm. Những bài thi kệ không thuộc nội dung vừa nêu, thường không có câu thần chú.

Số lượng các bài thiền kệ trong nghi thức này là 52 bài, trong khi các thần chú chỉ có 38 câu. Trong nỗ lực truy nguyên các câu thần chú trong *Tỳ-ni nhật dụng thiết yếu* bằng tiếng Sanskrit, chúng tôi thấy bài “*Guide for*

---

1. Tham chiếu: 《毗尼日用切要》, 收入《卍續藏》冊106。

*Midday Meal – Offerings*<sup>(2)</sup> (Hương dẫn cúng Ngọ trai) của Sea Blue Dreaming có liệt dẫn 16 câu thần chú. Trên trang nhà “*Dharma Wheel*” (*Pháp luân*)<sup>(3)</sup> về Phật giáo Đại thừa và Kim cương thừa, cũng như “*Dharani Playlist*”<sup>(4)</sup> (Danh mục nghe thần chú” có thêm một số thần chú khác. Bản dịch “*Tỳ-ni nhật dụng thiết yếu*” của Huyền Thanh<sup>(5)</sup> có nêu đủ các câu thần chú, ăn khớp với các câu thần chú trong các tác phẩm nêu trên. Để tiện cho tham khảo và nghiên cứu thêm về nguồn gốc của các thần chú trong *Tỳ-ni nhật dụng thiết yếu*, tôi đã đặt các câu thần chú ngay sau các bài thiền kệ trong bản dịch tiếng Việt của tôi. Đọc các câu thần chú nguyên tác Sanskrit sẽ thuận hơn là đọc phiên âm Hán Việt. Người chưa quen với ngữ âm Sanskrit có thể sử dụng ngữ âm Hán Việt để đọc các câu thần chú đính kèm. Vì mục đích của thần chú là giúp chúng ta đạt được chính niệm, do đó, đọc ngữ âm nguyên tác hay phiên âm Hán Việt, giá trị chính niệm đạt được cũng như nhau.

### 3. VÀI NÉT VỀ TÁC GIẢ

Luật sư Độc Thê (读体律师), hiệu là Luật sư Kiến Nguyệt (见月律师) là người nổi tiếng trùng hưng Luật

---

2. <https://seabluedreaming.wordpress.com/category/poems-writings/>

3. <http://www.dharmawheel.net/viewtopic.php?f=43&p=1616>

4. [http://datab.us/Search/Dharani%2BPlaylistIDPLVMnMk7RQz9GgKAcZxdv27RB0YJ\\_rxrAM](http://datab.us/Search/Dharani%2BPlaylistIDPLVMnMk7RQz9GgKAcZxdv27RB0YJ_rxrAM)

5. <http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=0CDUQFjAD&url=http%3A%2F%2Fwww.bodetam.org%2FThuVien%2FPDF%2FT%25E1%25BB%25B2%2520NI%2520NH%25E1%25BA%25ACT%2520D%25E1%25BB%25A4NG%2520THI%25E1%25BA%25BET%2520Y%25E1%25BA%25BEU.pdf&ei=QUpRVbnYLCXbuQS-nIDoCw&usg=AFQjCNG4gHmX6GNFTPKF9ruQiRW5ILXekg&bvm=bv.92885102,d.dGY>

tông trong giai đoạn cuối nhà Minh, đầu nhà Thanh (明末清初). Ngài họ Hứa (许), sinh năm 1601 (tức niên hiệu Vạn Lịch 29 của nhà Minh - 明万历二十九年) tại Sở Hùng (楚雄), huyện Vân Nam (云南). Mẹ của ngài họ Ngô (吴), mến mộ Phật pháp, một đêm nằm mộng thấy cao tăng Ấn Độ vào nhà, khi tỉnh giấc liền sinh ra ngài. Thuở nhỏ, tổ Độc Thể thích du lãm sơn thủy, cốt cách hơn người, thông tuệ đặc biệt, rất giỏi hội họa,<sup>(6)</sup> thích vẽ hình Bồ-tát Quan Âm.<sup>(7)</sup>

Năm 1632 (tức niên hiệu Sùng Chính thứ 5 -崇禎五年), lúc 32 tuổi, khi đọc Phẩm Thế Chủ Diệu Nghiêm (世主妙嚴品), giác ngộ chân lý, ngài xin thế phát xuất gia với tổ Hạo Như (亮如) tại núi Bảo Hồng (宝洪山), được đặt pháp danh là Độc Thể.<sup>(8)</sup>

Năm 1639, Luật sư Tam Muội (三昧律師) mời ngài làm Giám viện (監院) của Núi Bảo Hoa (宝华山) ở Nam Kinh (南京). Từ đó, ngài chuyên giảng dạy giới luật cho đại chúng. Năm 1645 (tức niên hiệu Thuận Trị thứ hai nhà Thanh -清顺治二年), trước lúc thị tịch, luật sư Tam Muội mời ngài kế nhiệm pháp tịch (继任法席), từ đó, chính thức làm Trụ trì núi Bảo Hoa suốt hơn 30 năm, cho đến ngày qua đời.

Trong thời gian làm trụ trì núi Bảo Hoa, ngài có công trùng tu Điện tháp, xây dựng giới đàn (戒坛), mỗi năm

6. 《一夢漫言》卷上云：見月幼時有「小吳道子」之譽。頁1。

7. 參陳垣《明季滇黔佛教考》（臺北：彙文堂出版社，1987），目錄，頁2~3。

8. 《新續高僧傳》卷29〈清江寧寶華山隆昌寺沙門釋讀體傳〉，頁940。

truyền giới vào mùa xuân và mùa thu, kết hạ an cư, trở thành bậc mô phạm (模範). Vào ngày 22 tháng giêng, năm 1679 (tức niên hiệu Khang Hy thứ 18 - 康熙十八年), ngài thị tịch ở núi Bảo Hoa, trụ thế 79 năm, tăng lap trải qua 48 mùa kết hạ.

Đóng góp to lớn của tổ Độc Thê là làm thành pháp Luật Thiên Hoa (千華律), phục hưng giới luật (復興戒律), cải cách tùng lâm (改革叢林). Các tác phẩm về giới luật của tổ Độc Thê được xem là điển phạm của tùng lâm Phật giáo Trung Quốc vào giai đoạn cuối nhà Minh, đầu nhà Thanh (明末清初佛教叢林之典範),<sup>(9)</sup> góp phần phát triển Tăng đoàn Phật giáo Trung Quốc, và gây ảnh hưởng tích cực đến truyền thống giới luật của các nước theo Phật giáo Đại thừa, trong đó có Việt Nam, Nhật Bản và Hàn Quốc.

Các tác phẩm tiêu biểu của luật sư Độc Thê gồm có 12 bộ sau đây: (i) *Tỳ-ni chỉ trì hội tập* (毗尼止持会集), 16 quyển, (ii) *Tỳ-ni tác trì tục thích* (毗尼作持续释), 15 quyển, (iii) *Truyền giới chính phạm* (传戒正范), 4 quyển, (iv) *Sa-di-ni luật nghi yếu lược* (沙弥尼律仪要略), 1 quyển, và (v) *Tỳ-ni nhật dụng thiết yếu* (毗尼日用切要), 1 quyển, (vi) *Thế độ chính phạm* (剃度正范), 1 quyển, (vii) *Tăng hành quy tắc* (僧行规则), 1 quyển, (viii) *Tam quy, ngũ, bát giới chính phạm* (三归, 五、八戒正范), 1 quyển, (ix) *Hắc bạch bố-tát* (黑白布萨), 1 quyển, (x) *Xuất u minh giới* (出幽冥戒), 1 quyển, (xi) *Đại thừa huyền nghĩa* (大乘玄义), 1 quyển, (xii) *Dược Sư sám*

---

9. 參《寶華山志》卷12，方亨咸〈見月和尚傳〉，頁509。

*pháp* (药师忏法), 1 quyển. Năm tác phẩm đầu là các sáng tác về giới luật đều được đưa vào Tục tạng (续藏).

#### 4. Ý NGHĨA TỰA ĐỀ VÀ Ý NGHĨA THỰC TẬP

Tựa đề “*Tỳ-ni nhật dụng thiết yếu*” (毘尼日用切要) có thể dịch nôm na là “*Cương yếu luật nghi hằng ngày*”. “Tỳ-ni” (毗尼) là phiên âm Trung Quốc từ chữ “Vinaya” trong tiếng Pali và Sanskrit, có nghĩa là “Luật” (律), hay luật nghi (律仪). “Oai nghi” là phần nhỏ của luật nghi. Luật nghi là hệ thống giới luật mà người xuất gia ta thực tập, bao gồm oai nghi và tất cả các quy định về sự tu học của tăng đoàn, nhờ đó, phát triển giới hạnh, có tác dụng chuyển hóa, nuôi lớn tâm bồ-đề, hướng đến giác ngộ và giải thoát.

“Nhật dụng” (日用) là hành trì thường ngày từ khi mở mắt tỉnh thức sau một giấc ngủ dài đến khi ta lên giường ngủ để phục hồi sức khỏe cho ngày hôm sau. Hầu như mỗi tích tắc trôi qua trong ngày, người xuất gia đều sử dụng các bài thiền kệ để trải nghiệm chính niệm hiện tiền.

Cụm từ “Tỳ-ni nhật dụng” (毗尼日用) chỉ cho các giới luật mà người xuất gia cần tuân thủ hằng ngày (日常应遵守). Từ “thiết yếu” (切要) có nghĩa là “cương yếu” (纲要) hay “yếu lĩnh” (要领), tức những cương yếu quan trọng nhất.

Căn bản hành trì của Tỳ-ni nhật dụng là làm chủ bốn oai nghi trong đi, đứng, nằm, ngồi, từ sáng sớm đến chiều tối, mà người xuất gia cần thực tập. Đây là sinh hoạt thường nhật trong chính niệm của người xuất gia

với lý tưởng cao đẹp, nhằm hướng đến một phương trời cao rộng, theo đó, thân và tâm của người xuất gia trở nên thanh tịnh và cao quý.

Tỳ-ni nhật dụng là các thực tập có khả năng giúp người xuất gia thiết lập chính niệm hiện tiền trong mọi sinh hoạt, bao gồm thức dậy, mặc áo, ăn cơm, đi, đứng, ngồi, nằm, nói, nín, thức, ngủ v.v... nhờ đó, thân hành và tâm hành của người xuất gia trở nên thanh tịnh và đáng tôn kính.

Tỳ-ni là các luật nghi của người tu, là chiếc bè của đời sống đạo đức. Thiếu nó, con đường lội qua biển sinh tử luân hồi của người xuất gia không gì đảm bảo. Thực tập luật nghi, ta sẽ được an vui và hạnh phúc. Nên phát nguyện và nỗ lực hành trì luật nghi để có được chính niệm hiện tiền.

Đừng xem thường các luật nghi nhỏ vì nó là những chiếc phao phòng hộ, giúp ta không đánh mất chính niệm, làm chủ được sáu giác quan, làm chủ hoàn toàn được cảm xúc, ý niệm, tâm tư, nhận thức và các hành vi.

Không thực tập các oai nghi, nền tảng giới hạnh thanh cao của người xuất gia không được đảm bảo, đời sống thiền định, chuyển hóa nội tâm sẽ bị giảm đi. Để gột bỏ tham, sân, si và những thói quen mang tính bản năng, người xuất gia cần thực tập oai nghi tế hạnh. Thực tập trọn vẹn các luật nghi, ta có được chính định, phát triển tuệ giác. Mối quan hệ ba chiều giữa đạo đức, thiền định và trí tuệ không thể tách rời trong đời sống người xuất gia.

Thực tập oai nghi và tế hạnh hàng ngày của người

xuất gia là điều kiện cần thiết, giúp người xuất gia nuôi lớn chính niệm và tâm bồ-đề. Trên nền tảng đời sống giới hạnh thanh tịnh thì tuệ giác được phát sinh. Kết quả tu tập hành trì chính niệm giúp ta có mặt trọn vẹn trong hiện tại, đạt được hạnh phúc bây giờ và tại đây. Thực tập chính niệm trong các oai nghi giúp ta có nhiều tiến bộ về đạo đức, thiền định và trí tuệ, vốn là các yếu tố cần thiết nhằm giúp một người xuất gia trở thành chân nhân và thánh thiện, mang lại hạnh phúc cho con người.

## **5. KHÁI LƯỢC NỘI DUNG TÁC PHẨM**

Để giúp người học nắm bắt được nội dung, trong loạt 6 bài giảng về tác phẩm này, tôi đã phân chia thành 6 chủ đề như sau:

(i) **Thực tập buổi sáng hạnh phúc:** Trong phần này, chúng tôi sử dụng 7 bài kệ đầu (Tảo giác, minh chung, văn chung, trước y, hạ đơn, hành bộ bất thương trùng, xuất đường). Các bài kệ này là sự trải nghiệm chính niệm từ lúc ta mở mắt, làm những công việc đầu tiên trong ngày như động đại hồng chung, nghe tiếng chuông tỉnh thức, mặc áo tràng hay mặc pháp phục, bước chân xuống giường đi những bước đi trong ngày, thực tập lòng từ bi để các bước đi của chúng ta không hại các loài côn trùng vi tế. Sau đó, ta rời khỏi phòng ngủ, làm các Phật sự cần thiết. Buổi sáng có chính niệm là buổi sáng an lành.

(ii) **Thực tập chuyển hóa bất tịnh:** Phần này ứng dụng 6 bài thi kệ (đăng xí, tẩy tịnh, khử uế, tẩy thủ, tẩy diện, ẩm thủy) liên hệ đến nước và chức năng rửa sạch

các phần uế và chất bất tịnh. Nhờ sự tu tập đó, thân và tâm được trang nghiêm, có nhiều giá trị Phật sự. Các bài thực tập trong phần này liên hệ đến những động tác đơn và sạch. Đơn là đối tượng quán chiếu, thực tập chuyển hóa các bất tịnh trong tâm, nếu nhờm góm sẽ dẫn đến tình trạng phớt lờ. Có chính niệm và trí tuệ, ta sẽ thấy rác có thể trở thành hoa, bùn như nước đọng trở thành dữ liệu cho hoa sen thơm ngát.

(iii) **Lên chùa lạy Phật:** Hay “Lễ bái trên điện Phật” là nội dung 7 bài thi kệ (ngũ y, thất y, đại y, ngoại cụ, dâng đạo tràng, tán Phật, lễ Phật) liên hệ đến y hậu, tọa cụ và lễ bái. Đề lễ bái trang nghiêm, phải mặc y hậu, lên điện Phật, sử dụng tọa cụ, dùng kệ tán dương và lễ bái Phật với lòng thành kính.

(iv) **Chính niệm trong ăn uống:** Gồm 12 bài kệ (Cúng tịnh bình, quán thủy chơn ngôn, thọ thực, thọ thực 2, xuất sinh, đại bàng, thị giả tổng thực, văn khánh thỉnh, ứng khí, tam đề, ngũ quán, kết trai) liên hệ đến văn hóa ẩm thực trong thiền môn,

(v) **Chính niệm trong sinh hoạt:** Gồm 10 bài kệ (tẩy bát, triển bát, thọ sắn, thủ dương chi, tước dương chi, sáu khẩu, xuất tích trượng, phu đơn tọa thiền, đoan tọa, thụy miên). Thực tập chính niệm trong sinh hoạt hàng ngày bắt đầu từ những việc đơn giản như rửa chén bát, dùng tăm xia răng, nhận phẩm vật cúng dường, cầm gậy chống đi, trải tọa cụ, ngủ nghỉ trên giường... Tất cả những việc làm đơn giản này tạo ra uy nghiêm cho người hành trì chính niệm.



(vi) **Chính niệm trong cuộc sống:** Gồm 10 bài kệ (Thủ thủy, kiến đại hà, kiến kiều đạo, dục Phật, tán Phật, nhiều tháp, khán bệnh, thể phát, mộc dục, tẩy túc). Khi nhìn dòng nước, con sông, cây cầu hoặc đang lúc ta khen ngợi Phật, làm lễ tắm Phật vào ngày rằm Phật đản, nhiều tháp Phật, thăm các vị cao tăng, thăm bệnh một người đồng tu, người Phật tử, hay những hoạt động bình thường như cạo tóc mỗi nửa tháng một lần, tắm rửa hàng ngày, rửa chân trước khi đi ngủ, khi đi lao động về... trải nghiệm chính niệm trong các tình huống vừa nêu được xem là cần thiết đối với người xuất gia.

Thực tập tỳ-ni giúp người xuất gia đạt được chính niệm trong từng cử chỉ. Người xuất gia nào bỏ rơi Tỳ-ni thì năng lượng chính niệm sẽ bị đánh mất. Thực tập ứng dụng các bài thi kệ trong đời sống sẽ giúp người xuất gia trải nghiệm niềm an vui, vững chãi và thanh thoi.

## 6. CẤU TRÚC CỦA BÀI KỆ TỖ-NI

Phần lớn các bài thiền kệ gồm có 4 câu và được cấu trúc như sau: (i) Câu đầu là quán chiếu thực tại, (ii) Câu hai là cầu cho chúng sinh, (iii) Các câu cuối nêu ra quyết tâm chuyển hóa phiền não, đạt được kết quả an lạc.

Dựa vào tình huống cụ thể, các sự việc liên hệ đến đời sống như thức dậy, mặc áo, ăn cơm, uống nước, vào nhà vệ sinh, đi, đứng, nằm, ngồi... ta liên tưởng bằng sự quán chiếu phương pháp tâm linh, diệt trừ các phiền não đối lập, tiêu cực so với đối cảnh hiện tiền ta đang có mặt như thực tại.

Phát nguyện thường liên hệ đến lòng từ bi, hướng tâm vươn lên nhằm đạt được sự vô ngã và vị tha. “Cầu cho tất cả chúng sinh” khác hoàn toàn với sự cầu nguyện thông thường, vốn lấy mình làm nền tảng, lấy người thân, người thương, bà con và những mưu cầu cho bản thân mình làm chính. Khi phát nguyện, lòng từ bi của ta sẽ được lớn mạnh. Tâm vị tha, dẫn thân nhập thế, giúp đời cứu người sẽ trở thành những bước thực tập rất cần thiết cho hành giả có kinh nghiệm phát triển tâm linh.

Dựa vào nội dung câu đầu tiên, sự quán chiếu tu tập gắn liền với hai câu cuối, thường mang nội dung tâm linh đặc biệt hơn, sâu sắc hơn, vượt lên trên giới hạn của thực tại.

Người thực tập cần nhớ ba nội dung căn bản trên để khi thực tập dễ đạt được kết quả. Việc học thuộc lòng các bài thiền kệ nhật dụng này rất cần thiết, giúp ta trở thành những người có chính niệm trong mọi nơi và mọi lúc.

Càng tinh tấn thực tập tỳ-ni nhật dụng lâu ngày, việc thực tập sẽ trở thành automatic, một loại thói quen không còn mang tính điều kiện. Mỗi tích tắc trong đi, đứng; nằm, ngồi; nói, nín; động, tịnh; thức và ngủ, người thực tập tỳ-ni đều nương vào các luật nghi để có chính niệm và tỉnh thức, bây giờ và tại đây.

*Chùa Giác Ngộ, 20-4-2015*

**Thích Nhật Từ**

# Bài 1

## THỨC DẬY SỚM, MỞ MẮT TUỆ GIÁC

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

早覺

睡眠始寤,  
當願眾生,  
一切智覺,  
周顧十方。

Tảo giác

Thùy miên thỉ ngu,  
Đương nguyện chúng sinh,  
Nhất thiết trí giác  
Chu cổ thập phương.

### II. DỊCH NGHĨA: THỨC DẬY SỚM

Sớm khuya ngủ vừa tỉnh giấc,  
Cầu cho tất cả chúng sinh,  
Có được tâm nhìn tuệ giác,  
Thấu soi khắp cả mười phương.

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Tảo giác (早覺):** Thức dậy sớm, thức lúc hừng đông. Trong bối cảnh tu học ở các tự viện tại Việt Nam, “thức sớm” được hiểu là thức lúc 03:30 đến 04:00, chuẩn bị cho thời khóa công phu khuya.

**Thùy miên** (睡眠): Ngủ nghỉ, ngủ vùi. Tâm thức còn mê muội là “thùy”. Ý thức mờ mịt là “miên”. Không thấy được Phật pháp, con người ngủ vùi trong vô minh và bất hạnh. Người ngủ nhiều ngoài bị bệnh béo phì, dễ phát sinh tâm tham dục. Cần đánh thức tâm dậy, để khỏi bị u mê.

**Nguyện** (願, S. *pranīhita; pranīdhāna*): Chí nguyện, cầu nguyện, thệ nguyện, mong cho, cầu mong, ước nguyện. Nếu đối tượng của cầu nguyện là lợi ích cho chúng sinh thì nguyện đó là nguyện vị tha, nuôi lớn lòng từ bi. Nếu mục đích của nguyện là đạt được giác ngộ thì nguyện đó là chí nguyện ba-la-mật (S. *pranīdhāna-pāramitā*). Nguyện có hai loại: a) Tổng nguyện (總願) chỉ cho bốn thệ nguyện lớn (四弘誓願) của các Bồ-tát và những người tu theo hạnh Bồ-tát, b) Biệt nguyện (別願) là nguyện riêng của vị Phật hoặc Bồ-tát nào đó, vốn khác với các vị còn lại. Chẳng hạn, Phật A-di-đà có 48 nguyện, Phật Dược Sư có 12 nguyện, Bồ-tát Quan Âm có 12 nguyện v.v...

**Đương nguyện chúng sinh** (當願眾生): Nguyện Cầu cho tất cả mọi loài có tình thức, bao gồm con người và loài vật. Đây là thực tập mở lòng đại bi, thể hiện sự quan tâm, cam kết mà người xuất gia cần nhập thế để cứu độ muôn loài.

**Nhiết thức trí giác** (一切智覺): Còn gọi là “nhất thiết trí” (一切智). Đây là trí tuệ có khả năng soi thấu mọi sự việc hiện tượng như chúng đang là. Theo *Luận Đại trí độ*, “nhất thiết trí” là một trong ba loại trí tuệ,

thuộc trí tuệ của thánh Thanh Văn và thánh Duyên Giác. Hai loại trí tuệ còn lại là “Đạo chủng trí” (道種智), trí tuệ của Bồ-tát, và “nhất thiết chủng trí” (一切種智), trí tuệ của Phật.

**Chu cô** (周顧): Soi thấu, nhìn thấu suốt, nhìn thấy tất cả. Cái nhìn trọn vẹn. Nhờ có “nhất thiết trí” nên người tu có thể nhìn thấu suốt sự vật khắp mười phương.

**Thập phương** (十方): Gồm đông, tây, nam, bắc, đông nam, tây nam, đông bắc, tây bắc, thượng và hạ.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Mỗi buổi sáng, sau khoảng 6 tiếng ngủ ban đêm, với sự trợ giúp của dụng cụ báo thức hay tự nhẩm bằng chính niệm trước khi đi ngủ, chúng ta sẽ mở to mắt, tỉnh dậy và bắt đầu ngày mới vào buổi khuya.

Giờ khuya trong đạo Phật thường được tính từ 3:30 đến 5 giờ sáng. Đó là thời điểm mà các mộng đẹp về cuộc đời và các ác mộng xuất hiện trong bộ não của ta. Do vậy, đánh thức mình bằng nỗ lực chính niệm sẽ làm ta vượt qua khỏi ảo giác. Bằng sự chính niệm và tỉnh tấn, ta sẽ có giá trị tích cực trong ngày mới.

“Giác” là mở mắt, một động từ rất sâu sắc, kết thúc giấc ngủ của một đêm dài. Theo tâm lý học, trung bình chúng ta có khoảng vài chục các giấc mơ nhỏ, lớn, với độ dài trung bình hay dài trong một đêm ngủ. Vì khả năng ký ức của con người có giới hạn nên ta thường chỉ nhớ những giấc mơ cuối cùng vào đầu hôm hay buổi sớm khuya. Những giấc mơ đó có hai tác dụng, hoặc tạo

ra ấn tượng hân hoan, phần chấn hoặc để lại nổi ám ảnh, lo sợ. Dù ác mộng hay thiện mộng đều làm ta đánh mất chính niệm ở hiện tại. Chỉ cần “mở mắt” thì nội dung của giấc mộng trong suốt đêm được kết thúc. Giống như cái công tắc, nếu bật vào nó, ánh sáng sẽ tỏa chiếu ra và không cần nỗ lực tiêu diệt, bóng tối cũng đến hồi kết thúc.

Thực tập chính niệm của các hành giả đạo Phật không tạo ra cưỡng lực hay ức chế trong hành vi, không đè nén và gắng gượng, vì làm như vậy, sau một thời gian ta cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi, đừ đẫn, dẫn đến cảm giác chán nản.

Khi mở mắt tỉnh thức, ta thường thức không khí trong lành của ngày mới, tâm ta trở nên khoan khoái. Nhân đó, hãy quyết tâm “đánh thức” đức Phật bị ngủ quên trong tâm chúng ta. Việc đánh thức đó đòi hỏi đến những kỹ năng thực tập, bắt đầu bằng việc tin mình có năng lực tuệ giác. Khi ta sở hữu được tuệ giác, an lạc hạnh phúc sẽ có mặt khắp nơi. Nhân động tác mở mắt vào đầu một ngày mới, ta cam kết chuyển hóa tất cả mộng tưởng trong một đêm, đồng thời, ta cầu cho tất cả chúng sinh có được tầm nhìn tuệ giác, thấu soi khắp cả mười phương.

“Tầm nhìn tuệ giác” ngược lại với tâm vô minh, vốn là bản năng mê mờ, tồn tại qua các kiếp sống sinh tử, luân hồi. Tâm vô minh này làm ta rơi vào mê tín dị đoan, tin vào Thượng đế là đấng sáng tạo, tin các thần linh chưởng quản các chức nghiệp và ngành nghề, tin số phận của mình được an bày, tin mọi thứ diễn ra trên

cuộc đời là định mệnh. Do vô minh, nhiều người lầm tin rằng ta có nỗ lực cách mấy cũng không qua được “phận Trời đã định”. Tất cả những niềm tin đó được gọi là mê tín, trái hoàn toàn với niềm tin tuệ giác.

Khi mong cầu tất cả chúng sinh, trong đó có mình, mở mắt được tuệ giác, ta sẽ nhìn thế giới và con người bằng học thuyết tương tác, tức là duyên khởi. Tương tác trong vũ trụ diễn ra theo cách thức: *“Cái này có tạo điều kiện cho cái khác có. Cái này sinh dẫn đến tình trạng sinh của cái khác. Cái này không dẫn đến cái không của cái kia. Cái này tiêu diệt dẫn đến tình trạng bị tiêu diệt của những cái liên hệ”*.

Khi hiểu được bản chất tương tác đa chiều trong mọi sự vật, ta sống có tự tin, tin vào nhân quả, tin đạo đức, tin phước quả, tin kiếp sau, tin chuyển nghiệp và tin rằng nỗ lực chân chính sẽ dẫn đến an vui, hạnh phúc trong cuộc đời. Tất cả những niềm tin đó sẽ giúp ta đạt được tri kiến chân chính (chính tri kiến), bước đầu của đời sống tuệ giác.

Khái niệm “con mắt tuệ giác” được hiểu trong đạo Phật là tầm nhìn không bị chi phối bởi tham, sân, si, phiền não, nghiệp chướng, trần ô, nhờ đó, ta sống hân hoan, an lạc, hạnh phúc. Có được tầm nhìn tuệ giác như mắt Phật, ta nhìn đâu cũng thấy rõ quy luật nhân quả và duyên khởi, nhờ đó, tìm ra được các giải pháp thích hợp cho các vấn nạn mình đang gặp phải. Khi có được con mắt tuệ giác, ta không lo gì cuộc đời này không có được hòa bình, an vui, hạnh phúc, phát triển bền vững. Con

## **6 • CHÍNH NIỆM TRONG TỪNG CỬ CHỈ**

---

mắt tuệ giác giúp ta sống với nhau bằng tinh thần hòa hợp, đoàn kết, thương yêu và giúp đỡ nhau khi gặp các hoạn nạn trọng đời. Chỗ nào có tầm nhìn tuệ giác, chỗ đó có niềm an vui và hạnh phúc. Thực tập “tỉnh thức” trong đầu ngày mới giúp ta nêu quyết tâm để có được tuệ giác trong mọi hành vi và lối sống.

### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Trình bày sự liên hệ giữa nhãn thức với con mắt tuệ giác.
2. Trình bày giá trị của con mắt tuệ giác.

\*\*\*



## Bài 2

# THỈNH CHUÔNG TỈNH THỨC

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

鳴鐘

願此鐘聲超法界，  
鐵圍幽闇悉皆聞，  
聞塵清淨證圓通，  
一切眾生成正覺。

Minh chung

Nguyện thử chung thỉnh, siêu pháp giới.  
Thiết vi u ám tất giai văn.  
Văn trần thanh tịnh chứng viên thông,  
Nhứt thiết chúng sinh thành chính giác.

### II. DỊCH NGHĨA: XƯƠNG KỆ CHUÔNG

*Tiếng chuông ngân vang pháp giới.  
Tối tăm núi Thiết đều nghe.  
Nghe trần thanh tịnh viên thông.  
Muôn loài hết mê, tỏ ngộ.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Minh** (鳴): Đóng chuông, đánh chuông. Động tác đóng chày vào chuông để tạo ra tiếng chuông ngân vang.

**Chung** (鍾): Chuông chùa, gồm chuông lớn (hồng chung) và chuông nhỏ (chuông gia trì). Trong ngữ cảnh

của thi kệ này, chuông ở đây là “hồng chung”, thường được treo trên giá chuông. Mỗi khi đánh, tiếng chuông được ngân vang, có khả năng thức tỉnh người say ngủ và người sâu muộn.

**Thinh** (聲, S. *śabda*): Âm thanh, tiếng tạo âm vang.

**Siêu** (超): Siêu thấu, thấu đến; không gì ngăn ngại được; vượt lên trên. Siêu pháp giới là siêu thấu đến pháp giới.

**Pháp giới** (法界, P. *Dhammadhātu*; S. *dharmadhātu*): Cảnh giới (*realm hoặc sphere*) của sự vật (thập bát giới 十八界): Sáu căn, sáu trần, sáu thức); cảnh giới hữu tình, cảnh giới vô tình; cảnh giới phàm (Thiên, nhân, A-tu-la, địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh); cảnh giới thánh (Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ-tát, Phật). Trong ngữ cảnh của bài thi kệ này, “pháp giới” ở đây được hiểu là “các cảnh giới phàm”.

**Thiết Vi** (鐵圍): Gọi đủ là “Thiết Vi sơn” (鐵圍山), núi Thiết Vi (S. *Cakravāla*, *Cakravāda*), dải núi được bao bọc bởi sắt, còn gọi là “luân sơn”. Theo vũ trụ luận Phật giáo, trong núi Thiết Vi có địa ngục sắt, vô cùng u tối, nơi chúng sinh tội lỗi bị giam hãm, chịu nhiều quả khổ đau không dứt.

**U ám** (幽闇): Tối tăm, tối đen, tối như mực, do ánh sáng của mặt trời, mặt trăng, ngôi sao, đuốc, nến, đèn ... không chiếu soi đến được. U ám thường được ví với tâm vô minh, do thiếu trí tuệ chiếu soi. Không gặp Phật pháp, không có trí tuệ, con người sẽ sống trong u ám.

Nơi nào có vô minh làm cho u ám, nơi đó có bất hạnh và khổ đau lâu dài.

**Trần (塵):** Trong ngữ cảnh của bài thi kệ, gọi đủ là thỉnh trần (聲塵), bao gồm các loại âm thanh của con người, con vật và sự vật vô tri. Các đối tượng giác quan, nếu không được làm chủ, sẽ làm cho các giác quan bị nhơ bẩn, nên được gọi là bụi dơ. Phiền não khổ đau được gọi chung là trần cấu của tâm, cần được giải phóng để được an vui.

**Văn trần (聞塵):** Lắng nghe thỉnh trần, lắng nghe trần cấu, lắng nghe các phiền não. Dùng trí tuệ để lắng nghe thỉnh trần, hành giả không còn sự phân biệt về các loại thỉnh trần, cảm nhận âm thanh chỉ đơn thuần là âm thanh, không có chủ thể phân biệt, khách thể được phân biệt. Đó là cách nghe bằng tánh giác, không phân biệt, không còn vọng niệm, mộng tưởng, điên đảo. Nghe trần như thế là đang nghe tự tính thanh tịnh, như cái nghe của Bồ-tát Quan Thế Âm trong *kinh Thủ Lăng Nghiêm*.

**Thanh tịnh (清淨, P. *visuddhi*):** Trong sạch, lắng trong, không bị vẩn đục. Tâm thanh tịnh là tâm thoát khỏi mười trói buộc của tâm (*sa'myojanāni*, kiết sử) bao gồm 5 hạ phần kiết sử, *pancamāni orambhāgiyāni sa'myojanāni*: (1) Quan niệm sai lầm về nhân tính (*sakkāya-diṭṭhi*, thân kiến), (2) nghi hoặc (*vicikicchā*), (3) chấp các giáo điều và nghi thức như là phương tiện giải thoát (*sīlabbata-parāmāsa*, giới cấm thủ), (4) khao khát khoái lạc giác quan (*kāma-rāga*, tham dục), (5) hiềm hận (*vyāpāda*); và 5 thượng phần kiết sử, *pancamāni*

*uddhambhāgiyāni sa'myojanāni*, (6) tham ái cảnh hiện hữu vật chất (*rūpa-rāga, sắc ái*), (7) tham ái cảnh hiện hữu phi vật chất (*arūpa-rāga, vô sắc ái*), (8) cống cao, tự phụ (*māna, mạn*), (9) không an định (*uddhacca*) và (10) vô minh (*avijjā*). Năm trói buộc đầu được gọi là “các trói buộc thấp” (*hạ phần kiết sử, pancamāni orambhāgiyāni sa'myojanāni*). Nhờ thanh tịnh tâm khỏi các trói buộc, hành giả trở thành thánh A-la-hán.

**Viên thông (圓通):** Tròn đầy, dung thông, không ngăn ngại, không trở ngại. Dung thông vô ngại. “Chúng viên thông” là chúng đạt sự dung thông vô ngại, do làm chủ cái nghe về thanh trần, theo đó, tâm trở nên thanh tịnh, không còn vọng niệm, phân biệt. *Kinh Thủ Lăng Nghiêm* đề cập 25 pháp tu viên thông của các vị thánh đệ tử, bao gồm viên thông sáu trần (六塵), sáu căn (六根), sáu thức (六識) và bảy đại (七大).

**Chính giác (正覺):** Còn gọi là Chính đẳng giác (等正覺), Chính đẳng chính giác (正等正覺), Tối chính giác (最正覺), Vô thượng chính đẳng chính giác (無上等正覺, P. *Sammāsambuddha*; S. *Samyaksambuddha*), giác ngộ chân chính, giác ngộ toàn mãn, toàn giác, giác ngộ tuyệt đối, giác ngộ siêu tuyệt. Hán Việt phiên âm là “tam-miệu tam-bồ-đề” (三藐三菩提). Danh hiệu của đức Phật Gotāma, người khai sáng đạo Phật và tất cả các đức Phật quá khứ, hiện tại hoặc vị lai.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Thời xưa, không có đồng hồ báo thức, tiếng chuông tỉnh thức thường phát xuất từ tâm. Người có quyết tâm

thức dậy vào buổi sáng chẳng hạn 3:30 hay 4 giờ kém 15, chỉ cần tập trung “ám thị” con số giờ đó khoảng 10-30 phút trước khi đi ngủ thì vào cái giờ cần thức giấc, tự động ta sẽ có một dấu hiệu báo thức. Mỗi người có những dấu hiệu báo thức khác nhau. Ai sống với niềm tin Phật pháp mạnh thì dấu hiệu báo thức đó có thể là vị Hộ pháp hay Thiện thần cho ta biết giờ thức giấc đã đến.

Nếu ta có một người thầy hiểu biết, nâng đỡ và dắt dìu thì biểu tượng báo thức đó chính là người thầy khêu đầu hay lác vai, dù đang say giấc nồng cũng thức dậy thật dễ.

Sau khi tự thức hoặc nhờ người khác báo thức, nghe tiếng hồng chung ngân vang, ta phải quán tưởng rằng sóng âm của chuông không giới hạn trong phạm vi ngôi chùa. Trong vũ trụ bao la, có hàng triệu các đài radio, phát thanh liên tục. Thực tế, các sóng âm đó không hề bị mất đi. Vì không có các máy tiếp sóng thích hợp, nên hầu như ta không nghe được sự phát sóng của chúng. Khi mở công tắc tivi hoặc radio ta sẽ thấy và nghe. Nói cách khác, khi ta không thấy, không nghe do không có các phương tiện tiếp sóng... không có nghĩa là sóng âm không hiện hữu trong vũ trụ bao la này.

Thấy được sự lan tỏa của sóng âm là bất tận, khi nghe tiếng hồng chung vào buổi sáng, ta quán tưởng sóng âm từ đại hồng chung ngân vang trên chính điện đang được lan tỏa, tác động đến con người và các chúng sinh trên hành tinh.

Tiếng chuông được hiểu là “tiếng tỉnh thức”, giúp người đang say giấc nồng kết thúc cơn mộng mị trong

một đêm. Nghe chuông tinh thức là cách đánh thức ta trở về với chính niệm, nhờ đó, được bình an.

Khi gặp ác mộng, ta chỉ cần tập trung niệm danh hiệu của đức Phật Thích-ca, Phật A-di-đà, Bồ-tát Quan Âm, hoặc người mình tôn kính hay người nâng đỡ ta. Khi môi bập bẹ vài âm tiết danh hiệu hay tên người đó, lập tức, ta thoát khỏi cơn ác mộng. Khi đã mở mắt, ta không nên tiếp tục sợ hãi vì dữ liệu của cơn ác mộng vốn không có thật. Khi lắng nghe tiếng chuông, ta thấy độ ngân vang của chuông có thể lan tỏa đến núi Thiết Vi (cảnh giới của các chúng sinh bị đau khổ do chưa buông xả được trong tiến trình tái sinh), dù bao bọc bởi các lớp sắt (thường cảm sóng âm). Không gì ngăn cản được làn sóng tâm của ta. Sóng tâm tinh thức soi sáng cuộc sống các chúng sinh trên hành tinh.

Để thực tập chính niệm khi nghe chuông, bản thân của người động chuông và người nghe chuông phải thực tập sự viên thông giữa lỗ tai nghe và âm thanh được tiếp nhận, nhờ đó, làm chủ được lỗ tai.

“Văn trần” là nghe âm thanh. “Thanh tịnh” có nghĩa là không tạo ra các phản ứng về cảm xúc lẫn đến tham ái, hoặc sân hận. Hai phản ứng tham ái và si mê là bà con của si mê. Người nghe âm thanh thị phi dễ bị phiền não tác động, làm dần vật lương tâm. Nếu không chuyển hóa, nổi đau từ thị phi do nghe được lây lan, tác động, chi phối, ảnh hưởng người nghe. Khi nghe cuộc đời, ta nêu quyết tâm không để cho lời thị phi tác động đến mình. Không nên bận tâm, để lòng hay để ý đến lời thị

phi, phê bình, chỉ trích thiếu thiện chí. Thực tập nghe chuông giúp cho lỗ tai ta được thanh tịnh. Tương tự, khi nghe những lời khen tặng, ta cũng không vì thế mà nở lỗ mũi hay mừng vui quá đáng, vì ta dễ chìm vào trong cái tôi khi được đũa nịnh. Khi nghe lời tán dương chân thành, đúng những gì ta đã đóng góp, Đức Phật vẫn dạy trong các kinh là ta không vì thế mà chạy theo sự dễ duôi của lỗ tai.

Lúc nghe các loại âm thanh than vãn, nguyên rủa, chì chiết, phá đám, ác ý, gây trở ngại, hoặc nghe những nỗi khổ, niềm đau, ta nên làm chủ lỗ tai, không tạo ra các phản ứng bức xúc. Làm chủ lỗ tai trong khi nghe tiếng trần thì được gọi là viên thông giữa căn (lỗ tai) và trần (âm thanh), nhờ đó, ta có được sự thanh tịnh tâm.

Trong *kinh Thủ Lăng Nghiêm*, Bồ-tát Quan Thế Âm đã dạy kinh nghiệm giác ngộ của Ngài bằng sự quán chiếu âm thanh như sau: “*Thử phương chân giáo thể, thanh tịnh tại âm văn, dục thủ Tam-ma-đề, tất tùng văn trung nhập*”. Tạm dịch là: “*Chính pháp (chân giáo thể) ở tại Ta-bà được tiếp nhận và thanh tịnh hóa bằng lỗ tai. Muốn đạt được chính định, hãy thực tập việc làm chủ được lỗ tai*”.

Lỗ tai có quan hệ rất mật thiết với mắt. Phương tiện nghe nhìn là phước báu thời hiện đại nhưng cũng trở thành mối đe dọa và nghịch cảnh cho việc tu tập của các nhà tâm linh. Khi các phương tiện truyền thông đại chúng, công nghệ hiện đại, phát triển nhiều chùng nào, người chúng đặc giác ngộ, giải thoát ở hiện đời càng ít.

Mỗi ngày, ta buộc phải nghe, thấy, ngửi, biết những thứ hầu như ta không hề muốn, cũng không thể trốn tránh. Nếu không tự làm chủ tâm trong lúc nghe nhìn, ta đang bị sắc trần và thanh trần làm trở ngại. Tiếng ồn nói riêng và âm thanh đời nói chung là một chương ngại của lỗi tai và sự nghe.

Ở những vùng thôn quê Việt Nam, từ 5 - 7 giờ sáng, Ủy ban Nhân dân xã thường truyền thanh những thông tin và kiến thức phổ thông để góp phần xóa nạn mù chữ. Nghe thông tin có nhiều kiến thức hay là một điều tốt. Thi thoảng, người nông thôn bị bắt đắ dĩ nghe những thông tin không cần phải nghe. Nghe những thông tin không có ích thì tâm bị phiền não lắm. Khi buông lời thị phi thì người nói đã trút đổ những nỗi khổ niềm đau, giận tức ra khỏi tâm nên cảm thấy được xả hơi, còn người nghe không khéo giống như cái sọt rác, chứa đựng rác rến khổ đau. Nếu không làm chủ lỗi tai và không chuyển hóa như Bồ-tát Quan Thế Âm, người nghe thiếu chính niệm sẽ trở thành nạn nhân của âm thanh đời. Mỗi khi có nỗi khổ niềm đau, đừng đi lan truyền nó cho những nhà kế xóm, vì họ không có năng lực giúp ta vượt qua bất hạnh. Trong nhiều trường hợp, đổ dầu vào lửa thì khổ đau lại càng tăng thêm. Khi ta trút được khổ đau ra khỏi tâm bằng buông lời thị phi thì đến lúc người nghe sẽ bị lãnh đủ. Tốt nhất là tìm người có kinh nghiệm tư vấn và giải quyết các nỗi khổ niềm đau để tâm sự và nhờ hiến kế. Trút bầu tâm sự sai đối tượng, chẳng những không giúp được gì cho bản thân mà còn làm cho người khác bị liên lụy khổ đau, vốn là điều không nên.



Khi nghe tiếng chuông tỉnh thức, ta nên nguyện cầu cho chúng sinh được dứt hết mê lầm, tâm được tỏ ngộ, trí được khai thông, nhờ đó, khép lại khổ đau.

Tại nhiều thiền viện thuộc Làng Mai ở phương Tây, Thiền sư Nhất Hạnh sử dụng tiếng chuông để gây tạo ý thức chính niệm trong các thực tập hàng ngày. Nghe tiếng chuông đã trở thành phương tiện tỉnh thức. Chỗ đang có những tiếng ồn, nghe tiếng chuông tỉnh thức giúp ta dừng công việc, trở về chính niệm, tập trung vào hơi thở, buông xả mọi chấp dính. Nhờ chú tâm vào tiếng chuông ngân vang, ta trở về với thực tại, không còn tình trạng đánh mất chính mình. Thực tập nghe chuông nên áp dụng rộng rãi trong chốn thiền môn.

Sự hết mê và tỏ ngộ nhờ lắng nghe tiếng chuông tỉnh thức là cách giúp ta làm chủ trọn vẹn lỗ tai, sự nghe và phản ứng từ sự nghe. Rất nhiều người nghe tiếng chuông, nếu không thực tập tỉnh thức cũng không có kết quả an lạc nào. Do đó, nghe âm thanh trong tỉnh thức giúp ta buông bỏ được mọi muộn phiền trong cuộc sống.

## **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Thế nào gọi là “nghe trần thanh tịnh”?
2. Núi thiết vi có phải là địa ngục không?



# Bài 3

## NGHE CHUÔNG CHÍNH NIỆM

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

聞鐘 聞鐘聲，煩惱輕， 智慧長，菩提生， 離地獄，出火坑， 願成佛，度眾生。 唵，伽羅帝耶莎婆 訶。	<b>Văn chung</b> Văn chung thính, phiền não khinh, Trí tuệ trưởng, bồ-đề sanh. Ly địa ngục, xuất hỏa khanh, Nguyện thành Phật, độ chúng sinh. Án, già-la đế-da sa-bà-ha.
----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### II. DỊCH NGHĨA: NGHE CHUÔNG

*Nghe tiếng chuông, phiền não nhẹ,  
Trí tuệ lớn, bồ đề tăng.  
Lìa tù ngục, thoát lửa hầm,  
Nguyện thành Phật, độ chúng sinh.  
Om, cala teja svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Văn** (聞, S. *kalā*): Nghe, sự nghe. Khi có một âm

thanh vang lên, thính giác nhận biết thì gọi là nghe. Theo *kinh Thủ Lăng Nghiêm*, nghe có hai loại, nghe có âm thanh và nghe không có âm thanh; tánh nghe vốn không mất và chưa từng gián đoạn.

**Phiền não** (煩惱, P. *kilesa*; S. *klesā*): Các trạng thái tâm lý tiêu cực, làm khổ não và nhiễu loạn tâm trí con người, gây chướng ngại cho sự giác ngộ và giải thoát. Có hai nhóm phiền não, a) Phiền não căn bản gồm 3 loại và 6 loại, b) Phiền não tùy thuộc gồm 20 loại. Ba phiền não căn bản còn gọi là ba độc tố của tâm (貪瞋痴) là tham ái (貪), sân hận (瞋), si mê (痴). Sáu phiền não gồm tham (貪), sân (瞋), si (痴), mạn (慢), nghi (疑) và ác kiến (惡見).

**Trí tuệ** (智慧, P. *paññā* S. *prajñā*): Còn gọi là tuệ giác, minh giác, trí giác. Là năng lực quan trọng nhất trong năm năng lực (*bala*), là yếu tố cuối cùng của ba học thánh (*sikkhā*) và sáu toàn thiện (*pāramitā*). Đây là năng lực tuệ minh giúp con người giải phóng toàn bộ nỗi khổ, niềm đau, trải nghiệm an lạc, hạnh phúc. Trong công thức bát chính đạo (*magga*), để có được trí tuệ, hành giả phải thực tập hoàn thiện đạo đức tối và thiền định, từ đó, thực chứng niết bàn (*Nibbāna*), trở thành thánh nhân (*ariyapuggala*) trong kiếp sống hiện tại, bây giờ và tại đây. Người có trí tuệ, nhờ sống vô ngã (*anattā*) nên trong tiến trình vô thường (*anicca*) đối với bản thân, người thân và sự vật yêu quý, không bị khổ đau (*dukkha*).

Có 3 loại trí tuệ mà người học Phật nỗ lực đạt được, gồm: a) Văn tuệ (*suta-mayā-paññā*) tức trí tuệ do học

rộng, nghe nhiều chân lý, chính pháp, b) Tư tuệ (*cintā-mayā-paññā*), trí tuệ do tư duy, thẩm sát về chân lý và chính pháp, và c) Tu tuệ (*bhāvanā-mayā-paññā*), trí tuệ do phát triển tâm, tức hoàn thiện đạo đức và thiền định.

Theo Phật giáo Bắc truyền, có hai loại trí tuệ là: a) Căn bản trí, tức tính Phật sẵn có trong mỗi con người và chúng sinh có tình thức, và b) Hậu đắc trí, tức trí tuệ do tu tập trọn vẹn đạo đức và thiền định.

**Bồ-đề** (菩提, P=S. *bodhi*): Phiên âm Hán Việt của tiếng Pali và Sanskrit là “*bodhi*”, có nghĩa là giác (覺) hay trí tuệ (智慧). Người đạt bồ-đề là người đã chấm dứt phiền não (煩惱障斷) và không còn chướng ngại về sự hiểu biết (所知障斷).

**Ly** (離): Xa lìa, xa lánh. Thoát ra khỏi. Không còn dính dáng đến. Lìa khổ thì đắc lạc. Lìa nguy thì được chân. Lìa tham thì không bị câu thúc. Lìa sân thì được hoan hỷ. Lìa si thì được trí tuệ. Lìa phàm thì được thánh. Lìa địa ngục thì được an vui.

**Địa ngục** (地獄, P. *niraya*; S. *niraya, naraka*): Còn gọi là đường địa ngục (địa ngục đạo 地獄道), cõi địa ngục (địa ngục thú 地獄趣), hiện hữu địa ngục (địa ngục hữu 地獄有) hay thế giới địa ngục (địa ngục giới 地獄界). Trong Hán Việt thường được phiên âm là nại-lạc-ca (捺落迦), na-lặc-ca (那落迦), nại-lạc (奈落), ni-lợi-da (泥梨耶) hay ni-lợi (泥梨). Thường được dịch là không hạnh phúc (不樂), đáng chán (可厭), công cụ khổ đau (khổ cụ 苦具 hay khổ khí 苦器). Địa ngục là nơi bị câu thúc và không được tự do, tự tại.

Địa ngục là cảnh giới thấp nhất và là nơi khổ nhất của lục phàm (năm cảnh giới còn lại thiên, a-tu-la, nhân, ngạ quỷ và súc sanh). Địa ngục được chia làm ba loại chính. Loại một là địa ngục căn bản (根本地獄) gồm 16 địa ngục, tức tám địa ngục nóng (八熱) và tám địa ngục lạnh (八寒). Loại hai là địa ngục cận biên (近邊地獄) gồm có 136 ngục (xung quanh mỗi địa ngục nóng lại có 16 địa ngục gần bên). Loại ba là địa ngục cô độc (孤獨地獄, S. *Lokāntarika*). Quả báo khổ đau và thọ mạng chịu khổ ở các địa ngục là khác nhau.

Trong ngữ cảnh của Tỳ-ni nhật tụng, địa ngục được hiểu là địa ngục nóng, gồm có tám địa ngục nóng (八熱地獄) còn gọi là tám địa ngục lớn (八大地獄) bao gồm: a) địa ngục đẳng hoạt (等活, S. *Samjīva*), b) địa ngục hắc manh (黑繩, S. *Kaslasūtra*), c) địa ngục chúng hợp (眾合, S. *Samghāta*), d) địa ngục khiêu hoán (叫喚, S. *Raurava*), e) địa ngục đại khiêu (大叫, S. *Mahāraurava*), f) địa ngục hỏa nhiệt (炎熱, S. *Tapana*), g) địa ngục cực nhiệt (極熱, S. *Pratāpana*) và h) địa ngục a-tỳ hay vô gián (阿鼻、無間, S. *Avīci*).

Tám địa ngục lạnh (八寒地獄) gồm đại ngục a) an-bộ-đà (頰部陀, S. *Arbuda*), b) ni-lặc-bộ-đà (尼刺部陀, S. *Nirarbuda*), c) an-lật-tra (頰嘶吒 hoặc 阿吒吒, S. *Atata*), d) A-ba-ba (阿波波, S. *Apapa*), e) hổ-hổ-bà (虎虎婆, S. *Hāhādhara*), f) ôn-bát-la (媪鉢羅, S. *Utpala*), g) bát-đặc-ma (鉢特摩, S. *Padma*) và h) ma-ha bát-đặc-ma (摩訶鉢特摩, S. *Mahāpadma*).

Trong các địa ngục được mô tả, địa ngục vô gián

(無間地獄, S. *avīci*) là nặng nhất với năm hình thức trừng phạt: Quả ở cõi khổ vô gián (趣果無間), chịu khổ không dứt (受苦無間), thời gian khổ không dứt (時無間), mạng sống khổ không dứt (命無間), thân hình khổ vô gián (形無間).

Nếu địa ngục được hiểu là trạng thái không hạnh phúc, do hậu quả của các hành động bất thiện, thì học thuyết địa ngục là sự răn dạy về đạo đức, theo tinh thần sợ sự trừng phạt khốc liệt, quay đầu hướng thiện. Bất cứ nơi nào chỉ toàn là cảm giác khổ đau (苦受), không có hỷ lạc (喜樂) đều được xem như địa ngục (喻為地獄). Theo nghĩa này, địa ngục là tù ngục của khổ đau bất tận.

**Hỏa khanh (火坑):** Hầm lửa nóng. Tên gọi khác của địa ngục nóng (熱地獄). Trạng thái căng thẳng, bức bách, hận thù... làm cho con người sống trong hầm lửa bất hạnh.

**Nguyện thành Phật (願成佛):** Mong được giác ngộ toàn mãn, mong thành bậc chính đẳng giác. Đây là thệ nguyện cao nhất trong các phát nguyện, mà một người thực hành đạo Bồ-tát cần thực hiện. Đức Phật Thích-ca đã phát nguyện dưới cội Bồ-đề tại Bồ-đề đạo tràng: *“Thà thịt nát, xương tan, nếu không thành chính đẳng chính giác, ta quyết không rời khỏi cội cây này”*.

**Độ (度):** Cứu độ, cứu vớt, cứu giúp. Chữ độ có bộ thủy (渡) là vượt qua sông, bơi qua sông. Sinh tử là bờ bên này. Độ đắc (度得) hay độ giả (度者) trong Phật học có nghĩa là người xuất gia. Niết-bàn là bờ bên kia. Sáu ba-la-mật (*pāramitā*) là cách giúp ta đến được bờ bên kia của Niết-bàn. Trong ngữ cảnh của thi kệ này, độ ở

đây có nghĩa là cứu độ tha nhân (度他) hay cứu độ cuộc đời (度世), cứu độ chúng sinh (度眾生).

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Thực tập nghe chuông là nghệ thuật làm chủ “thinh trần”, dẫn đến sự tỏ ngộ, vượt hết tất cả những cái mê của sinh tử luân hồi. Trong bài kệ nghe chuông, ta tập trung lắng nghe tiếng chuông ngân nga, du dương, trầm bổng, sâu lắng, thư thái, đi thẳng vào trong đời sống nội tại, nhờ đó, làm chủ cảm xúc của ta. Khi sử dụng tiếng chuông như nhạc liệu pháp, thì năng lực trị liệu của nghe chuông sẽ làm cho tâm ta được thư thái và bình an.

Ngày nay, người Trung Quốc đã phối hợp các nhạc cụ với ngũ hành tương sinh, chọn ra các loại sóng âm thích hợp. Nghe các loại sóng âm thích hợp, người ta tin rằng việc trị liệu các nỗi khổ niềm đau về cảm xúc sẽ có kết quả. Người nào mạng mộc nghe những loại nhạc cụ và sóng âm thuộc về hỏa, do mộc sinh ra hỏa; hoặc người nào mạng mộc có thể nghe âm thanh có đặc tính là thủy, vì thủy sẽ làm cho cây được trưởng thành. Việc tạo ra và tìm kiếm những loại sóng âm thích hợp sẽ làm cho sự nghe một cảm giác thoải mái.

Trong đời sống thực tế, có tình huống nghe giọng nói của người A, B, C dù mới lần đầu, ta có thiện cảm liền vì giọng nói này có chất liệu từ tốn, hiền đức, cao thượng, đáng tin cậy, khác hoàn toàn với người sử dụng giọng nói như nghệ thuật giao tế để đả kích nhân tâm mà thực tế tấm lòng của họ không được như thế. Quán chiếu sâu sắc ngữ điệu của âm thanh, ta dễ dàng nhận được sự



khác biệt giữa hai loại âm thanh vừa nêu. Đây là sự tinh tế trong việc cảm nhận âm thanh của lỗ tai.

Mục đích chính của việc nghe tiếng chuông là giúp ta lắng được các phiền não khi đang có cơn tức giận hay thất niệm đang trôi dạt trong tâm. Thỉnh tiếng chuông lên, tâm tập trung vào tiếng chuông với độ ngân vang của nó, ta không có cơ hội để nghĩ tưởng tới người tạo ra cho mình nỗi buồn, bao gồm người thù hằn, gây hấn, chọt gậy bánh xe, phá đám, kẻ ganh tỵ, hờn ghen v.v... Nghe chuông trong chính niệm thực chất là thực tập thay thế đối tượng nghe của lỗ tai, có khả năng giúp ta chuyển hóa dòng cảm xúc phiền não ra khỏi nội tâm, nhờ đó, ta được thoải mái và bình an.

Cần hiểu rõ mục đích của sự nghe tiếng chuông trong chính niệm là tạo ra sự tỉnh thức. Điều này cũng giống như mình cài điện thoại di động hay điện thoại bàn hoặc chiếc đồng hồ một giờ báo thức với một loại âm thanh báo thức nhất định. Đến giờ phút cần được báo thức, âm thanh hiệu lệnh báo thức sẽ bật lên. Thực ra, báo thức chỉ có chức năng đánh thức hay báo giờ là hết. Trong trường hợp nghe tiếng chuông, nội dung được lỗ tai tiếp nhận thì sâu sắc hơn: “*Trí tuệ lớn, bỏ đề tăng*”. Bỏ đề là bodhi, phiên âm từ tiếng Pali Sankrit, có nghĩa là trí tuệ, sự giác ngộ.

Mục đích của trị liệu pháp tiếng chuông là giúp ta có được sự tỉnh thức, giác ngộ và mở mang tâm trí để ta sống một cách sáng suốt hơn, hạnh phúc hơn, bình an hơn.

Áp dụng phương thức nghe trong chính niệm, ta có

thể nghe các loại âm thanh của con người và cuộc đời với nhiều sắc thái, cảm xúc khác nhau, mà tâm vẫn không bị phiền não làm loạn động. Nếu nghe bằng tâm phê bình, chỉ trích, ta sẽ có thói quen bới móc lỗi của người khác, thậm chí họ không có lỗi ta cũng dựng chuyện để tạo thành lỗi. Khi nghe với tâm thông cảm và sự thấu hiểu, thì ta không còn thấy con người là kẻ thù của con người nữa. Những nỗi khổ niềm đau do tham, sân, si tạo ra, chính là kẻ thù chung của nhân loại, chứ không phải con người.

Thay vì đấu tranh để thắng người A, vượt qua người B, khống chế người C, Đức Phật dạy chúng ta “hãy chiến thắng chính mình”, bằng cách vượt qua được tham, sân, si. Việc thực tập vượt qua nguyên nhân của khổ đau sẽ làm tăng trưởng trí tuệ và bồ đề tâm.

Kết quả tất yếu của sinh trưởng bồ đề trong đời sống sẽ giúp ta thoát khỏi mọi ngục tù. Chúng tôi không dùng từ “địa ngục”, vì đây là khái niệm mang tính triết lý, dựa vào quan niệm dân gian “có ngục tù dưới âm phủ”. Những kẻ xấu, ác, bất thiện, phạm pháp, phi đạo đức sẽ bị trừng phạt từ đời này sang kiếp nọ. Do sợ các hình phạt nặng nề của địa ngục mà nhiều người không dám làm ác và quay đầu hướng thiện.

Từ “tù ngục” có ý nghĩa hình dung và biểu tượng cho khổ đau bất tận. Trong cuộc sống giữa vợ và chồng, cha mẹ và con cái, anh chị em, bạn bè và xã hội, nếu không hiểu nhau, lấn lướt nhau, tranh đoạt quyền lợi của nhau, không tôn trọng nhau, gây đau khổ cho nhau, được hiểu là chúng ta đang tạo ra ngục tù cho nhau. Các tù ngục từ

“va chạm cái tôi” có thể thiết lập nên các vụn lý tưởng thành, những bức tường Berlin, những dãy Trường Sơn và khoảng cách giữa ta và người khác trở thành nỗi ám ảnh khó hàn gắn.

Những tù ngục như thế mang lại nỗi khổ niềm đau rất lớn. Sống trong không gian cái tôi, ranh giới giữa ta và người, lửa của không hoan hỷ, lửa của bất hạnh, lửa của đau khổ trong tâm đốt cháy chúng ta hàng ngày, hàng giờ.

Ai từng sống trong bối cảnh xã hội phương Tây cảm nhận điều này rất dễ. Một căn nhà trung bình vài trăm mét vuông, có nơi sang trọng rộng đến cả ngàn mét vuông, có sân trước vườn sau, trong nhà có tầng trệt, có lầu. Mỗi tầng có vài phòng: Chồng phòng riêng, vợ phòng riêng, con phòng riêng. Thế mà khi đến tuổi 18, con cái đã muốn tự lập, không muốn lệ thuộc vào cha mẹ nữa dù căn nhà đó có thể chứa được chục người.

Cái tôi khi được đề cao quá mức, con người cảm thấy bị xung đột, xúc phạm và thương tổn. Bức tường thành “cái tôi” đó làm cho ta khó có thể sống với người khác trong hạnh phúc. Ở xã hội phương Tây, vợ chồng nào sống hạnh phúc với nhau thì hạnh phúc đó tăng gấp bội, nên khi không hiểu được nhau thì khổ đau cũng tăng gấp bội, thậm chí dẫn đến trầm cảm hoặc tự tử. Ở Hoa Kỳ, cứ mỗi ngày trôi qua, có vài chục người tự tử; các nước phương Tây trung bình có 25 – 30 người tự tử do bế tắc hoặc trầm cảm. Người ta cảm thấy thế giới cái tôi như những tù ngục và lửa hầm xuất hiện trong quan hệ không hiểu biết nhau, không cảm nhận được nhau,

không cảm thông nhau, không rộng lượng tha thứ cho nhau, làm cho họ có thể tấn công nhau bằng chiến tranh lạnh hoặc khi mở miệng là trở thành vũ khí miệng lưỡi. Những cái đánh đá với nhau đã làm cả hai mất hạnh phúc.

Mong sao các tù ngục đó, các lửa hầm như thế sớm được vượt qua, nhờ nghe tiếng chuông tỉnh thức. Khi nghe tiếng chuông, ta cầu mong cho mình và những người khác được thành Phật để giúp cuộc đời và con người bớt đi những nỗi khổ và niềm đau.

Trong xã hội phương Tây, tiếng ồn được xem là một loại ô nhiễm. Khu dân cư ở phương Tây được xây dựng biệt lập với khu công nghiệp và khu chợ. Chợ ở trong khu vực buôn bán. Kết thúc giờ hành chánh, người buôn bán không được quyền ở lại công sở và khu buôn bán, phải trở về nhà. Sự yên tĩnh tại nhà làm cho nhiều người cảm thấy hạnh phúc.

Người ta thiết kế dọc theo các con đường những bức tường bằng gạch, bằng kính hoặc bằng ván để ngăn chặn tiếng ồn, không tác động đến khu cư dân. Xã hội phương Tây rất quan trọng về hạnh phúc “không tiếng ồn”. Đức Phật nói trong kinh: “*Tiếng ồn là cây gai của thiền định*”. Tiếng ồn tác động đến lỗ tai thường xuyên, có thể tạo ra căng thẳng, ký ức giảm và gia tăng phiền não.

Thực tập thính chuông và nghe chuông trong xã hội phương Tây, ta phải hiểu văn hóa của họ. Tiếng chuông, tiếng mõ được xem như âm hưởng tỉnh thức với người tu và người Phật tử. Với những người Thiên Chúa giáo, Tin Lành giáo, Hồi giáo, Do Thái giáo thì tiếng chuông

được xem là phiền não. Ta phải cẩn trọng khi sử dụng các pháp khí, Phật cụ khi làm đạo ở phương Tây. Không khéo khi nghe tiếng chuông mõ nhiều, họ sẽ bị phiền não, phát sinh tâm lý thừa kiện, dẫn đến tình trạng chùa bị đóng cửa. Một số ngôi chùa ở Mỹ, Úc và Canada trong giai đoạn đầu bị đóng cửa chỉ vì không hiểu rõ bản sắc văn hóa của quốc gia mà mình đang sinh sống. Thực tập thích ứng văn hoá âm thanh và văn hóa nghe là cách giúp ta không tạo phiền não cho nhau.

#### **V. CÂU HỎI GỢI Ý**

1. Vì sao nghe chuông được xem là liệu pháp, giúp người nghe vượt qua phiền não?

2. “Địa ngục” là gì? Hãy liệt kê và phân tích các nỗi khổ niềm đau nào được xem như là đang sống trong địa ngục?

3. Cho biết vai trò của trí tuệ như chìa khoá giải phóng khổ đau?

\*\*\*



# Bài 4

## ĐÁP Y, MẶC ÁO QUẦN

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

著衣

若著上衣，  
當願眾生，  
獲勝善根，  
至法彼岸。

著下裙時，  
當願衆生，  
服諸善根，  
具足慚愧。

整依束帶，  
當願衆生，  
撿束善根，  
不令散失。

Trước y

Nhược trước thượng y,  
Đương nguyện chúng sinh,  
Hoạch thắng thiện căn,  
Chí pháp bỉ ngạn.

Trước hạ quần thời

Đương nguyện chúng sinh  
Phục chư thiện căn  
Cụ túc tàm quý.

Chỉnh y thúc đới

Đương nguyện chúng sinh  
Kiểm thúc thiện căn  
Bất linh tán thất.

## II. DỊCH NGHĨA: MẶC Y HẬU VÀ ÁO QUẦN

*Khi khoác thượng y trên thân,  
Cầu cho tất cả chúng sinh  
Giữ gìn căn lành, cội đức  
Bờ kia đến được thật nhanh.*

*Mặc quần ở chỗ [ngang lưng]  
Cầu cho tất cả chúng sinh  
Mặc vào căn lành, cội đức  
Đầy đủ hồ thẹn, lương tâm.*

*Khi chỉnh áo, buộc giây quần  
Cầu cho tất cả chúng sinh  
Làm chủ căn lành, cội đức  
Không để mắt mát hào tơ.*

## III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Y** (衣, S. *cīvara*): Còn gọi là pháp y (法衣) hay pháp phục (法服). Y là pháp phục đặc biệt của Tăng sĩ Phật giáo, gồm có 3 loại: a) Y năm điều, b) Y bảy điều và c) Y chín điều. Về sau, tại các nước Phật giáo Bắc truyền, y được phát triển thành 9 đến 25 điều. Mỗi điều là một ô sọc được chia làm 3 ô chữ nhật. Mục đích của mặc y phục là để che thân và làm đẹp thân. Tăng sĩ đắp y ngoài việc làm cho thân thể kín đáo, còn là biểu thị sự đĩnh đạc, trang nghiêm, oai đức. Chiếc y trong Phật giáo có hình thù của các thửa ruộng nối kết nhau, ám chỉ rằng các vị xuất gia là ruộng phước của người tại gia.



**Thượng y (上衣):** Dịch nghĩa từ tiếng Sanskrit “samghāti”, vốn được phiên âm Hán Việt là “Tăng-già-lê y” (僧伽梨衣). Theo Phật giáo Nam truyền, khi thuyết pháp, nghe pháp, làm lễ, bố-tát, yết-ma, khát thực... các Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni phải đắp thượng y. Theo Phật giáo Bắc truyền, thông thường Tăng sĩ chỉ mặc áo ca-sa (袈裟) và áo trường/ tràng (nếu ông tay áo rộng thì gọi là “áo hậu”), khi tham dự các lễ quan trọng mới đắp y.

**Trước y (著衣):** Khoác y, mặc y, đắp y lên thân. “Trước y” ở đây được hiểu là đắp thượng y, tức y Tăng-già-lê (僧伽梨衣, S. *samghāti*). “Trước y, trì bát” là động tác “đắp thượng y lên thân và cầm bình bát”, rất phổ biến đối với các vị Tăng sĩ Nam truyền. Tại các nước Phật giáo Bắc truyền, đắp y chỉ được thực hiện khi làm lễ ở điện Phật, thuyết pháp và các Phật sự quan trọng.

**Thiện căn (善根, P. *kusala-mūla*; S. *kuśala-mūla*):** Còn gọi là thiện bản (善本), đức bản (德本), là gốc rễ sinh ra các pháp lành (善法之根本). Có ba gốc rễ thiện (三善根) là không tham ái (無貪), không sân hận (無瞋), không si mê (無癡). Đối lập, ta có ba gốc rễ bất thiện (三不善根), còn gọi là tam độc (三毒) gồm tham ái (貪), sân hận (瞋), si mê (癡).

**Bỉ ngạn (彼岸, S. *Pāramitā*):** Bờ bên kia. Sự toàn thiện, trọn vẹn, tuyệt hảo. Dịch nghĩa của từ “ba-la-mật-đa” (波羅蜜多), vốn phiên âm từ *Pāramitā*. Bờ bên này tượng trưng cho sinh tử. Bờ bên kia tượng trưng cho niết-bàn (*Nirvāṇa*). Theo Phật giáo Đại thừa, để đạt được “bỉ ngạn”, hành giả Bồ-tát phải thực tập sáu trọn

ven: a) Hiến tặng (S. *dāna*, 布施波羅蜜), b) đạo đức (S. *sīla*, 持戒波羅蜜), c) kiên trì (S. *kṣanti*, 忍辱波羅蜜), d) tinh tấn (S. *vīrya*, 精進波羅蜜), e) thiền định (S. *dhyāna*, 禪定波羅蜜) và f) trí tuệ (S. *prajñā*, 般若波羅蜜). Mười ba-la-mật theo Phật giáo Đại thừa gồm sáu ba-la-mật nêu trên, cộng với 4 toàn thiện còn lại là a) Phương tiện (S. *upāya*), b) Chí nguyện (S. *praṇidhāna*), c) Năng lực (S. *bala*), d) Trí giác (S. *Jñāna*).

Trong Phật giáo Nguyên thủy, mười ba-la-mật, còn gọi là mười độ gồm: Bố thí (P. *Dāna pāramī*), trì giới (P. *Sīla pāramī*), xuất gia (P. *Nekkhamma pāramī*), trí tuệ (P. *Paññā pāramī*), tinh cần (P. *vīriya pāramī*), kiên nhẫn (P. *Khanti pāramī*), chân thật (P. *Sacca pāramī*), chí nguyện (P. *Adhiṭṭhāna pāramī*), từ bi (P. *Mettā pāramī*) và hành xả (P. *Upekkhā pāramī*).

**Hạ quần** (下裙, S. *antarvāsa*): Quần dưới, cái quần. Còn gọi là hạ y (*under garment*), nội y (*an inner garment*), thường được phiên âm là “y an-đà-hội” (安陀會衣). Trong văn hóa y phục của Phật giáo Nam truyền, hạ y là quần xà-rông, tám vải quấn từ thắt lưng trở xuống, đến mắt cá, dùng cho cả Tăng và Ni, nam lẫn nữ. Trong văn hóa y phục của Phật giáo Đại thừa, hạ y là chiếc quần có hai ống, ở thắt lưng thường làm bằng dây thun hoặc dây vải.

**Chỉnh y** (整依): Động tác chỉnh trang y, áo hậu, áo dài, áo nhật bình, áo vạc khách và quần, để thân thể được kín đáo, trang nghiêm, tạo ra oai nghi đỉnh đạc, chững chạc.

**Thúc đới (束帶):** Buộc dây quần, buộc lưng quần. Buộc giầy ở ống quần. Tại các chùa theo truyền thống Đại thừa, ngày xưa, do vì không có dây thung, khi mặc quần (hạ y, nội y), Tăng sĩ phải cuộn quần bằng dây vải để quần không bị tuột xuống, thân thể không bị bày ra. Các tăng sĩ tại Trung Quốc còn buộc dây ở ống quần, ngang vị trí mắc cá để khỏi rơi rớt lông trên thân xuống điện Phật hay trong khuôn viên Chùa. Quần không dây thì thân thể bị lộ lỏ. Tâm không có sự xấu hổ thì con người không thể làm chủ bản thân được.

**Tàm (慚, P. *hiri*; S. *hrī*):** Tự thẹn, xấu hổ cá nhân (*sense of shame*); lòng tự trọng (*self-respect*); lương tâm (*conscientiousness*). Một trong mười tâm sở thiện, còn gọi là 10 đại thiện địa pháp (大善地法, S. *kuśalamahābhūmikādharma*). Tàm là thái độ giữ mình trước các hành vi bất thiện, phạm pháp. Người có lòng tự trọng (tàm) sẽ tránh được những việc làm có vấn đề hay bị phản đối, nhờ đó thoát khỏi khổ đau.

**Quý (愧, P. *ottappa*; S. *apatrāpya*, *apatrapā*):** Xấu hổ xã hội (*social shame*); sợ tội lỗi. Một trong mười tâm sở thiện, còn gọi là 10 đại thiện địa pháp (大善地法, S. *kuśalamahābhūmikādharma*). Đây là trạng thái tâm sợ hãi cái tội lỗi, cái xấu xa, cái bị lên án, cái bị phản đối, dưới tác động của tha nhân và xã hội.

## V. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Trong Luật Phật giáo, “thượng y” là y tăng-già-lê, mà người xuất gia thường đắp sau khi đã tiếp nhận giới Cụ túc. Trong ngữ cảnh rộng hơn, khi mặc áo cà-sa, áo

tràng, áo hậu hay y, người xuất gia nên đọc bài kệ này. Nếu chiếc áo là phương tiện tốt để cơ thể được giữ ấm và điều hòa thân nhiệt trước hai mùa nóng và lạnh, thì căn lành và cội đức sẽ trở thành chiếc áo che mưa đỡ nắng cho ta trong mọi biến cố của cuộc đời. Thực tập quán tưởng này dựa trên nhân quả, nên mang lại các giá trị ứng dụng tích cực.

Nhiều người, phúc đức không trồng, duyên lành không gieo, nhân quả không tin, mỗi khi khổ đau hoạn nạn lại cầu nguyện cho mình được việc A, thành tựu chuyện B, gia tài sự nghiệp hưng hiển, tuổi thọ được đảm bảo, mọi việc thành tựu. Không gieo trồng thiện nhân, mà chỉ cầu nguyện đơn thuần, có thể dẫn đến tình trạng thất vọng, một loại khổ đau tâm lý, mà đức Phật gọi là “cầu bất đắc khổ”, một trong tám phạm trù của khổ đau.

Đức Phật không khích lệ chúng ta cầu nguyện suông. Đức Phật dạy và chỉ cho ta những phương pháp thực tập trên nền tảng nhân quả thiết thực. Có thực tập là có kết quả. Khi khát nước, thay vì cầu có nước uống, hãy tìm cách cho cốc nước mà uống. Nếu không có nước thì đào giếng, hoặc hứng nước mưa, hoặc lọc nước từ những phương tiện chứa nước. Chỉ ngồi cầu nguyện, nước sẽ không có; sự chết khô, chết khát chắc chắn sẽ diễn ra.

“Căn lành và cội đức” là phương tiện tốt, giúp ta đến được bờ bên kia - bờ giác ngộ và giải thoát thật an toàn. Người tại gia muốn được hạnh phúc, người xuất gia muốn được giác ngộ, giải thoát, thì điều tiên quyết là phải gieo trồng các căn lành và cội đức. Căn lành, theo

Đức Phật là không tham, không sân, không si. Đức là kết quả, nhờ gieo trồng các công đức và phước đức. Nhân nào quả nấy là tấm bản đồ rõ ràng và cụ thể. Các tôn giáo khác hứa hẹn quá nhiều về thành quả từ cầu nguyện và giao khoán niềm tin vào Chúa. Điều này làm cho phần lớn các tín đồ hữu thần dần dà trở nên chán nản, có người đã từ bỏ tôn giáo gốc, đi tìm kiếm nền minh triết của Phật giáo ở phương Đông, nhằm giải quyết các vấn nạn khổ đau.

Người Phật tử mà không dựa vào lời dạy nhân quả của Đức Phật cũng giống như tín đồ của các tôn giáo khác ở phương Tây, đến một lúc nào đó, cũng chán nản vì cầu nguyện hoài mà không được kết quả gì.

Vào tháng 1-2011 khu chợ của người Việt Nam tại Bruno, Cộng hòa Czech bị cháy. Tồn thất về kinh tế khoảng 100 triệu Euro. Nhiều người kinh doanh đã cầu nguyện trước khi mở chợ, coi ngày giờ khi khai trương cửa hàng, cúng kiến mỗi sáng trước khi bán hàng, thế mà bất hạnh cháy chợ vẫn xảy ra, do chập điện hoặc bất cẩn.

Khi cầu nguyện quá nhiều mà nỗi khổ đau vẫn đến, nếu không hiểu nhân quả, người ta sẽ nói Phật ở chùa này không linh hiển, một số người cảm thấy chán nản, số khác mê tín hơn nên có thể vẫy tay chào với đạo Phật. Hướng dẫn người mới vào đạo bằng tín ngưỡng và cầu nguyện, người ta dễ làm theo vì đơn giản. Tuy nhiên, tín ngưỡng chỉ là cái vỏ tầm gửi trên thân Bồ-đề của đạo Phật. Đức Phật dạy: *“Muốn được đến bờ kia, tức là giải thoát khỏi khổ đau, con đường cần phải thực tập là gieo*

*trông các căn lành và công đức*”. Đức Phật không dạy chúng ta cầu nguyện suông. Đây là điều khác biệt giữa đạo Phật và các tôn giáo nhất thần và đa thần.

Thực chất, lời cầu nguyện chỉ là chất xúc tác cho các nhân lành được trở quả sớm hơn dự kiến, không thể thay thế chính nhân và càng không thể giải quyết được các vấn nạn. Do đó, sau khi cầu nguyện, người tu học Phật cần có chương trình hành động cụ thể để biến các ước mơ trở thành hiện thực.

### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Cho biết sự khác nhau giữa “y”, “áo hậu”, “áo tràng” và “áo cà-sa”?
2. Hãy mô tả “tam y” và cho biết sự khác nhau giữa chúng.

\*\*\*

# Bài 5

## XUỐNG GIƯỜNG, GIEO GIỐNG TỪ BI

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

下單

從朝寅旦直至暮，  
一切眾生自迴護，  
若於足下喪其形，  
願汝即時生淨土。  
唵，逸帝律尼莎訶。

Hạ đơn

Tùng triều Dần đán trực chí mộ,  
Nhất thiết chúng sinh tự hồi hộ,  
Nhuộc ư túc hạ táng kỳ hình,  
Nguyện nhữ tức thời sinh tịnh độ.  
Án, dật-đế luật-ni sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: XUỐNG GIƯỜNG

*Từ sớm, trưa, chiều đến tối.*

*Mỗi loài giữ mạng sống mình.*

*Nếu bước chân này giẫm chết.*

*Cầu cho sớm được vãng sanh.*

*Oṃ juṣṭi rūḍhi svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Đơn** (單): 1) Một mình, đơn độc, lẻ loi, 2) Cái giường mà diện tích của nó chỉ đủ để một Tăng sĩ nằm ngủ.

Dụng cụ này biểu thị lối sống giản đơn nhưng thanh cao và không chấp thủ của Tăng sĩ Phật giáo.

**Hạ đơn** (下單): Bước khỏi giường. Rời giường, bước chân xuống đất. Trong tiếng Bạch thoại, há đơn là đặt hàng (*to place an order*).

**Triêu** (朝): Sáng sớm, khi mặt trời chưa ló dạng.

**Dần** (寅): Từ 03-05 giờ sáng.

**Đán** (旦): Lúc mặt trời vừa mọc lên.

**Mộ** (暮): Chiều tối, khi mặt trời lặn.

**Chúng sinh** (眾生, P. *satta*; S. *sattva*): Chỉ chung cho con người và con vật có tình thức (有情) hoặc hàm thức (含識), vốn được hình thành bởi nhiều yếu tố (集眾緣所生). Trong ngữ cảnh bài thi kệ này, “chúng sinh” chỉ các loài bò, bay, máy, cựa, côn trùng vi tế... có sinh mạng, ham sống, sợ chết. Chúng sinh là đối tượng được bảo hộ bằng lòng từ bi của Tăng sĩ. Các chúng sinh phải trải qua nhiều lần sinh tử (歷眾多生死) do nghiệp chi phối. Khi trừ diệt được 3 yếu tố đầu của năm kiết sử thấp (gồm thân kiến (P. *sakkāya-diṭṭhi*), nghi hoặc (*vicikicchā*), giới cầm thủ (*silabbata-parāmāsa*), dù vẫn còn là bậc hữu học (*sekha*), hành giả không còn là chúng sinh nữa, trở thành bậc dự lưu, nhập vào gia phả thánh nhân (P. *Sotāpatti-phala*).

**Tức thời sinh** (即時生): Tái sinh lập tức, vãng sinh trong thoáng chót.

**Tịnh độ** (淨土, S. *Sukhāvati*): Đốc đúng là tịnh



thô, tức thế giới thanh tịnh của các Phật, tức cõi Phật. Tây phương Tịnh độ Tây phương của Phật A-di-đà (*Amitābha*) là nơi không có các đường dữ (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh) và không có 5 uế trước: a) kiếp trước, b) Kiến trước, c) Phiền não trước, d) Chúng sinh trước, e) Mạng trước.

Tịnh độ là thế giới lý tưởng, ở đó, ngay cả khái niệm khổ còn không có. Vãng sinh Tịnh độ Tây Phương là nguyện vọng và mục tiêu của những người tu theo Tịnh độ Tông. Theo *kinh A-di-đà*, các bậc bất thoái chuyển do tu tập 5 điều kiện gồm: a) Căn lành lớn, b) Công đức lớn, c) Nhân duyên tốt lớn, d) Quán pháp âm, và e) Nhất tâm bất loạn) nên được vãng sinh về Tịnh độ.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Đối với các loài vi trùng, ta không thể nhìn thấy bằng mắt, không cảm nhận bằng sự tiếp xúc. Để giữ gìn và nuôi lớn tâm từ bi, người xuất gia vẫn phải bảo hộ chúng. Mỗi bước chân đi vô tình của ta kể từ lúc rời khỏi chiếc giường, đi xung quanh phòng, rời khỏi phòng, đều giẫm chết vi trùng. Trong lúc đi, người xuất gia mong các vi trùng có được sự bảo hộ của Tam bảo. Thực tập tâm từ bi giúp ta thoát khỏi các hận thù, oan trái, xung đột. Trì tâm kệ này khi đi giúp cho các vi trùng có thể vãng sinh Tây Phương.

Thông thường, sau mỗi bài thiền kệ chính niệm, thường có một câu thần chú được sử dụng như phương tiện giúp ta tập trung, đạt được chính niệm dễ dàng hơn. Không cần bận tâm về nội dung của câu thần chú, chỉ

cần trải nghiệm chính niệm, việc đọc thần chú giúp ta đạt được an lạc. Bài thiền kệ nào có câu thần chú kèm theo, ta phải học thuộc lòng, để thực tập chính niệm.

Những người bị bệnh tim và đau nhức xương khớp, trước khi ngồi dậy, ta dùng tay nâng cơ thể lên, thông hai chân xuống giường, hai tay vịn thành giường, rồi đứng dậy. Ngồi bật dậy quá nhanh và mạnh có thể làm ta bị rối loạn tim mạch, thi thoảng làm ta nhức bung bung trong đầu. Người đang ngủ với ác mộng, nếu xóc mình ngồi dậy quá nhanh, lập tức bị nhức đầu. Do đó, khi thức giấc, cần ngồi dậy nhẹ nhàng trong chính niệm.

Khi vừa thức giấc, ta nên hít thở thật sâu, nhẹ nhàng, sâu lắng. Mỗi hơi thở ra vào, ta ý thức về sự vận hành của luồng khí trong thân, theo đó, thiết lập chính niệm. Tập thói quen đếm hơi thở để làm chủ sự sống của bản thân. Khi mới thức dậy, hãy hít thở thật sâu vài ba phút ta, rồi mới ngồi dậy. Làm như thế, tâm ta được khỏe; dù lúc đó trong phòng không có đèn, ta vẫn có thể nhìn thấy rất rõ mọi vật.

Khi bước xuống giường, đi từng bước, phải đi với hơi thở chính niệm. Thực tập đi trong chính niệm có khả năng tạo công đức. Khi đi trong chính niệm, lỡ giẫm đạp các loại vi trùng do không nhìn thấy được, ta không tạo ra nghiệp sát. Chính niệm trong đi là sự thực tập tốt. Vào những tháng hè, đặc biệt ở Việt Nam, các loại bọ hung, con mồi và côn trùng... sớm sinh, tối tàn. Ban đêm, nơi nào có ánh đèn sáng, các côn trùng sẽ lao vào; sức nóng của bóng đèn làm chúng bị cháy cánh, rơi chết và rớt xuống trên mặt đất.

Thực tập chính niệm trong từng bước chân đi trên mặt đất để tránh giẫm đạp các loại côn trùng nhỏ nhít. Đọc bài thiền kệ này trong từng bước chân, sát nghiệp sẽ giảm đi. Nếu không để ý, cứ mỗi bước chân đi là ta đạp chết côn trùng. Do đó, khi đi, đứng, ta nên đọc bài thiền kệ và câu thần chú này để bảo hộ mạng sống của côn trùng với lòng từ bi.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Trình bày giá trị từ bi trong bài thi kệ này?
2. Các côn trùng bị dẫm chết có thể sinh Tây phương do cầu nguyện được không?

\*\*\*



## Bài 6

# BƯỚC CHÂN KHÔNG SÁT HẠI

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

行步不傷蟲	Hành bộ bất thương trùng
若舉於足，	Nhược cử ư túc，
當願眾生，	Đương nguyện chúng sinh，
出生死海，	Xuất sinh tử hải，
具眾善法。	Cụ chúng thiện pháp。
唵，地唎日唎莎訶。	Án, địa-ly nhật-ly sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: BƯỚC ĐI KHÔNG HẠI TRÙNG

*Cất chân từng bước trong ngày,  
Cầu cho tất cả mọi loài,  
Sớm thoát biển sâu sinh tử,  
Pháp lành công đức đủ đầy.  
Om dhīri jī svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Hành bộ** (行步): Bước đi; đi bộ. Đi là một trong bốn động tác (ba động tác còn lại là đứng, ngồi và nằm) mà

người xuất gia cần làm chủ bằng chính niệm, để tránh các rủi ro và tai nạn. Đi trong chính niệm thì người đi hiểu rõ mình đang đi đâu và đi như thế nào. Khi cử chân lên, đặt chân xuống, bàn chân chạm đất... người đang đi làm chủ được toàn bộ động tác này. Năm ngón chân chạm đất trước, gót chân chạm đất sau. Khi bàn chân trái chạm đất thì mới nhấc bàn chân phải lên, và ngược lại. Cách đi này giúp ta trở nên vững chãi, nhẹ nhàng, khoan thai, thoải mái, bình yên, tự tại. Bằng chính niệm, khi đi, người đi biết mình đang đi. Chú tâm tuyệt đối vào hơi thở và từng bước hiện tại, không kẹt bước chân quá khứ, không bị rượt đuổi bởi bước chân vị lai. Đi bộ hành trong chính niệm là cách trải nghiệm sự thư thái, buông bỏ các căng thẳng và khổ đau.

**Trùng** (蟲): Chỉ chung cho loài côn trùng, vi trùng, sâu bọ v.v... “Bất thương trùng” là không làm tổn hại mạng sống của các loài nêu trên. Bước đi không tổn hại côn trùng là bước đi có lòng từ bi, có chính niệm và có tâm bảo hộ sự sống.

**Sinh tử** (生死, P=S. *samsāra*): sống và chết; tái sinh và tái tử. Còn gọi là luân hồi (輪迴, *samsāra*) vô tận hay biển khổ sinh tử (生死苦海). Vòng luân chuyển trong ba cõi (三界) gồm dục giới (欲界), sắc giới (色界), vô sắc giới (無色界) và lên xuống sáu đường (六道迷界) gồm thiên (天), a-tu-la (阿修羅), nhân (人), nga quỷ (餓鬼), súc sinh (畜生), địa ngục (地獄). Có hai loại sinh tử: a) Phân đoạn sinh tử (分段生死) tức do thiện ác hữu lậu làm nhân, phiền não làm duyên, mà gánh chịu quả báo trong ba cõi, với thân thể lớn nhỏ, kiếp sống thọ hay

yếu; b) Biến dịch sinh tử (變易生死) còn gọi là bất tu nghị biến dịch sinh tử (不思議變易生死) tức các bậc thánh A-la-hán, Bích Chi Phật, Bồ-tát dù vẫn sống trong cảnh giới luân hồi, nhưng do tu tập công đức vô lậu, đạt được các quả báo đặc biệt, tiếp tục hành đạo Bồ-tát cho đến lúc hoàn thành Phật quả.

**Thiện pháp** (善法, P. *kuśala-dhamma*, S. *kuśala-dharma*): Tất cả việc thiện, tích cực, có giá trị cho con người, ở hiện tại và tương lai. Thiện pháp có khả năng ngăn ngừa bất thiện, kết thúc khổ đau, mang lại phúc quả, ở đời này và đời sau. Thiện pháp thế gian (世間的善法) là các việc thiện mà quả trở của nó là tái sinh làm người, hưởng phước thế gian, gồm năm điều đạo đức, mười điều thiện v.v... Thiện pháp xuất thế gian (出世間的善法) là tất cả công đức mà quả trở của nó dẫn đến sự lìa tham, lìa sân, lìa si, kết thúc toàn bộ khổ đau và luân hồi, gồm bát chính đạo, sáu ba-la-mật v.v...

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Đọc bài thiền kệ này là đang thực tập hộ niệm cầu siêu cho sinh linh. Vừa đặt chân xuống giường, sự giẫm đạp côn trùng đã có. Khi cất bước, qua động tác đi, đứng, ngồi, chân ta tiếp xúc trên mặt đất, sàn nhà, sân chùa, nơi này nơi kia, ta phải thực tập từ bi để sự thương tổn sinh linh được giảm thiểu ở mức tối đa.

Dĩ nhiên, việc tránh giẫm đạp côn trùng trong các bước chân đi là khó. Ta phải làm chủ từng bước chân đi, hạn chế việc sát hại mạng sống của vi trùng. Nếu không thể tránh khỏi sự giẫm đạp vô tình thì khi đi, ta cầu cho

chúng thoát khỏi biển sinh tử. Nếu tôi có làm những phước báu, công đức, nhân đây tôi xin hồi hướng cho các loại chúng sinh bất hạnh, mong chúng được công đức để sinh ra trong kiếp sau, được làm thân người, gặp được Phật pháp, tu nhân tích đức để sống an vui, hạnh phúc. Tương tự, mỗi khi bật ti vi xem tin tức bất hạnh hay mở radio nghe những hung tin như sóng thần, động đất, lũ lụt, hạn hán, rớt máy bay, tàu chìm, xe đụng hay những chiến tranh hận thù, khủng bố, chúng ta nên cầu cho chúng sinh được pháp lành và công đức để thoát khỏi biển sinh tử khổ đau.

Trong vô thường và sinh ly tử biệt, ta cần hướng dẫn mọi người thực tập vô ngã: *“Không chấp thi thể là tôi, tôi không kẹt vào thi thể; không chấp gia tài, sự nghiệp và người thân là sở hữu của tôi”*, nhờ đó, sớm siêu sinh thoát hóa. Thực tập vô ngã trong vô thường là cách giả từ khổ đau, hoặc tối thiểu là giảm thiểu khổ đau, bất hạnh.

## V. CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Trình bày sự liên hệ giữa “bước chân đi” và “thiện pháp” trong bài kệ này?
2. Trình bày ý nghĩa “thiện pháp” trong Phật giáo?



# Bài 7

## ĐI RA KHỎI PHÒNG

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

出堂

從舍出時,

當願眾生,

深入佛智,

永出三界。

**Xuất đường**

Tùng xá xuất thời,

Đương nguyện chúng sinh,

Thâm nhập Phật trí,

Vĩnh xuất tam giới.

### II. DỊCH NGHĨA: ĐI RA KHỎI PHÒNG

*Tùng bước chân đi khỏi phòng,*

*Cầu cho tất cả chúng sinh,*

*Thâm nhuần trí Phật thậm thâm,*

*Vĩnh chào ba cõi trầm luân.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Xuất** (出): Đi ra, đi khỏi, rời khỏi. Đối lập với “nhập” (入). Bước ra khỏi phòng, đi ra khỏi Chùa vì Phật sự... đều được gọi chung là “xuất đường”. Xuất còn có nghĩa là thoát ra khỏi, không còn bị hệ lụy bởi, như trong thuật

ngữ ‘xuất tam giới’, tức không còn bị tái sinh trong ba cõi trầm luân.

**Đường (堂):** Ngôi nhà, tòa nhà như trai đường. Nơi tu tập của Tăng sĩ như Tăng đường, tăng xá. “Xuất đường” có nghĩa là “đi ra khỏi nhà” hay “bước ra khỏi chùa”.

**Xá (舍):** Nhà, chỗ nghỉ ngơi. Tăng xá (= Tăng đường) hay Ni xá (= Ni đường) là nhà ở của Tăng sĩ Phật giáo.

**Nhập (入):** Đi vào, bước vào. Đối lập với “xuất” (出). Đi vào phòng, vào chùa, vào điện Phật đều được gọi là “nhập đường”. Về nghĩa bóng, “nhập” còn được hiểu là sự thâm nhập, sự thấu tỏ, như “thâm nhập kinh tạng” tức thấu tỏ ba tạng kinh Phật, hoặc sự nhận chân, chứng đắc, như “nhập Phật trí”.

**Phật trí (佛智, S. *buddha-jñāna*):** Còn gọi là Phật huệ (佛慧, S. *buddhājñā*), nhất thiết trí (S. *sarvajñatā*) nhất thiết chủng trí (S. *sarvajña-jñāna*). Trí tuệ của đức Phật (佛陀的智慧) gồm có hai loại: a) Vô thượng chính trí (無上正智, S. *anuttara-samyak-sambodhi*) và b) Nhất thiết chủng trí (一切種智). Đây là trí tuệ cao nhất, thâm thấu bản chất các sự vật hiện tượng như chúng đang là, soi sáng đạo đức và lối sống cao vĩ của bậc giác ngộ toàn mãn.

**Tam giới (三界, S. *Trailokya, triloka, tridhātu*):** Còn gọi là tam hữu (三有, S. *tri-bhava*), có nghĩa là ba thế giới, ba cảnh giới, ba hiện hữu, gồm dục giới, sắc giới, vô sắc giới. Dục giới (欲界, S. *Kāmadhātu*): Cảnh giới bị chi phối bởi hưởng thụ thực phẩm (食), sắc dục (淫), tính dục. Sắc giới (色界, S. *Rūpadhātu*): Cảnh giới

hình tướng, thân tướng, cảnh trí, cung điện, đèn đài, phổ xá sang trọng, tuyệt hảo. Vô sắc giới (無色界, S. *Arūpadhātu*): Cảnh giới không hình tướng, siêu việt vật lý, thuần túy tinh thần, thuần tướng.

Cõi dục có 11 cảnh giới gồm: a) Sáu trời: Tha hóa tự tại, Tha hóa lạc, Đâu-suất-đà, Diệm-ma, Đao-lợi và Tứ thiên vương (Trì Quốc, Tăng Trưởng, Quảng Mục, Đa Văn), và b) Năm đường: A-tu-la, người, súc sanh, ngạ quỷ, địa ngục.

Cõi sắc gồm có 20 cảnh giới hóa sinh, tương ứng với năm loại thiên định như: a) Sơ thiên gồm có 4: Phạm thân thiên, Phạm chúng thiên, Phạm phụ thiên và Đại phạm thiên, b) Nhị thiên gồm có 3: Thiểu Quang thiên, Vô lượng quang thiên và Quang âm thiên, c) Tam thiên gồm có 3: Thiểu tịnh thiên, Vô lượng tịnh thiên, Biến tịnh thiên, d) Tứ thiên gồm có 3: Vô vân thiên, Phước sinh thiên, Quảng quả thiên, e) Tịnh Phạm thiên có 7: Vô tướng thiên, Vô phiến thiên, Vô nhiệt thiên, Thiện kiến thiên, Sắc cứu cánh thiên, Hòa âm thiên và Đại tự tại thiên.

Cõi vô sắc gồm có tứ không thiên: Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ và Phi tướng phi phi tướng xứ.

Nhận thức rõ rằng “ba cõi không an, cũng như nhà lửa”, các vị xuất gia theo tinh thần Đại thừa phát tâm vô thượng bồ-đề, không cầu quả phước trời người, nỗ lực chuyển hóa tham ái, sân hận, si mê, chấp thủ nên giải thoát sinh tử, thoát ra khỏi ba cõi.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Bài thiền kệ này là nhằm thực tập chính niệm khi rời khỏi phòng. Rời khỏi phòng đang ở, hoặc ra khỏi cổng chùa, ta đều thực tập thiền kệ này. Trong chốn thiền môn, từ việc nấu bếp ở nhà trù, tiếp khách trong phòng tiếp thân, giảng kinh, học Phật, làm công quả, làm các Phật sự được phân công v.v... người xuất gia phải làm trong sự hoan hỷ và chính niệm. Các việc làm lớn nhỏ đều liên hệ đến những bước chân đi của ta trên mặt đất.

Thông thường, buổi sáng mở ra một ngày mới. Thực tập thiền kệ này để bước chân xuất hành của người xuất gia đều thấm nhuần trí tuệ của Phật. Đi trên đất mềm, đất cát, đất sinh, đất bùn dẫu ấn của bàn chân để lại rõ ràng. Tương tự, mỗi bước chân chính niệm đều để lại một dấu ấn an lạc trên mặt đất.

Trong thiền kệ *Tim trâu* (tâm ngưu), các thiền sư dạy chúng ta hãy nhận dạng các dấu chân của trâu. Tìm được dấu chân trâu thì việc xác định con trâu đang ở chỗ nào là không khó. Đối với con đường tâm linh, đi tìm sự giác ngộ và tỉnh thức, phải tìm ở sự vô chấp, tức ngược lại hoàn toàn với việc tìm dấu chân trâu. Trong tu tập, đạt được sự vô chấp, ta dễ dàng đạt được giác ngộ.

Đối với người xuất gia, khi đi thì dấu ấn của từng bước chân đi phải để lại chất Phật. Để mỗi bước chân hoằng hóa của ta để lại chất Phật trong tâm người nghe, ta cần lão thông kinh điển Phật dạy, để mọi người dễ dàng chấp nhận lời dạy của ta. Ứng dụng Tứ diệu đế trong cuộc sống là cách tốt nhất để kết thúc khổ đau.

Trước nhất, ta cần nhận diện được nỗi khổ niềm đau, truy tìm nguyên nhân (tham ái, sân hận, si mê), trải nghiệm hạnh phúc cao nhất là niết-bàn, thực tập Bát Chính Đạo, con đường giải quyết các vấn nạn khổ đau, từ chính trị, tôn giáo, văn hóa, kinh tế, giáo dục, gia đình, xã hội, cá nhân... Không phương pháp nào có thể sâu sắc hơn Tứ diệu đế.

Đề thâm nhuần Phật trí, việc thực tập Tứ diệu đế là điều kiện không thể thiếu. Nhờ thực tập tứ đế, người xuất gia dần dà thoát khỏi cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc. Tam giới này không nhất thiết là ba hành tinh khác nhau, cũng có thể là ba trạng thái tâm thức. Người sống ở cõi dục thiên nặng về tính dục và hưởng thụ khoái lạc giác quan, dễ dàng bị chìm đắm trong nỗi khổ niềm đau. Người tại gia có thể đánh mất chính mình trong sự hưởng thụ tính dục do không chung thủy một vợ một chồng, dẫn đến nhiều bất hạnh cho người khác. Hậu quả khó thể tránh khỏi từ lối sống này là bị truyền nhiễm bệnh qua đường máu và tình dục. Người xuất gia thấy được hậu quả của dục lạc là khổ nhiều vui ít, nên quyết chí chuyển hóa tính dục, phát triển lòng từ bi, tu tập tinh tấn, cứu giúp mọi người.

Sắc giới là cảnh giới thiên nặng về hình thái, hình thức của con người và sự vật, nhờ đó, như một sự thay thế đối tượng nhận thức của tâm, giảm bớt đi phần chú tâm về ái dục. Những người sống với trạng thái sắc giới có thể hoạt động xã hội tốt hơn những người vương lụy vào dục lạc thấp kém của dục giới. Người ở sắc giới, nhờ phát triển ý thức, họ có những khám phá và đóng góp cho xã hội. Vì vẫn còn sử dụng ý thức nhị nguyên

nên sự vương dính trong phản ứng tham ái và sân hận đối với sắc giới là điều khó có thể tránh khỏi.

Cõi Vô sắc đặt nặng về đời sống nội tâm; yếu tố tưởng và quán chiếu trở thành sức mạnh của họ. Những người ở cõi vô sắc có năng lực sáng tạo tốt. Họ có thể trở thành các chuyên gia đầu ngành, các khoa học gia, các nhà bác học, đóng góp cho xã hội nhiều bằng phát minh, sáng kiến và sáng tạo, vì mục đích phục vụ nhân sinh.

Kinh điển Pali không bắt buộc người tu thiền phải trải qua bốn thiên sắc giới: Không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tưởng phi phi tưởng xứ. Sau khi chứng đạt được tứ thiên (ly dục sinh hỷ lạc, định sinh hỷ lạc, ly hỷ diệu lạc, xả niệm thanh tịnh), hành giả hướng tâm về tam minh, để chứng đắc quả A-la-hán.

Khi “Phật trí thẩm nhuần”, ta sẽ tuần tự đạt được ba tuệ giác lớn là túc mệnh minh (thấu rõ quá khứ), thiên nhãn minh (thấu rõ tương lai) và lậu tận minh (thấu rõ kết thúc khổ đau hiện tại). Khi đã mở mắt tuệ giác, ta vẫy tay chào sinh tử, luân hồi trong ba cõi (cõi dục, cõi sắc, cõi vô sắc).

Tóm lại, khi mở mắt khỏi các giấc mộng, thực tập động chuông để tạo ra sự tỉnh thức; nghe chuông để trút bỏ các não phiền; mặc áo vào, bước chân xuống giường, đi ra khỏi phòng... đều thực hiện trong chính niệm. Những bước đi của người xuất gia phải thể hiện tinh thần phụng sự nhân sinh. Các vận động như đi, đứng, nằm, ngồi đều phải có đủ chính niệm, mang lại lợi lạc cho mình, cho người, cho đạo pháp và cho chúng sinh.

Đi trong chính niệm, mỗi ngày trôi qua là một ngày an lành, mỗi buổi sáng hết đi là mỗi buổi sáng được lợi lạc. Chính niệm khi đi ra đi vào sẽ đem lại sự an lạc trong từng bước chân.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Trình bày ý nghĩa “Phật trí”?
2. Tam giới là gì? Làm thế nào để “xuất ly tam giới”?

\*\*\*





# Bài 8

## VÀO NHÀ VỆ SINH, BỎ THAM, SÂN, SI

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

登廁

大小便時,

當願眾生,

棄貪瞋癡,

蠲除罪法。

唵， 狠魯陀耶莎訶。

Đăng xí

Đại tiểu tiện thời

Đương nguyện chúng sinh,

Khí tham sân si,

Quyên trừ tội pháp.

Án, ngân-lỗ-đà-gia sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: VÀO NHÀ VỆ SINH

*Khi đưa phần ứ ra ngoài*

*Cầu cho tất cả mọi loài,*

*Bỏ tham, si mê, giận tức*

*Dứt sạch tội lỗi nhiều đời.*

*Oṃ krodhāya svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Đăng (登):** Đi lên, leo lên, hướng lên. “Đăng xí” là “đi vào nhà vệ sinh”, do sự bức bách của cơ thể, vào nhà vệ sinh để phóng thích phần ứ ra ngoài, để cảm thấy dễ chịu.

**Xí (廁):** Nhà vệ sinh, cầu tiêu, nơi phóng uế. Nhà xí là nơi phóng thích phần uế trong cơ thể người, ai vào đó xong đi ra đều khỏe, nên còn gọi là “nhà khỏe”. Do đó, “đăng xí” có thể được dịch là “đi nhà khỏe” hoặc “vào nhà khỏe”.

**Đại tiện (大便):** Thuận tiện lớn, từ chỉ cho “đi cầu”, hay “đi ỉa”. Sự phóng thích phân ra ngoài cơ thể. Khi có cảm giác hơi “mắc đi” là liền đi, đừng để cơ thể dồn thúc, đè nén quá mức, đến độ phải tháo chạy.

**Tiểu tiện (小便):** Thuận tiện nhỏ, từ chỉ cho “đi tiểu”, hay “đi đái”. Sự phóng thích nước tiểu ra ngoài cơ thể.

**Khí (棄):** Quăng đi, vứt bỏ, ném bỏ.

**Tham (貪, P. *taṇhā*; S. *tṛṣṇā*):** Gọi đủ là tham ái (*taṇhā*). Là một trong ba gốc rễ bất thiện (P. *akusala-mūla*; S. *akuśala-mūla*), tham gồm có ba phương diện: a) Dục ái (P. *kāma-taṇhā*), hay dục lậu (P. *kāmogha*), tức đam mê tính dục, b) Hữu ái (P. *bhava-taṇhā*) hay hữu lậu (P. *bhavogha*, hữu lậu), tức khao khát tái sinh/hiện hữu, c) Vô hữu ái (P. *vibhava-taṇhā*), tức khao khát không hiện hữu, muốn hủy hoại sự sống, không thiết sống nữa, muốn kết liễu mạng sống. Người tại gia sống theo đuổi và ám ảnh bởi dục ái, người xuất gia nỗ lực chuyển hóa dục ái thành từ bi. Còn dục ái thì còn tái sinh, tức còn hữu ái hay vô hữu ái.

**Sân (瞋, P. *dosa*; S. *dveṣa*):** Sân hận, hận thù. Là một trong ba gốc rễ bất thiện (P. *akusala-mūla*; S. *akuśala-mūla*), sân gồm có nhiều cấp độ khác nhau: Giết người, tàn phá, gây thương tật, hung dữ, ác độc, cay độc, ầu đả, phá phách, gây tổn hại, kiếm chuyện, gây hấn, loại

trừ, xung đột, mâu thuẫn, bực tức, hiềm khích, ganh tỵ, ghen tức, không tùy hỷ, giận đối sắc mặt, thách thức, quát tháo, chửi bới, văng tục, tạo âm thanh khó chịu v.v... Sân tàn phá hòa bình thế giới và hòa bình nội tâm. Thực tập thiền từ bi, thể hiện tâm vô ngã, lòng vị tha, cao thượng, độ lượng, bao dung, tha thứ... sẽ giúp ta giải phóng tâm sân, nhờ đó, tâm trở nên mát mẽ, an lạc.

**Si** (癡, P=*S. moha*): Còn gọi là vô minh (無明, P. *avijjā*; S. *avidyā*) hay mê mờ. Là một trong ba gốc rễ bất thiện (P. *akusala-mūla*; S. *akuśala-mūla*), si gồm có các cấp độ: ngu xuẩn, không có kiến thức, thiếu hiểu biết... Si là mù tịt về tứ thánh đế, luật duyên khởi, luật nhân quả, vô thường, vô ngã, tái sinh và Niết-bàn. Do vô minh, sau khi tắt hơi thở, tâm thức tiếp tục vận hành và tái sinh vào bào thai của người mẹ hay giống cái, tùy theo nghiệp thiện và nghiệp ác đã tạo. Chỗ nào còn vô minh, chỗ đó còn bất hạnh, khổ đau, tái sinh và luân hồi. Để chấm dứt vô minh, hành giả cần tu tập tác ý như thật, phát triển tuệ quán, trau dồi văn tuệ, tư tuệ và tu tuệ.

**Quyên trừ** (蠲除): Ném bỏ, quăng bỏ, vứt bỏ, vứt đi; trừ sạch, dứt sạch, kết liễu sạch; chấm dứt hết.

**Tội pháp** (罪法): Các điều tội lỗi, chỉ cho các ý niệm, lời nói và hành động vi phạm luật pháp, trái ngược lương tâm, không phù hợp đạo đức, tạo ra tội lỗi, mang lại khổ đau cho mình và cho người.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Ở các chùa Việt Nam, có nơi gọi nhà vệ sinh là nhà xí, nơi khác dùng chữ toilet - từ của phương Tây để ám

chỉ nơi bất tịnh, một số chùa sử dụng từ “nhà khỏe”. Khi vào nhà vệ sinh, những bức bách của cơ thể được tổng khứ ra bên ngoài, vài ba phút sau ra khỏi nhà đó, ta sẽ cảm thấy khỏe liền.

Theo tín ngưỡng Trung Quốc, con tì hưu không có hậu môn, miệng to, ăn nhiều. Những thương gia mê tín theo Trung Quốc thường thờ một cặp tì hưu trước cổng công ty, hay nhà mình, hy vọng tiền lãi từ đầu tư sẽ vào nhà thật nhiều, không thoát ra. Ý nguyện làm giàu qua hình ảnh con tì hưu là dựa trên lòng tham. Rất may không có con vật như thế, nếu có, con vật đó sẽ chết thúi vì nó đưa vào cơ thể mỗi ngày 3 cử ăn mà không tổng khứ, bài tiết phân ra bên ngoài thì tất cả thực phẩm chất chứa trong con vật đó sẽ làm nó bị úng thúi. Giống như nước tù đọng trong ao, mương tạo ra mùi tanh hôi và có màu rêu xanh. Dòng sông nào lưu lượng nước chảy mạnh, có thể mang phù sa từ nơi này đến nơi khác; dòng nước tù đọng không thể phục vụ cho các mục đích dân sự và xã hội.

Khi có mặt trong nhà khỏe, đưa phần uế ra ngoài bằng đường đại tiện và tiểu tiện, thân không bị bức bách. Đối với lậu hoặc gồm tham ái, sân hận, si mê và chấp thủ, cần tổng khứ ra khỏi tâm ta. Mỗi người sở dĩ phước nhiều hay phước ít, hạnh phúc hay khổ đau... là do con người chuyển hóa được tam độc hay bị chúng chi phối. Tu tập đối với người xuất gia cốt là tẩy trừ các xí uế tham, sân, si, thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ v.v... ra bên ngoài.

Trong bài thiên kê này, sự tham lam, giận dữ và si mê được xem như phần và nước tiểu. Tam độc là các vật dơ dáy đến độ ai chứa nó trong tâm sẽ trở nên bất tịnh. Ảnh dụ tam độc như phần uế là hình ảnh khá ấn tượng, đánh trực tiếp vào hành vi bất thiện và lối sống tiêu cực của con người.

Người có thói tham, đi đâu cũng ăn cắp, thấy vật của người mà không lấy thì không chịu nổi dù họ không nghèo. Người nghèo dễ oán trách, dễ phê bình. Bần cùng quá thì dễ phát sinh đạo tặc, mặc dù cũng có người “nghèo cho sạch, rách cho thơm”. Người si mê do thiếu hiểu biết, không có kiến thức, không hiểu nhân quả, dễ rơi vào sợ hãi và mê tín dị đoan, nên suốt đời lẩn quẩn, không có lối thoát. Kẻ giận dữ thường mất kiểm soát bản thân, dễ gây thương tổn người khác. Tham, sân, si mang lại nhiều đau khổ cho mình và cho người.

Nhiều người, bình thường rất tốt nhưng khi rượu vào, lời ra, bắt đầu bạo động, gây thương tổn, sát hại là điều có thể xảy ra. Những cuộc ẩu đả, giết người, gây thương tổn nhau từ rượu và ma túy gần như nhan nhản khắp mọi nơi, mọi chốn. Tiêu thụ ma túy và rượu, con người mất khả năng làm chủ nhận thức, cảm xúc và hành vi. Người uống rượu có thể hiếp dâm, trộm cắp, lường gạt, ngoại tình, phạm pháp, gây bạo lực và nhiều hành động bất hảo khác.

Đức Phật, bằng tuệ giác, rất rõ tác hại tiềm ẩn của ma túy và rượu nên cấm đệ tử của ngài không tiêu thụ những độc tố nêu trên. Chấm dứt sự tiêu thụ rượu và

ma túy sẽ giúp ta thoát khỏi mọi sợ hãi, phạm pháp và bị trừng phạt, nhờ đó, sống bình an hơn. Mong sao mọi người rũ bỏ được tham, sân, si như khi tống khứ phần ứ ra ngoài, để thế giới này trở nên bình an hơn.

Để vượt qua lòng tham, ta nên tôn trọng sở hữu tài sản của người khác, quý trọng sức lao động chân chính của con người vốn được luật pháp bảo hộ. Thực tập hạnh bố thí là cách chia sẻ cho tha nhân, giúp họ vượt qua sự bất hạnh.

Là cha mẹ, để giúp con em mình có tâm không tham, mỗi khi phát tâm cúng dường cho chùa, làm từ thiện cho các trung tâm, thay vì ta trực tiếp làm thì hướng dẫn con cháu làm việc đó thế cho mình. Như vậy, cả hai đều được phước. Tạo cơ hội cho con cháu làm lành từ nhỏ thì những hạt giống lành sẽ trở thành nhân cách cao đẹp trong tương lai. Khi lớn lên, người biết bố thí không thể lấy bàn tay nhân từ đi cướp giật, đánh đập, tra tấn, hành hạ người khác. Những hạt giống nhân từ do cúng dường và bố thí bao giờ cũng trở quả hạnh phúc.

Đối với tâm sân, ta phải thực tập vượt qua bằng cách làm trì hoãn phản ứng cảm xúc đang diễn ra. Ta có thể thay đổi không gian đang có mặt, đi khỏi nơi đó với từng bước nhẹ nhàng; đưa tầm mắt nhìn về các mảng cây cỏ xanh; hít thở thật sâu không khí trong lành; lắng nghe tiếng chim kêu ríu rít... nhờ đó, các xúc cảm căng thẳng trên bộ não được lắng dịu, những cái đập tim mạnh được ổn định lại, không còn đỏ mắt, xanh mày, môi giứt, mắt trợn. Khi đã thư giãn và buông xả, việc trở lại nơi xảy

ra giận dữ không làm ta bực tức, trả đũa, nhờ đó, sự hiềm hận, hiềm khích, ác cảm, thành kiến v.v... được kết thúc.

Trong mọi tình huống của cơn giận, ta không làm thay thế chức năng của luật pháp. Để đảm bảo công bằng xã hội và thoát khỏi nỗi hàm oan, nạn nhân có thể nhờ luật sư, chứ không nên để cho tâm hận thù sai xử và chi phối hành động. Trong tình huống xã hội bị lũng đoạn, luật pháp bị phá vỡ, công bằng xã hội mất hết, ta cũng đừng nên trả thù, lại càng không nên ứng xử giang hồ. Hãy điềm tĩnh và tin tưởng rằng, con người có thể qua mặt được luật pháp nhưng không ai có thể qua mặt được luật nhân quả, vốn là cán cân công bằng nhất. Niềm tin nhân quả sẽ giúp ta thoát khỏi sự tức giận. Nhờ trí liệu nổi khổ, niềm đau một cách khéo léo, ta có thể biến thù thành bạn.

Đọc tụng kinh điển, thông suốt Bát chính đạo, thực tập sáu Ba-la-mật, hiểu rõ về nhân quả, và ứng dụng bốn nhiếp pháp trong cuộc sống... có khả năng giúp ta kết thúc mê tín, nhờ đó, sống tốt hơn và có giá trị hơn. Để giúp người khác thoát khỏi si mê, ngoài việc hướng dẫn phát triển văn huệ, tư huệ và tu huệ, ta nên ấn tống kinh, sách, băng, đĩa Phật pháp rộng rãi, để mọi người hiểu sâu và thực hành đúng lời Phật dạy.

## V. CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Vì sao tham ái, sân hận và si mê được gọi là phần uế?
2. Người kết thúc tam độc thì chứng đắc được gì?





## Bài 9

# RỬA SẠCH

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

洗淨

事訖就水，

當願眾生，

出世法中，

速疾而往。

唵， 室唎婆醯莎訶。

Tẩy tịnh

Sự ngật tựu thủy,

Đương nguyện chúng sinh,

Xuất thế pháp trung,

Tốc tậ nhi vãng.

Án, thất-rị bà-hê sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: RỬA SẠCH

*Vệ sinh xong rồi dùng nước,*

*Cầu cho tất cả chúng sinh,*

*Thực tập pháp môn siêu xuất,*

*Cõi lành đến được thật nhanh.*

*Oṃ śrī vahi svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Sự ngật (事訖):** Khi việc đã xong. Trong ngữ cảnh của bài thi kệ này, “sự ngật” có nghĩa bóng là “đi vệ sinh xong” hoặc đi cầu, hay đi tiểu xong.

**Tụ thủy (就水):** Sử dụng nước. Trong ngữ cảnh của bài thi kệ này, “tụ thủy” có nghĩa bóng là “dùng nước dội cầu” cho nhà vệ sinh và bồn cầu được sạch sẽ, hoặc dùng nước rửa hậu môn và chỗ kín. Nhân việc rửa nhà vệ sinh và rửa chỗ kín, người xuất gia nêu quyết tâm dùng nước Phật pháp, rửa tâm, rửa lời, rửa hành vi, rửa phàm tục, gột rửa sạch sẽ tham ái, sân hận, si mê và chấp thủ.

**Xuất thế pháp (出世法):** Gọi đủ là “xuất thế gian pháp” (出世間法), tức phương pháp hướng đến giác ngộ và giải thoát khỏi sinh tử, luân hồi trong ba cõi (dục giới, sắc giới và vô sắc giới) và sáu đường (thiên, a-tu-la, nhân, ngạ quỷ, súc sinh, địa ngục). Pháp xuất thế là những điều siêu việt khỏi thế giới phàm tục, bao gồm tứ thánh đế, ba mươi bảy phẩm trợ đạo, sáu ba-la-mật. Người xuất gia được khích lệ hướng tâm về giác ngộ vô thượng, không vướng bận quả phước ở cõi người, quyết tâm chấm dứt tham ái, sân hận, si mê và chấp thủ để chứng quả A-la-hán, Bồ-tát và Phật.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Sau khi đi đại tiện, tiểu tiện, tay ta có thể bị dơ. Dù nhà vệ sinh hiện đại có giấy chùi và giấy lót bàn cầu, việc rửa tay sau khi đi cầu là điều cần làm. Liên Hiệp Quốc chọn ngày 15-10 hằng năm làm “*Ngày Toàn Cầu Rửa Tay*” để kêu gọi ý thức vệ sinh, dùng xà bông và nước rửa tay thật sạch. Thói quen nhỏ, xem có phần đơn giản này lại có giá trị đảm bảo sức khỏe cho con người.

Nhà vệ sinh trong chùa thường là nơi công cộng, mà người xuất gia và người tại gia đều sử dụng chung. Phần

uế do con người tổng khứ ra thường mang theo các loại vi trùng truyền nhiễm. Nếu làm vệ sinh bàn cầu không sạch, sẽ ảnh hưởng đến người sử dụng sau. Do vậy, khi vào nhà vệ sinh, ta phải có ý thức xả bồn vệ sinh thật sạch. Khi sử dụng xong, ta cũng phải xả lại thật sạch, để không ảnh hưởng đến người sử dụng sau. Nếu trên bồn cầu có nước đọng lại, hoặc có những vật dơ, hãy dùng giấy vệ sinh lau sạch, lau cho chính mình và lau cho người khác sử dụng.

Nhiều người có thói quen xấu, vào sử dụng muốn cho thật sạch cho mình, nhưng khi đi xong, không dội nước, thậm chí vứt bỏ giấy vệ sinh tùm lum, để lại cầu uế, mùi xú uế bất tịnh. Hành động đó nếu không để ý và khắc phục, ta đã tạo ra sự tổn phước cho mình rất nhiều. Đang ở trong nhà vệ sinh, ai cũng nhòm góม các vật dơ thoát ra từ cơ thể mình. Khi ăn uống, cần nấu chín các thực phẩm đã được làm sạch và phải đảm bảo an toàn thực phẩm. Mới đưa vào bao tử mà ói ra liền là đã thấy góม rồi. Ăn vào vài ba tiếng, mùi của thực phẩm lại khác, khi tổng khứ ra bên ngoài, chúng trở thành phần uế.

Sau khi đi vệ sinh xong, hãy rửa tay thật sạch, đồng thời, cầu cho tất cả chúng sinh thực tập pháp môn siêu xuất, hiểu Phật pháp mầu nhiệm, để có thể đạt được cảnh giới lành ngay trong hiện tại, và có cảnh giới tái sinh lành sau khi qua đời. Sự tẩy tịnh thân thể giúp ta trở nên sạch sẽ. Sự tẩy tịnh tâm khỏi các vật như tam độc giúp ta sống an vui.

Theo tục lệ của Ấn Độ giáo, những người có tội và

bất hạnh, hãy đến sông Hằng tắm mình dưới nước sông, thì mọi nỗi khổ niềm đau được xem là đã rửa sạch.

Mỗi năm, vào mùa tắm sông, khoảng tháng 1 dương lịch, sông Hằng thu hút khoảng 400.000.000 người đến tắm. Vào thời điểm đó, nước sông lạnh khoảng 5°C, thế mà người ta vẫn tắm mình dưới sông vì niềm tin rửa tội. Tắm sông Hằng, nếu nước sạch, chỉ mới rửa sạch thân thể, không thể rửa sạch tâm người, đang khi khổ đau và tội lỗi thuộc về tâm. Sông Hằng từ Varanasi đến Allahabad, có nhiều sinh hoạt tín ngưỡng theo Ấn Độ giáo, là quãng sông ô nhiễm nhất, nhì tại Ấn Độ. Toàn bộ chất thải chưa qua xử lý của hàng triệu hộ dân tại thành phố Varanasi tống khứ xuống sông Hằng, làm sông này ngày càng bị ô nhiễm nặng.

Quan niệm mê tín đã làm người ta không còn thấy đâu là sạch, dơ trên sông Hằng. Sông Hằng ở Varanasi có hai địa điểm hỏa thiêu. Mỗi ngày trung bình có vài chục thi thể được thiêu. Trước khi thiêu, người tam trầm thi thể xuống nước sông Hằng để tẩy tịnh. Sau khi thiêu xong, toàn bộ tro, cốt còn lại đều thả xuống sông Hằng. Cách đó chừng vài chục mét, người ta thành tâm tắm sông Hằng, lấy nước uống tại chỗ, hoặc đem nước sông về cúng Phạm thiên.

Quan niệm mê tín về sông Hằng đã làm cho nhiều người bị nhiễm bệnh bởi nước sông Hằng có quá nhiều các vi trùng. Khái niệm Sông Hằng huyền bí thật ra chỉ là một Sông Hằng mê tín. Đức Phật cho rằng nếu thật sự sông Hằng có khả năng tẩy tịnh thì con người không

phải là những đối tượng được thanh tịnh đầu tiên, phải nói trước nhất là cá, tôm, cua, ghe và những loài thủy tộc phải thanh tịnh trước, vì chúng tiếp xúc và sống dưới nước 24 giờ một ngày, 365 ngày một năm, kiếp này sang kiếp khác. Hàng tích tắc trôi qua, loài thủy tộc không tách rời khỏi nước sông Hằng, trải qua bao nhiêu kiếp, cá, tôm, cua vẫn tiếp tục là cá, tôm, cua; có con nào được thanh tịnh làm con người đầu, đang khi, con người vẫn tiếp tục là con người. Không thể dựa vào hình thức rửa sạch ở sông Hằng mà cho rằng chỉ cần tắm sông Hằng thì tâm thanh tịnh.

Khi dùng nước để rửa sạch phần dư dấy trên cơ thể, ta mong cho các chúng sinh thực tập pháp môn Bát chính đạo siêu xuất, để thoát khỏi mọi cấu uế của tâm. Theo đức Phật, ngoài Bát chính đạo, không có con đường tâm linh đích thực. Ngoài Bát chính đạo, không có tu sĩ chân chính đích thực. Không thực tập Bát chính đạo thì không có con đường an vui, giải thoát đích thực.

Bát chính đạo được xây dựng trên 3 nền tảng Giới - Định - Tuệ. Giới là đạo đức nhờ sự thực tập chuyển hóa. Định là tu tâm để chuyển thức thành trí, buông xả mọi chấp trước, rũ bỏ mọi nỗi khổ niềm đau. Trí tuệ phát sinh như chiếc chìa khóa vạn năng tháo mở các bế tắc. Giới là nền tảng đạo đức, gồm chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng, chính tinh tấn. Định gồm chính niệm và chính định. Tuệ gồm chính kiến và chính tư duy.

Pháp môn Thiên tông của các Tổ Trung Quốc dựa trên hai yếu tố chính niệm và chính định. Pháp môn Mật

tông của Phật giáo Tây Tạng và Pháp môn Tịnh Độ tông của Phật giáo Trung Quốc dựa trên chính niệm qua câu thần chú hoặc danh hiệu Phật A-di-đà là chính. Nói cách khác, ba pháp môn Thiền, Mật và Tịnh chỉ dựa vào hai yếu tố chính niệm và chính định trong Bát Chính Đạo. Sáu yếu tố còn lại: Chính tri kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng và chính tinh tấn, nếu không thực tập rất ráo, ta không dễ dàng gì đạt được chính niệm và chính định, khi chỉ đơn thuần niệm Phật, trì chú và ngồi thiền, do đó, thực tập trọn vẹn Bát chính đạo bao giờ cũng rất cần thiết cho nền tảng tu học và hành trì, nhờ đó, thân tâm được thanh tịnh.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Thế nào là “xuất thế” và “xuất thế pháp”?
2. Trình bày mối liên hệ giữa “nước rửa” và “xuất thế pháp”.

\*\*\*

# Bài 10

## RỬA SẠCH NHƯ BẮN

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

去穢

洗滌形穢，

當願眾生，

清淨調柔，

畢竟無垢。

唵， 賀曩密栗帝莎訶。

Khử uế

Tẩy dịch hình uế，

Đương nguyện chúng sinh，

Thanh tịnh điều nhu，

Tất cánh vô cầu。

Án, hạ-nặng mật-lật-đế sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: TẨY NHƯ BẮN

*Rửa sạch thân hình như bắn，*

*Cầu cho tất cả chúng sinh*

*Sạch sẽ, điều hòa, nhu thuận，*

*Không còn cầu uế trong tâm.*

*Oṃ hāna mṛte svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Khử uế (去穢):** Rửa sạch các như uế. Trong ngữ cảnh của bài thi kệ này, “khử uế” có nghĩa bóng là rửa

hậu môn và chỗ kín bằng nước, chứ không chùi bằng giấy như ngày nay. Nhân rửa hậu môn và chỗ kín, sau khi đi cầu, người xuất gia nêu quyết tâm dùng nước Phật pháp, rửa tâm, rửa lời, rửa hành vi, rửa phàm tục, gột rửa sạch sẽ tham ái, sân hận, si mê và chấp thủ.

**Tẩy dịch** (洗滌): Kỳ rửa, tắm rửa, rửa rái, rửa sạch sẽ.

**Hình uế** (形穢): Thân thể như bản, thân dơ hôi, thân bất tịnh. Do có các lỗ (lỗ mắt, lỗ mũi, lỗ miệng, lỗ tai, lỗ đi tiêu, lỗ đi cầu, lỗ chân lông) bài tiết ra ngoài, thân thể con người bị như uế. Một ngày không tắm, thân thể trở nên hôi dơ. Mụn hình ảnh dơ hôi của thân thể, bài thi kệ này sánh ví tham ái, sân hận, si mê và chấp thủ là các chất làm cho tâm con người bị như bản, bất tịnh.

**Thanh tịnh** (清淨, P. *suddha*, *visuddha*, *parisuddh*; S. *suddha*, *visuddha*, *parisuddha*): Sạch sẽ, không còn như bản (vô cấu, 無垢). Về phân loại hành vi, có ba thanh tịnh: a) Thân thanh tịnh (身清淨) tức thân hình sạch sẽ, do hóa sinh (chứ không sinh ra từ bào thai, từ trứng, từ sự ảm thấp), b) Tâm thanh tịnh (心清淨) do tu tập đạo đức, thiền định và trí tuệ, c) Tướng thanh tịnh (相清淨) tức đầy đủ 32 tướng đại nhân trang nghiêm, uy dũng.

Về bản chất, có hai loại thanh tịnh: a) Tự tánh thanh tịnh (自性清淨), tức bản tâm vốn thanh tịnh, dù trải qua nhiều kiếp số, đóng nhiều vai trong các cảnh giới, b) Ly cấu thanh tịnh (離垢清淨), tức thanh tịnh tâm do xa lìa và chuyển hóa tất cả phiền não, trần cấu như tham ái, sân hận, si mê và chấp thủ.

Về đạo và đời, có hai loại thanh tịnh: a) Thế gian



thanh tịnh (世間清淨) do tu tập Phật pháp, tạm thời chán ngán phiền não, tâm hướng về thanh tịnh, nhưng chưa thật sự thanh tịnh, b) Xuất thế gian thanh tịnh (出世間清淨) tu tập vô lậu, chấm dứt hoàn toàn các phiền não, tâm trở nên thanh tịnh, tâm chứng quả a-la-hán, Bồ-tát và thành Phật.

**Điều nhu (調柔):** Điều hòa, nhu nhuyễn. Thân thể con người được cấu tạo bởi bốn yếu tố: Đất, nước, lửa, gió, dù nương tựa nhau, nhưng chúng chống trái nhau. Khi làm chủ được thân, con người trở nên điều hòa, thăng bằng. Khi làm chủ được tâm, con người trở nên nhu mì, an vui.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Đây là bài thiền kệ mở rộng sự thực tập về thanh tịnh, liên hệ đến hình ảnh rửa sạch của nước.

Vào nhà vệ sinh hay nhà tắm có liên hệ đến việc rửa sạch hai bộ phận nhạy cảm là hậu môn và chỗ kín. Nhân việc tẩy tịnh đó, ta quán tưởng đến sự sạch sẽ trên toàn thân. Từ động tác tẩy rửa, thân thể và mọi thứ liên hệ được sạch sẽ, nhờ đó, có được sức khỏe tốt. Khi thực tập thiền kệ này, ta mong mọi người đạt được sự hòa thuận, không còn nhớ bần, cấu uế nào trong tâm.

Khi cơ thể bị dơ, ta có cảm giác khó chịu trong tâm. Không làm chủ được tâm, ta có thể có các bất hòa giữa ta với những người đồng tu. Tắm rửa mỗi ngày, cơ thể được sạch sẽ, thân mình được thoải mái, làn da tiếp xúc với không khí trong lành làm ta sáng khoái, góp phần

giúp ta sống tốt trong ngày, sống một cách hài hòa, không gây hấn, không tạo chia rẽ, không phân biệt đối xử, không có trọng và khinh, không có bạn và thù, xem tất cả là đồng tu.

*Kinh Dược Sư* đề cập đến hai vị Bồ-tát là Nhật Quang Biến Chiếu và Nguyệt Quang Biến Chiếu, một bên là mặt trời và bên còn lại là mặt trăng. Trời, trăng thì không gặp nhau, nếu gặp nhau trong một thời điểm, tại một địa điểm thì thường dẫn đến nhật thực hoặc nguyệt thực, có hại cho sức khỏe và tổn hại mùa màng. Hai vị Bồ-tát này tuy khác biệt nhưng không gây trở ngại cho nhau, lại bổ sung và hỗ trợ nhau. Nhờ tâm chuyển hóa tích cực, hai vị Bồ-tát đã phát triển các mẫu số chung là quang tức ánh sáng và sự chiếu soi.

Mặt trời chiếu ánh sáng ban ngày, không phân biệt cây to, vừa, nhỏ được nó truyền ánh sáng, tạo diệp lục tố. Tùy theo năng lực tiếp thu, mà diệp lục tố được tiếp nhận khác nhau ở từng chủng loại thảo mộc. Tùy theo vị trí và thời điểm mà những loài thực vật tiếp nhận ánh sáng cũng hoàn toàn khác. Tại Thụy Điển vào tháng 6-7, lúc 22:00 vẫn còn sáng, tương tự, ở các nước châu Âu khoảng 21:00, trời vẫn còn sáng. Trong khi đó tại Việt Nam và nửa kia của trái đất, khoảng 6-7 giờ chiều, trời đã tối rồi.

Nhờ sự chiếu soi ánh sáng trí tuệ để phục vụ chúng sinh mà các vị Bồ-tát khác nhau trở thành bạn đồng hành. Thực tập theo hai vị bồ-tát Nhật Quang và Nguyệt Quang, chúng ta sẽ có được tinh thần hòa thuận.

Trong *kinh Trường Bộ* và *Trung Bộ*, đức Phật dạy: “*Như trăm sông tuôn về biển cả, tên của các sông như sông Hằng, sông Yamuna... không còn nữa, chỉ còn một danh xưng duy nhất là biển cả. Vị của biển thuần nhất là vị mặn thôi*”. Tương tự, trước khi đến với đạo Phật, có người xuất thân từ giới vua chúa, dòng dõi hoàng tộc, có người là chính trị gia, quan chức triều đình, có người là tu sĩ Bà-la-môn, có người làm công tác giáo dục, có người là sĩ, công, nông và thương gia, có người lao động tay chân... khi vào Phật pháp, tất cả chỉ còn một danh xưng là sa-môn (Thích tử), tức những hành giả tu tập theo truyền thống Đức Phật Thích-ca, không phân biệt đối xử.

Nhờ tinh thần sống hài hòa, những khác nhau về cá tính, ta rũ bỏ sạch và xem các đồng tu như anh chị em ruột thịt. Thực tập hòa hợp giúp ta sống an lạc trong một phòng nhỏ, các giường san sát với nhau. Người không có sự điều thuận, dù nhà to cũng không hài lòng. Tâm hòa thuận sẽ giúp ta thiết lập được hòa bình, hạnh phúc và an vui với những người xung quanh.

Các cầu uế tham, sân, si chưa được chuyển hóa phải quyết tâm chuyển hóa đến tận gốc rễ, không để chúng hoành hành, tác động, chi phối gì đến ta. Thực tập như thế, sự chuyển hóa sẽ diễn ra theo chiều hướng tốt.

Trong một bài *kinh Trung Bộ*, có ba tăng sĩ đồng tu, đã phát nguyện hỗ trợ nhau, dìu dắt nhau, nâng đỡ nhau trên đường tu. Họ mặc định rằng nếu ai đi khát thực về trước sẽ có bốn phen sắp xếp bàn, chậu rửa chân, khăn, chỗ ngồi để những vị khát thực về sau cùng ăn

trong chính niệm. Nếu chờ các vị khác quá lâu thì có thể ăn trước, chừa phần còn lại cho các vị đồng tu. Những người về sau, cứ như thế ngồi vào bàn đã soạn sẵn và ăn phần được chừa. Sau khi ăn xong, đi rửa bát. Họ chỉ nói với nhau những gì thật sự cần thiết. Dù ít nói với nhau nhưng họ thấu hiểu nhau và giúp đỡ nhau.

Trong các Phật sự, nếu người A đi thuyết giảng thì người B làm những việc khác, người C hỗ trợ các đồng tu. Không ai nhắc nhở ai, không ai sinh nạnh ai, tất cả tu học và làm việc trong hòa thuận. Nếu người nào vì lý do sức khỏe, thì nhờ bạn đồng tu làm thế công việc của mình. Khi làm phận sự của người khác, ta phải phát tâm hoan hỷ và nghĩ rằng hôm nay tôi có phước, nhờ bạn đồng tu nghỉ mệt mà mình làm được hai công việc. Quan niệm tích cực này giúp ta dần thân phụng sự không ganh tỵ. Sự ganh tỵ và tâm hơn thua là trở ngại lớn, như chiếc ổ khóa, khóa lại các Phật sự của nhau. Hãy tập tùy hỷ công đức và hợp tác công đức để các Phật sự chóng thành tựu.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Trình bày ý nghĩa “cầu uế” trong bài kệ này?
2. Thế nào là “thanh tịnh” và làm cách nào để được thanh tịnh?

# Bài 11

## RỬA TAY

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

淨手

以水盥掌，

當願眾生，

得清淨手，

受持佛法。

唵，主迦囉耶莎訶。

Tẩy thủ

Dĩ thủy quán chưởng,

Đương nguyện chúng sinh,

Đắc thanh tịnh thủ

Thọ trì Phật pháp.

Án, chủ-ca-ra-gia sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: RỬA TAY

*Dùng nước rửa sạch chân tay,*

*Cầu cho tất cả mọi loài*

*Có được đôi tay trong sạch,*

*Giữ gìn chính pháp Như Lai.*

*Oṃ sukarāya svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Quán (盥):** Rửa rái, rửa sạch.

**Chưởng (掌):** Bàn tay, lòng bàn tay.

**Thủ (手):** Tay. Mỗi cái tay gồm có ba phần: Cánh tay, bàn tay và năm ngón tay. Là bộ phận năng động của cơ thể, hai tay giúp con người làm các động tác nắm, mở, nâng lên, đưa xuống, kéo lên, ghi chặt... Nhờ có hành động của bàn tay, con người tiến bộ hơn con vật, có khả năng biến các ước mơ trở thành hiện thực.

**Thọ trì (受持, S. *udgrahana*):** a) Lãnh thụ và ghi nhớ, hay tiếp nhận và thực tập, như trong thuật ngữ “thọ trì giới luật” hay “thọ trì Phật pháp”. b) Tiếp nhận và giữ gìn, như trong thuật ngữ “thọ trì tam y” (受持三衣). Thọ trì còn có nghĩa là nương theo mà thực hành, hay hạ thủ công phu với tâm chuyên cần liên tục.

**Phật pháp (佛法, P. *buddhadhamma*, *buddha-sāsana*; S. *buddhadharma*, *buddha-sāsana*):** Chỉ cho tất cả chân lý (P. *dhamma*; S. *dharma*) và đạo đức (P. *sīla*; S. *Śīla*) được đức Phật thuyết giảng trong 45 năm, được biên tập thành Kinh tạng và Luật tạng.

Theo kinh *Tăng Chi* (A.III.285), chân lý Phật dạy có 6 đặc điểm: a) Khéo giảng (*Svākkhāto bhagavatā dhammo*), đầy đủ văn và nghĩa lý, b) Thiết thực hiện tại (*Sandiṭṭhiko*), tức có kết quả hiện đời, c) Siêu việt thời gian (*Akālika*), tức không bị lỗi thời trước phát triển của khoa học, d) Đến để mà thấy (*Ehipassiko*), tức cần kiểm chứng bằng trí tuệ, e) Mục đích hướng thượng (*Opanayiko*), không phải là triết lý suông, f) Được người trí công nhận (*Paccattaṃ veditabbo viññūhi*).

Theo kinh *Tăng Chi*, đạo đức Phật dạy có 7 công năng: a) Hướng đến nhằm chán (*Ekantanibbidā*), b)

Vô nhiễm (*Virāga*), c) Diệt khổ (*Nirodha*), d) An tịnh (*Upasama*), e) Thắng trí (*Abhiññā*), f) Giác ngộ (*Sambodha*), g) Niết-bàn (*Nibbāna*).

Siêng năng đọc tụng, khảo cứu và thực hành chân lý Phật dạy trong đời sống, ta giải phóng được vô minh, không còn mê tín, tăng trưởng trí tuệ, kết thúc sợ hãi, thấu rõ mọi thứ, nhờ đó, sống an lạc và hạnh phúc bền vững trong đời.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Giữ vệ sinh và đảm bảo an toàn thực phẩm có thể giúp ta ngăn được các loại bệnh do truyền nhiễm cấu uế từ bàn tay bốc thực phẩm ăn. Người Ấn Độ không phải là cộng đồng duy nhất dùng tay bốc ăn. Các nước Pakistan, Bangladesh, Bhutan, Nepal... cũng ăn bốc. Thời hiện đại, dù đầy đủ muỗng nĩa inox, nhiều cư dân trên hành tinh vẫn thích ăn bốc bằng tay như thói quen văn hóa ẩm thực.

Người Ấn Độ mặc định rằng bàn tay trái sử dụng cho vệ sinh cá nhân, bàn tay phải bốc thực phẩm ăn. Trước khi vào bàn cơm, người Ấn Độ đến bồn rửa tay, thường được đặt trước nhà ăn, có xà bông, giấy, khăn. Rửa sạch tay trước khi ăn là thói quen tích cực đối với người ăn bốc. Người Ấn Độ thường thái nhỏ thực phẩm, nấu nhuyễn như rồi dùng tay trộn đều với nhau, vo thực phẩm cho tròn, đưa vào miệng ăn, không để rơi rớt, không để dính râu. Người Ấn Độ không ăn canh, không ăn rau tươi như người Việt Nam.

Do tính đặc thù của thực phẩm, người Ấn Độ không có nhu cầu sử dụng đũa. Cũng giống như tại Việt Nam, khi ăn bánh xèo, bánh cuốn, ăn bằng tay mới thấy ngon. Người Ấn Độ thường ăn thực phẩm vo tròn, nên thực phẩm của họ được gọi là “đoàn thực”, do đó, ăn bốc bằng tay tạo ra nhiều dịch vị và tạo cảm giác ngon hơn.

Khi ăn vụng, da bàn tay tiếp xúc với lưỡi, dịch vị trong miệng sẽ tiết ra nhiều, hỗ trợ cho sự tiêu hóa khi nuốt thực phẩm vào bao tử. Về phương diện y học, ăn bằng tay sẽ ngon hơn là ăn bằng muỗng và đũa vì đũa, muỗng tiếp xúc với lưỡi không tạo ra dịch vị tương tự như bằng tay được. Khi ăn bằng bốc tay, để đảm bảo vệ sinh, ta phải rửa sạch tay. Vào thời đức Phật, Ngài và các vị thánh đệ tử cũng ăn bốc bằng tay.

Khi rửa tay, ngoài việc mong bàn tay này được sạch, ta cần cam kết sử dụng tính năng của bàn tay để phụng sự nhân sinh, nhằm mang lại các giá trị cao quý cho cuộc đời. Ở đây, chức năng cao nhất của tay là giữ gìn chính pháp của Như Lai. Dùng bàn tay này bố thí, cúng dường, giúp đời, cứu người, làm Phật sự, mang tình thương đến mọi nơi, thì bàn tay này tạo ra nhiều lợi lạc.

Ai đã từng có quăng đời vi phạm luật pháp, thay vì trừng phạt bàn tay thì hãy rửa tâm; khi tâm thanh tịnh, bàn tay sẽ hướng về việc lành. Nếu trước đây dùng tay ăn cắp, nay chuyển nghiệp bằng cách dùng tay bố thí, cúng dường. Thay đổi nghiệp bằng thay đổi tâm sẽ giúp ta thay đổi các hành động của bàn tay. Khi động cơ bất thiện đã chấm dứt, thì bàn tay ta sẽ bắt đầu làm các việc lợi lạc cho đời.



Trên nền tảng đó, Bồ-tát Quan Thế Âm đã hóa thân thành Thiên Thủ Thiên Nhân, 1.000 bàn tay và 1.000 con mắt. Để các bàn tay phụng sự đời bằng thái độ vô ngã vị tha, thì các hành động từ bi phải được trí tuệ soi sáng. Trí tuệ ở đây được thể hiện qua hình ảnh con mắt. Trong một hành động vị tha đều có một con mắt trí tuệ soi sáng. Trong mỗi ứng dụng lòng từ bi phải có trí tuệ song hành. 500 người tạo thành một tập thể lớn. 1000 con mắt tạo thành chất xám tập thể. Có được từ bi lớn và trí tuệ lớn thì thành quả phụng sự chúng sinh chắc chắn sẽ hiệu quả hơn.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Trình bày ý nghĩa “bàn tay thanh tịnh”?
2. Thế nào là “trợ trì Phật pháp”?

\*\*\*



# Bài 12

## RỬA MẶT

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

洗面

以水洗面，

當願眾生，

得淨法門，

永無垢染。

唵，藍莎訶。

Tẩy diện

Dĩ thủy tẩy diện，

Đương nguyện chúng sinh，

Đắc tịnh pháp môn，

Vĩnh vô cấu nhiễm.

Án, lam sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: RỬA MẶT

*Dùng nước rửa sạch mặt mày,*

*Cầu cho tất cả mọi loài*

*Thực tập pháp môn chuyển hóa,*

*Không còn cấu uế, khổ đau.*

*Oṃ Raṃ svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Diện (面):** Cái mặt. Trong cơ thể người, cái mặt là thường được đề ý nhất. Trên mặt có nhiều lỗ tạo ra sự như daí như lỗ mắt, lỗ mũi, lỗ tai, lỗ miệng và các lỗ

chân lông trên da mặt. Do đó, rửa mặt cho sạch sẽ, làm cho ta thoải mái và tự tin.

**Pháp môn (法門):** Thuật ngữ Phật học Trung Quốc, có nghĩa đen là “cánh cửa đi vào Phật giáo”. Trong văn học Pali, không có khái niệm “pháp môn”, chỉ có khái niệm “pháp uẩn” (法蘊, P: *dhammakkhanda*; S. *dharma-kandha*), vốn có nghĩa là “chủ đề Phật pháp”.

Con số “84,000 pháp uẩn” xuất hiện trong Sớ giải kệ 1024 của *Trường lão tạng kệ* và Kinh điển Sanskrit của Phật giáo Đại thừa tại Ấn Độ. Khi được dịch sang tiếng Hán cổ, một số dịch giả Trung Quốc có khuynh hướng dịch “dharmaskandha” thành “pháp môn”, dẫn đến tình trạng trong lịch sử triết học Phật giáo có nhiều trường phái Phật giáo, mỗi trường phái chủ trương một pháp môn, mỗi pháp môn sử dụng 1-3 quyển Kinh làm nền tảng đi vào Phật đạo.

Thực tế, 84,000 chỉ là con số ước lượng, không phải là số thực. Do đó, không có 84,000 pháp môn như đã được đồn thổi. Thực chất, đức Phật chỉ truyền dạy Tứ thánh đế, trong đó, bát chính đạo, còn gọi là “trung đạo” (*majjhima patipada*) của đời sống đạo đức (*dhammacariya*) hay đời sống cao thượng (*brahmacariya*), vốn được xem là độc lộ (*ekayano aya'm maggo*), dẫn đến sự thanh tịnh (*suddhi*), đưa đến giác ngộ trọn vẹn (*sambodha*) và giải thoát toàn triệt (*nibbana*).

**Tịnh pháp môn (淨法門):** a) Pháp môn thanh tịnh, còn được gọi là đà-la-ni môn hay “tổng trì môn” trong Phật giáo Mật tông, b) Con đường chính pháp đưa đến

thanh tịnh, còn gọi là thanh tịnh đạo (清淨道, P. *visuddhi-magga*), tức đạo lộ gồm đạo đức, thiền định và trí tuệ.

**Cấu nhiễm** (垢染): Tên gọi khác của phiền não (煩惱, P. *kilesa*; S. *kleśa*) hoặc trần lao (塵勞), lao trần (勞塵), các trạng thái tâm lý tiêu cực làm như bản tâm con người. Trong mỗi cấu nhiễm hay trần lao có 84,000 cửa trần lao, đối lập với Phật pháp thì có 84,000 pháp uẩn.

Vì cấu nhiễm và phiền não vốn làm ô nhiễm chân tính của con người, làm cho con người bị phiền nhọc, trôi lăn trong sinh tử, không có kết thúc. Về căn bản cấu nhiễm, có 10 kiết sử, gồm có 5 hạ phần kiết sử (*pancamāni orambhāgiyāni sa'myojanāni*) và 5 thượng phần kiết sử (*pancamāni uddhambhāgiyāni sa'myojanāni*). Năm hạ phần kiết sử gồm: (i) Thân kiến (P. *sakkāya-ditṭhi*), (ii) Nghi hoặc (P. *vicikicchā*), (iii) Chấp cách tu sai (P. *sīlabbata-parāmāsa*), (iv) khao khát tính dục (P. *kāma-rāga*), (v) hiềm hận (P. *vyāpāda*). Năm thượng phần kiết sử gồm: (i) Sắc ái (P. *rūpa-rāga*), (ii) Vô sắc ái (P. *arūpa-rāga*), (iii) Ngã mạn (P. *māna*), (iv) Giao động (P. *uddhacca*) và (v) vô minh (*avijjā*).

Khi cắt đứt trọn vẹn mười trói buộc nêu trên, tâm hành giả trở nên thanh tịnh hoàn toàn, chứng đắc quả A-la-hán.

## V. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Bài thiền kệ này là ứng dụng quan trọng của nước trong việc làm sạch đầu tóc, mặt mũi. Gương mặt là điểm hồng tâm trong sự tiếp xúc giữa ta với người khác ở công sở, nơi công cộng.

Người đời thường có thói quen, ngoài việc rửa sạch cơ thể bằng nước, còn đánh son phấn lên mặt để làm đẹp, xức dầu thơm trên tóc và cơ thể để tạo cảm giác sang trọng, tự tin, nâng cao giá trị của bản thân. Người xuất gia không bận tâm đến nét đẹp cơ thể, chỉ cần rửa sạch gương mặt bằng nước sạch.

Để làn da được sạch sẽ, không bị mụn, tập thói quen rửa bằng nước ấm, khoảng 30-40°C. Sau khi rửa sạch, dùng lòng bàn tay xoa trên mặt, trên trán, trên má, xoa sống mũi. Xoa gương mặt làm cho da căng ra, làm chất nhờn không bám trên các lỗ chân lông, nhờ đó, không tạo ra các mụn lớn, mụn nhỏ. Hàng ngày ta phải uống trung bình 2 lít nước đã được nấu chín, vốn rất tốt cho sức khỏe nói chung và làn da nói riêng. Nhờ nước sạch, quá trình trao đổi chất trong cơ thể diễn ra tốt hơn. Đồng thời, cần kiêng cử các loại thực phẩm chiên, nấu, có nhiều dầu mỡ, nhiều gia vị cay nồng.

Mỗi buổi sáng, trước khi ra khỏi nhà, đi đến nơi làm việc, người đời có thói quen soi gương. Khi phát hiện trên gương mặt mình có vết dơ nào đó, lập tức rửa sạch liền. Đồng thời, tô lên mặt kem dưỡng da, hoặc son phấn để che khuất phần khiếm khuyết trên mặt.

Trong kinh “*Soi gương nhân cách*” thuộc *kinh Trung Bộ*, Đức Phật dạy người xuất gia mỗi ngày đều soi gương nhân cách để xem tham, sân, si còn trong tâm mình hay không? Tự vấn về lời nói, việc làm trong giao lưu, tiếp xúc, ứng xử... xem còn có những phiền não gì trong tâm không? Nếu câu trả lời là có, người xuất gia

cần nêu quyết tâm quét sạch và tẩy tịnh như người đời rửa sạch mặt hàng ngày. Thực tập soi gương nhân cách gồm hai phương diện.

Thứ nhất, tự đánh giá bản thân. Cứ khoảng 4 - 5 giờ trôi qua, xem lại mình có làm cho ai buồn, giận, phiền, không vui hay không. Nếu có, nêu quyết tâm không làm việc ấy thêm lần nào nữa. Người nào trong sáng, chiều và tối không làm phiền cho ai, còn mang an vui hạnh phúc cho người, trong nỗ lực tu tập Phật pháp cho mình, người đó được xem là đang thực tập chuyển hóa, đáng được tán dương.

Thứ hai, nếu mình vì chủ quan, ít để ý về các hành động, lời nói của bản thân, thì nên nhờ người khác dùng gương nhân cách góp ý cho mình bằng những lời khuyên chân thành. Chẳng hạn, sư huynh có thể nói với sư đệ: *“Ngày hôm qua, vì nhiều việc quá nên sư đệ đã nói những lời rất hằn học, cau có với những đồng tu. Đó là việc làm sai. Sư đệ nên rút kinh nghiệm và vượt qua”*. Đáp lại, người nghe góp ý phải biết ơn sự chỉ điểm này để tự khắc phục cá tánh, nhờ đó trở nên tốt hơn.

Hoặc một sư chị nhắc nhở sư em: *“Ngày hôm qua có lẽ vì mệt mỏi nên sư muội đã không lên điện Phật tụng kinh và nghe thuyết giảng vốn rất lợi lạc. Về sau nên rút kinh nghiệm, nếu mệt, sư muội có thể ngồi bên ngoài nghe cũng được. Khi có tinh tấn, mọi việc sẽ vượt qua”*.

Lời nhắc nhở chân thành được xem là soi gương nhân cách cho người khác. Hai phương diện soi gương nhân cách nêu trên giúp cho ta rửa sạch được mặt mũi

chơn tâm, mà theo thiền tông vốn chưa từng bị dơ trong sinh tử luân hồi. Nỗ lực tấy tịnh phiền não để có được mặt mũi chơn tâm thường trú, thể tánh tịnh minh, là việc làm mà các tăng sĩ không nên bỏ qua.

**V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Thế nào là “pháp môn” và “pháp môn thanh tịnh”?
2. Trình bày cách đạt được “vô cầu nhiễm”?

\*\*\*



# Bài 13

## UỐNG NƯỚC TỪ BI

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

飲水

佛觀一鉢水，

八萬四千蟲，

若不持此呪，

如食眾生肉。

唵， 嚩悉波羅摩尼莎  
訶。

Âm thủy

Phật quán nhất bát thủy,

Bát vạn tứ thiên trùng,

Nhược bất trì thử chú,

Như thực chúng sinh nhục.

Ân, phộc-tất ba-ra-ma-ni  
sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: UỐNG NƯỚC

*Phật thấy trong mỗi ly nước,*

*Tám vạn bốn ngàn vi trùng.*

*Uống nước không trì tâm chú,*

*Như nuốt chúng sinh vào lòng.*

*Oṃ vaṣī pramaṇi svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

Âm (飲): Uống nước, uống các chất lỏng. Uống

nước theo bài thi kệ này ngoài thực tập chính niệm còn là dịp thực tập lòng từ bi. Trong Phật giáo Nam truyền, các Tăng sĩ giữ đúng lời Phật dạy, sau 12 giờ trưa, không ăn, mà chỉ uống, gồm uống sữa, nước trái cây, các loại nước giải khát.

**Thủy** (水): Nước (*water*), chất lỏng (*liquid*). Là một trong bốn yếu tố phổ quát (四大, S. *mahā-bhūta*), thủy đại (S. *ab-dhātu*) là chất lỏng, có chức năng lưu hoạt, tẩy rửa, tưới nhuận, tập kết và giữ ẩm. Trung bình mỗi người cần tối thiểu 3 lít nước để uống mỗi ngày, để lưu hoạt cơ thể. Nước đã khử trùng có thể uống. Nước còn lại có thể dùng để tắm, giặt, rửa, tưới cây... Nước cần thiết cho sự sống của con người và vạn vật.

**Phật** (佛, P=S. *buddha*, *abhisambuddha*): Thường được phiên âm là “Phật-đà” (佛陀), Phù-đồ (浮圖), Phù-đà (浮陀), Bột-đà (勃陀), Bộ-đà (部陀) v.v... Quả vị giác ngộ cao nhất trong Phật giáo (P. *sammāsambodhi*; S. *Samyaksambodhi*), kết thúc dòng luân hồi (*saṃsāra*), chứng đắc Niết-bàn, qua đên bờ bên kia, đạt được giác ngộ tuyệt đối. Còn gọi là bậc giác ngộ toàn mãn, bậc giác ngộ vô thượng, bậc giác ngộ tuyệt đối, bậc đại giác, bậc toàn trí, bậc vô sư trí, bậc Thế Tôn... Trong công thức Tam bảo (三寶, S. *triratna*), Phật bảo chính là đức Phật Thích-ca Mâu-ni (*Śākyamuni Buddha*), người khai sáng đạo Phật.

Có hai loại Phật: a) Độc giác Phật (P. *Pacceka-buddha*; S. *Pratyekabuddha*), b) Toàn giác Phật (*Sammāsambuddha*). Các đức Phật quá khứ, hiện tại và vị lai đều có đủ mười đức hiệu: (1) Bậc Ứng cúng (*Arhat*),

(ii) Bậc Chính đẳng giác (*samyaksambuddha*), (iii) Bậc minh hạnh túc (*vidyācaraṇa-sampanna*), (iv) Bậc Thiện thế (*sugata*), (v) Bậc Thế gian giải (*lokavid*), (vi) Bậc vô thượng sĩ (*anuttara*), (vii) Bậc Điều ngự trượng phu (*puruṣadāmya-sārathi*), (viii) Bậc Thiên nhân sư (*śāstā devamanuṣyāṇām*), (ix) Bậc giác ngộ (*Buddha*), (x) Thế Tôn (*bhagavat*).

**Quán** (觀, S. *vipāśyanā*): Nhìn bằng tâm một cách tinh tế (tế tư, 細思). Còn gọi là quán sát (觀察), hay quán trí (觀智) tức cái nhìn tỏ ngộ được thật thể của mọi sự vật như chúng đang là.

**Bát vạn tứ thiên** (84,000): Hình dung từ chỉ số nhiều, thường được sử dụng tại Ấn Độ để chỉ cho số nhiều khó tính đếm được, khó đo lường được, chứ không phải là số thực. Ví dụ, khi diễn tả nhiều phiền não thì nói là 84,000 phiền não, khi diễn tả có nhiều tháp thì nói là 84,000 tháp, khi diễn tả có nhiều cách tu thì nói là 84,000 pháp môn (đúng ra là pháp uẩn, tức chủ đề Phật pháp), khi diễn tả có nhiều tướng đại nhân thì nói là 84,000 tướng hảo. Tương tự, để gây tạo ý thức về thực tập lòng từ bi, thì nói là 84,000 vi trùng trong một bát nước.

**Chú** (呪, 咒, S. *mantra*, *dhāraṇī*): Còn gọi là đà-la-ni (陀羅尼, S. *dhāraṇī*). Thường dịch là “tổng trì”, tức làm cho tâm được chuyên nhất và gồm thâu, nhờ đó, vọng tâm được dừng lại. Về sau, “tổng trì” được lý giải là “gom tất cả pháp lành” và “giữ gìn các pháp lành”, từ đó, người ta tin rằng thần chú có công năng mau nhiệm, có thể hóa giải bệnh tật, khổ đau, nghịch duyên.

Có bốn loại đà-la-ni: a) Văn đà-la-ni tức thần chú có khả năng giúp cho ký ức về Phật pháp được bền lâu, b) Nghĩa đà-la-ni tức thần chú có khả năng giúp ta hiểu thấu đáo chân lý Phật dạy, c) Chú đà-la-ni còn gọi là chân ngôn đà-la-ni, tức thần chú khử tà trừ ác, d) Nhẫn đà-la-ni tức thần chú kiên trì, nhận chân được thật tướng của sự vật, hiện tượng.

**Tri chú (持呪):** Đọc tụng thần chú thầm trong đầu hay thành lời, trong thời Kinh hay trong lúc cầu nguyện. Là cách thiết lập chính niệm, các câu thần chú được sử dụng để cột tâm, nhờ tâm trở nên an định, vô nhiễm.

**Chúng sinh nhục (眾生肉):** Thịt của chúng sinh, thịt của loài có tình thức (vốn được chế tác thành các thực phẩm mặn). Trong ngữ cảnh của bài thi kệ này, “chúng sinh nhục” được hiểu là “thịt vi trùng”, dù nhỏ nhít không nhìn thấy được, vẫn có mạng sống, cần được bảo hộ bởi lòng từ bi của người uống nước.

Người xuất gia Bắc truyền, vì để phát triển tâm từ bi nên từ bỏ việc ăn thịt chúng sinh. Người xuất gia Nam truyền có thể ăn thực phẩm mặn trong 3 trường hợp “không thấy, không nghe và không nghĩ” tín chủ giết con vật để phục vụ cho mình ăn.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Hai mươi sáu thế kỷ trước, khi khoa học thực nghiệm và khoa học tự nhiên chưa phát triển, bằng thiên nhãn thông, đức Phật nhìn xa thấy rộng, không bị giới hạn bởi biên cương, không gian và thời gian. Đức Phật thấy rõ trong một ly nước có rất nhiều các loại vi trùng. Tương

tự, trong không khí đều có nhiều loại vi trùng khác nhau. Đức Phật đã đi trước nhà vi trùng học Pasteur.

Khi tu tập chuyển hóa đúng phương pháp, tuệ giác sẽ phát sinh, giúp ta có được cái thấy, biết sâu xa hơn. Tu tập thiền định, chuyển hóa thân tâm rất cần thiết để tuệ giác phát sinh.

Khi thấy biết rõ ràng trong nước có vi trùng mà không thực tập năng lực bảo hộ với lòng từ bi, người uống nước được xem là đang gieo sát nghiệp dù chỉ vô tình. Nói cách khác, bài thiền kệ này giúp ta chuyển hóa nghiệp sát. Ta không còn sự lựa chọn nào khác, mỗi ngày người tu cũng phải ăn cơm, uống nước, chế biến thực phẩm, sử dụng nước sôi, sử dụng bếp và các nhiên liệu để nấu thực phẩm, nhằm đảm bảo an toàn thực phẩm. Do vậy, việc ăn uống chay không thể thuần chay 100%, vì khi nấu nướng, nhiều vi trùng đã bị giết chết rồi.

Trong nồi nước nấu canh, trong nồi cơm nóng thơm phức... đã có vô số côn trùng bị giết chết. Khi trồng rau cải xanh tại vườn, sử dụng các loại thuốc trừ sâu đã kết liễu mạng sống của nhiều côn trùng. Khi rửa rau, quả, củ, chén, bát... nhiều vi trùng bị chết. Trong gạo, bột mì, sữa và các thực phẩm khác cũng có nhiều loại vi trùng. Do đó, khi uống nước hay tiêu thụ các thực phẩm, ta phải thực tập từ bi, nhằm truyền năng lượng từ bi đến các loại vi trùng bất hạnh, đang chấp nhận cái chết. Thực tập thiền kệ này sẽ giúp ta chuyển nghiệp, đồng thời, ta nên cầu cho chúng được vãng sanh, làm kiếp người để có cơ hội học Phật pháp, chuyển hóa tâm thức,

tu tập đạo đức, để có đời sống an lành.

Dù không tuyệt đối hóa được sự ăn chay, việc chọn thực phẩm chay vẫn là lựa chọn tốt nhất cho sức khỏe và tuổi thọ, góp phần ngăn chặn sự hâm nóng toàn cầu. Ngày nay, các khoa học gia về môi trường cho biết, cứ 1 pound thịt = 454 gam thịt được chế biến cho chúng ta ăn thì bầu khí quyển này được tổng khứ vào trung bình khoảng 280-350 gam khí CO<sub>2</sub>, góp phần phá vỡ tầng Ozon trên bầu khí quyển, gây ra hiệu ứng nhà kính và hâm nóng toàn cầu. Để có số lượng thịt đó, người ta cần phải có mấy mét khối đất để trồng trọt, tạo ra các loại thực phẩm nhằm cung cấp cho chăn nuôi được đảm bảo. Do đó, hoa màu của đất trên một mét khối trung bình là 450g chỉ còn lại 150g, giảm đi 2 phần 3 và tối thiểu 25 gallon nước được sử dụng trong quá trình chăn nuôi đã làm cho nước trở thành nước bẩn, ngấm sâu vào trong lòng đất.

Nói cách khác, ăn thịt là góp phần làm ô nhiễm môi trường, ô nhiễm không khí, ô nhiễm đất, ô nhiễm nước, gây tạo bệnh tật trên cơ thể con người. Khi thực tập ăn chay, ta phải quán tưởng lòng từ bi đối với mạng sống của chúng sinh.

Nếu bảo hộ được các vi trùng trong lúc uống nước, ăn cơm thì ta sẽ không khó gì trong việc góp phần gây tạo thế giới hòa bình, đất nước thịnh trị, không còn bạo lực, nhờ đó, các mối quan hệ xã hội trở nên hòa thuận, đoàn kết và hạnh phúc.

Sử dụng nước và thực phẩm, đừng vì mục đích hưởng

thụ. Mục đích chính của ăn uống đối với tăng sĩ là giữ sức khỏe, để thực tập chính pháp nhiệm màu, nhờ đó, ta đạt được thành quả trong tu học, đền trả được ơn thí chủ, mang lại lợi lạc cho tha nhân.

Tóm lại, khi vào nhà vệ sinh, trong lúc tắm, rửa tay, rửa mặt và giặt giũ, người xuất gia nên quyết tâm rửa sạch các bợn nhơ của tâm như tham ái, sân hận, si mê, chấp thủ, sợ hãi, tranh chấp, thị phi... Tất cả những bợn nhơ đó làm mình không thể nào có mặt sâu sắc trong định, không thể nào thực tập có kết quả những pháp môn hành trì chuyển hóa.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Trình bày ý nghĩa “84,000 vi trùng” trong bài kệ?
2. Vì sao uống nước mà không đọc bài kệ này thì được xem là đang ăn thịt chúng sinh?

\*\*\*





## Bài 14

# PHÁP Y NĂM ĐIỀU

Khi lên điện Phật, những vị chưa thọ giới không đắp y, chỉ mặc chiếc áo tràng nhưng có thể sử dụng bài kệ đắp y.

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

五衣

善哉解脫服，

無上福田衣，

我今頂戴受，

世世不捨離。

唵，悉陀耶莎訶。

Ngũ y

Thiện tai giải thoát phục,

Vô thượng phước điền y,

Ngã kim đỉnh đới thọ,

Thế thế bất xả ly.

Án, tất-đà-da sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: [ĐẮP] Y NĂM ĐIỀU

*Lành thay chiếc y giải thoát,*

*Tượng trưng ruộng phước vô biên.*

*Nay con đem đầu tiếp nhận,*

*Đời đời không rời khỏi thân.*

*Oṃ siddhāya svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Ngũ y** (五衣): Y năm điều, y năm sọc (五條衣). Y này nếu tính theo bề ngang từ trái sang phải có 5 sọc. Điều hay sọc là ô chữ nhật dài, theo chiều đứng. Mỗi sọc của y năm điều có 1 ô chữ nhật lớn và 1 ô chữ nhật nhỏ bằng phân nửa 1 ô này. Vị trí của các sọc được sắp so le: Sọc 1, 3, 5 có ô nhỏ ở trên, ô lớn ở dưới; sọc 2, 4 có ô lớn ở trên và ô nhỏ ở dưới. Là một trong ba y của Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni (比丘持三衣), từ lúc lãnh thụ giới Cụ túc cho đến 10 năm sau, các Tăng sĩ thường mặc y này. Trong Phật giáo Trung Quốc, y năm điều còn gọi là y tác vụ, thường được mặc trong những dịp xuất, nhập, vãng, lai, lao vụ, chấp tác, v.v...

**Thiện tai** (善哉, P=S. *sādhu*): Lành thay! Quá tốt đẹp! (太好了) Làm tốt quá (作好), thành tựu thiện (善成), thù thắng quá (勝), chân chính quá (正). Tiếng Phạn gọi là *sādhu*, thường được phiên âm là “sa-độ” (沙度、娑度), hoặc “tát” (薩). Đây là “từ xưng tán”, nói liên tục 2-3 lần, biểu thị sự tán dương, tán thành (贊成), đồng tình ý kiến (贊同意見) với các Phật sự hoặc thiện sự được người khác thực hiện. Từ xưng tán này được sử dụng trong các dịp Phật sự, thiện sự, cúng dường, bố-tát, yết-ma... rất phổ biến trong các cộng đồng Phật giáo Nam truyền.

**Giải thoát phục** (解脫服): Còn gọi là “giải thoát y” (解脫衣). Y phục giải thoát, y giải thoát, áo giải thoát. Tên gọi chung của áo dành cho Tăng sĩ Phật giáo. Vì áo cà-sa (袈裟) được người có chí cầu giải thoát mặc trên thân, nên áo tu sĩ được xem là biểu tượng của giải thoát.

**Vô thượng** (無上, *S. anuttara*): Không có gì cao hơn (最上), không gì vĩ đại hơn (最勝), không gì đáng kính hơn (最尊), số một (第一). Tùy theo danh từ đứng sau, tính từ “vô thượng” sẽ bổ túc nghĩa “số một” cho danh từ đó. Ví dụ, vô thượng phước điền là ruộng phước tuyệt vời, vô thượng sư là bậc thầy bậc nhất (từ chỉ cho đức Phật, vĩ đại hơn các loại thầy), vô thượng y vương là vua thuốc bậc nhất (từ chỉ cho đức Phật về năng lực trị liệu khổ đau)...

**Phước điền y** (福田衣): Y ruộng phước, y hình ruộng phước. Chỉ chung cho chiếc y của tu sĩ Phật. Vì chiếc y của Tăng sĩ có hình thù các đám ruộng, biểu tượng của phước báu mà người tại gia cần gieo giống phước, qua sự cúng dường cho Tăng đoàn, nên y của tăng sĩ được gọi là y phước điền.

**Thế thế** (世世): Còn gọi là “thế thế, sinh sinh”, có nghĩa là đời này và kiếp nọ, đời này và đời khác. Theo Phật giáo, chết không phải là dấu chấm cuối cùng của cuộc sống. Sau khi chết, tâm thức tái sinh vào bào thai của người mẹ. Các năng lực kinh nghiệm, thói quen, nghiệp lực của kiếp trước được lưu giữ, góp phần tạo ra tính cách của con người ở kiếp này. Vì nhận thức rõ chết không phải là hết, người tu học Phật ý thức về tính trách nhiệm đối với các hành vi đạo đức của mình hơn.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

1. Đối với người xuất gia, nhất là những vị xuất gia trẻ, lễ bái liên hệ đến các động tác: Mặc áo tràng, đắp y, lên điện Phật thực tập bài quán tưởng, đánh lễ Ngài với

lòng tôn kính nhất. Thực hiện đúng hết các phương diện vừa nêu, việc lễ bái thể hiện được oai nghi, tế hạnh của một người xuất gia, vừa giúp ta trải nghiệm được lẽ sống tâm linh khi có mặt trên điện Phật.

Với những vị đã thọ giới tỳ kheo và tỳ kheo ni, chiếc y chia làm 3 loại:

Loại thấp nhất 5 điều: Chiều dọc của chiếc y chia làm 5 ô, từng ô dọc lại chia làm 2, một ô lớn và một ô nhỏ. Ô lớn có chiều dài gần bằng  $\frac{2}{3}$  ô nhỏ. Các ô này được sắp xếp theo trình tự đối nghịch nhau. Ví dụ ở điều đầu tiên, ô lớn trên, ô nhỏ dưới; điều thứ hai, ô nhỏ trên ô lớn dưới và cứ như thế cho cả 5 sọc điều.

Thọ giới tỳ kheo, tỳ-kheo-ni một thời gian, chiếc y sẽ được nâng lên thành 7 điều, mỗi điều gồm 3 ô, sắp xếp trình tự điều thứ nhất 2 ô lớn trên 1 ô nhỏ, điều thứ hai ô nhỏ trên 2 ô lớn bên dưới, điều thứ ba 2 ô lớn trên 1 ô nhỏ dưới và cứ như thế cho 7 điều.

Loại thứ ba gọi là đại y, bắt đầu 9 điều và kết thúc 25 điều. Những vị thọ giới tỳ kheo từ 10 hạ, đủ tư cách làm thầy xuất gia cho một vị sa-di hay sa-di ni thì thường đắp y 9 điều trở lên. Các Hòa thượng, các Ni trưởng thường có thói quen đắp y 21 điều, 23 điều và 25 điều.

Rất nhiều vị thọ giới tỳ kheo và tỳ-kheo-ni 25 tuổi hạ, đã được tấn phong hàng giáo phẩm Thượng tọa, tương đương Ni sư bên ni giới, vì thói quen khiêm tốn vẫn đắp chiếc y ít điều.

Các mặc định về chiếc y chỉ là cơ hội để tính đếm số

hạ lạp người đó đã tu học kể từ ngày lãnh thọ giới Cụ túc, trở thành vị thầy hay vị sư cô đúng nghĩa. Điều đó không có nghĩa hề đắp chiếc y 5 điều là mới thọ giới, 7 điều là tu trong vòng 10 năm, 9 điều là tu 10 năm trở lên... Trải nghiệm sự khiêm tốn như phương tiện rũ bỏ cái tôi, những vị mới xuất gia, mới thọ giới, đắp những chiếc y càng ít điều càng tốt. Sa-di, sa-di ni, thức-xoa-ma-na ni, y đắp chỉ có một điều. Toàn bộ chiều dài chiếc y được chia làm đôi, đường ranh giới của làn đôi đó là một sọc điều duy nhất.

Nguồn gốc chiếc y có các điều là nhân một lần Đức Phật và thầy A-nan cùng nhiều vị đệ tử khác đi ngang những cánh đồng ruộng ở vùng thôn quê Ấn Độ, nhìn sự phân bố của các ô ruộng, Đức Phật nghĩ tưởng đến việc người xuất gia trở thành ruộng phước của người tại gia thông qua sự tu học, đạo đức, thiên định và tâm linh. Kể từ đó, Ngài chế tác chiếc y quấn trên thân thể người xuất gia, nhằm nhắc nhở những lý tưởng cao đẹp, làm thế nào để mỗi tích tắc trôi qua trong một ngày, phải gieo trồng các phước báu công đức, tu tập giới định tuệ và việc tiếp nhận phẩm vật dâng cúng của đàn-na thí chủ có sự giao hoán bình đẳng, hỗ trợ lẫn nhau. Người xuất gia cung cấp chính pháp và hướng dẫn con đường giải quyết những nỗi khổ niềm đau. Người tại gia phát tâm cúng dường các nhu yếu phẩm, vật dụng cần thiết để người xuất gia an tâm tu học.

2. Người mới xuất gia làm sa-di và sa-di ni, thức-xoa-ma-na ni, khi lên điện Phật mặc áo tràng, đắp y nên đọc bài thiền kệ này.

Câu đầu xác định giá trị chiếc pháp y mà người xuất gia khoác trên thân tượng trưng cho sự giải thoát. Trong ngữ cảnh này, chiếc y trở thành thông điệp nhắc nhở ta rũ bỏ tất cả nỗi khổ niềm đau của kiếp người.

Trong kinh điển Pali, Đức Phật dạy người xuất gia mỗi ngày nên lấy tay rờ đầu mình, biến cái đầu trở thành thông điệp: Tôi là hành giả hướng đến con đường giải thoát, do đó, mọi hành động, lời nói của tôi phải mang tính Phật sự, đem lại an lạc và giải thoát cho mình và tha nhân. Người xuất gia sẽ không uổng phí thời gian, lấy sự cạo đầu trở để nhắc nhở mình tu tốt hơn.

Dân gian có câu: “*Chiếc áo không làm nên thầy tu*”. Làm người tu mà không có chiếc áo tu sĩ thì khó tu trọn vẹn. Do tác động của thế tục hóa, một số tu sĩ của tôn giáo khác mặc thường phục như thường dân, khi có mặt khắp nơi, khó có thể giữ an toàn chính mình. Khi mặc chiếc áo tăng sĩ vào cơ thể thì sự đi, đứng, nằm, ngồi, người xuất gia cam kết làm sao cho thích hợp với nhân cách người tu, thanh cao, thoát tục, đi vừa phải, nói vừa nghe, từ tốn, không tranh luận, không hơn thua, thể hiện sự thoát tục và hướng đến sự giải thoát.

Các Tổ tại miền Nam Việt Nam đã mặc định sa-di, sa-di ni, thức-xoa-ma-na-ni mặc chiếc áo nhật bình màu lam, tỳ-kheo mặc áo tràng màu vàng, tỳ-kheo-ni mặc áo tràng lam để phân biệt giới tính, đang khi tất cả tăng sĩ, bất luận giới phẩm, đều đắp y màu vàng giống nhau. Chiếc y vàng và áo cà sa của người tu tượng trưng cho sự giải thoát.

Khi có mặt trên điện Phật, người xuất gia và tại gia đều mặc áo tràng. Phật tử miền Nam thường mặc áo tràng màu lam, đang khi Phật tử miền Bắc mặc áo tràng màu nâu. Màu nâu thích hợp với người xuất gia hơn. Chiếc y của tăng sĩ không chỉ là biểu tượng của giải thoát, mà còn tượng trưng cho ruộng phước đức, mà người ta gieo cần giống lành.

Mỗi ngày, người xuất gia có tối thiểu hai thời khóa tu tập trên điện Phật. Ngoài hai thời khóa chính, người xuất gia được phân công chấp tác trong ngày, như trực nhật, làm đồng áng, hành đường, làm công quả hoặc các Phật sự được phân công. Dù khác với tụng kinh, lễ bái, thiền hành, nếu trải nghiệm chính niệm đang lúc làm, giá trị an vui vẫn có mặt. Đang khi lao tác, người xuất gia nên trì niệm danh hiệu Đức Phật hoặc giáo pháp, nhờ đó, có được tâm thái an lạc, thanh thoi trong từng động tác, từng tích tắc của cuộc sống. Đọc bài thiền kệ này giúp ta nhớ đến chức năng gây tạo phước đức cho quần sinh.

Khi đắp chiếc y trên thân, người xuất gia phải thể hiện lòng tôn kính cao nhất: “*Con nay đem đầu tiếp nhận*”, tức tôn thờ y trên đầu, bộ phận quan trọng nhất của cơ thể người. Đội chiếc y trên đầu, ta thể hiện được lòng tôn kính đối với Phật pháp. Khi đắp y, ta nên phát nguyện “*đời đời không rời chiếc y này khỏi thân*”. Người tại gia khi gặp tăng ni đắp y thanh tịnh, nên thể hiện lòng tôn kính đối với Tăng bảo.

Đức Phật quy định, người xuất gia khi đi đâu phải mang y trên thân. Nếu đi cách đêm mà không mang

chiếc y theo, khi muốn sử dụng lại chiếc y đó phải tác bạch giữa chúng, làm lễ yết-ma để phục y thì chiếc y đó mới được xem là thanh tịnh. Người xuất gia dù đi đâu, ở phố thị, hay nông thôn, làm Phật sự gì đều giữ y bên mình để nhắc nhở rằng: Ta là người khoác y thoát tục, làm Phật sự độ sinh, mang lại lợi lạc cho đời, do đó, tâm hành phải thoát tục và thanh cao. Không tôn trọng chiếc y, sống buông lung, làm quần chúng mất niềm tin vào Tăng bảo, là điều nên tránh.

### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Vì sao chiếc y của tu sĩ được gọi là “giải thoát phục”?
2. Vì sao chiếc pháp y còn được gọi là “y phước điền”?

\*\*\*



# Bài 15

## PHÁP Y BẢY ĐIỀU

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

七衣 善哉解脫服， 無上福田衣， 我今頂戴受， 世世常得披。 唵， 度波度波莎訶。	Thất y Thiện tai giải thoát phục, Vô thượng phước điền y, Ngã kim đảnh đới thọ, Thế thế thường đắc phi. Án, độ-ba độ-ba sa-ha.
----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### II. DỊCH NGHĨA: [ĐÁP] Y BẢY ĐIỀU

*Lành thay chiếc y giải thoát,  
Tượng trưng ruộng phước tốt cùng.  
Nay con đem đầu tiếp nhận,  
Đời đời thường đắp trên thân.  
Oṃ dhūpa dhūpa svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Thất y** (七衣): Y bảy điều, y bảy sọc. Y này nêu tính theo bề ngang từ trái sang phải có 7 sọc. Điều hay sọc là

ô chữ nhật dài, theo chiều đứng. Mỗi sọc của y bảy điều có 2 ô chữ nhật lớn và 1 ô chữ nhật nhỏ bằng phân nửa 1 ô này. Vị trí của các sọc được sắp so le: Sọc 1, 3, 5, 7 có ô nhỏ ở trên, ô lớn ở dưới; sọc 2, 4, 6 có ô lớn ở trên và ô nhỏ ở dưới. Là một trong ba y của Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni (比丘持三衣), mà sau 10 năm từ lúc lãnh thụ giới Cụ túc trở đi, các Tăng sĩ mới mặc y này. Trong Phật giáo Trung Quốc, y bảy điều được gọi là “y nhập chúng” được mặc trong những dịp bố-tát, tụng niệm, tọa thiền, lễ bái, tụng kinh, nghe kinh, tụng hội, nhập chúng, v.v...

**Phi (披):** Đắp y hoặc mặc y trên đôi vai.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Hai loại y 5 điều và 7 điều được gọi chung là y phước điền tốt cùng, không có gì hơn được. Chiếc y 5 điều và 7 điều được Tăng Ni đắp trong suốt 10 năm làm tỳ kheo hay tỳ-kheo-ni chân chính.

Sau 10 năm tu học và làm các Phật sự đúng với lời Phật dạy, ruộng phước của Tăng Ni được tăng trưởng. Việc gieo trồng, cúng dường của thí chủ cho Tăng Ni sẽ làm cho tín chủ có được phước báu nhiều hơn. Do đó, người xuất gia phải biết tôn trọng chính mình trong việc giữ gìn giới pháp, nghiên cứu kinh điển, làm các Phật sự, truyền bá Phật pháp qua giảng kinh, ấn tống, văn hóa, nghệ thuật, văn học, triết học, thi ca, hội họa và âm nhạc. Bất cứ việc làm gì mà thông qua đó, lợi lạc mang đến cho con người và cuộc đời thì người xuất gia không từ nan.

Dấn thân làm các Phật sự không mệt mỏi thì công

đức tăng trưởng, nhờ đó, Phật pháp được phát triển. An thân, an phận thì dễ vì khỏi phải làm việc gì hết, nhưng đồng nghĩa là ta không có phước báu nào hết. Người xuất gia không làm Phật sự thì dù ở lâu trong chùa cũng không mang lại lợi lạc cho ai. Do đó, người xuất gia phải hoan hỷ khi làm các Phật sự độ sinh.

Trong cộng đồng người Việt ở hải ngoại, các chùa thường chỉ có nhất tăng, nhất tự, nên các trụ trì ở hải ngoại bận rộn hơn các vị trụ trì ở trong nước. “*Nhất tăng, nhất tự*” nghĩa là mỗi ngôi chùa chỉ có một vị tăng sĩ làm trụ trì. Do đó, vị trụ trì phải tinh tấn làm các Phật sự, từ A đến Z mới thành tự. Thầy trụ trì vừa làm tổng giám đốc vừa làm tổng vệ sinh của ngôi chùa, mọi việc thầy trụ trì đều phải xông xáo làm hết. Do vậy, phước đức được tài bồi, qua năm tháng. Thầy trụ trì ở hải ngoại còn là nhà tâm linh, nhà tư vấn, nhà hoằng pháp, nhà giáo dục.

Làm Phật sự đòi hỏi đến tấm lòng, phương pháp và trí tuệ, nhằm giúp Phật tử xóa bỏ mê tín, sống trong chính đạo, đầy đủ phước huệ. Đời sống vật chất ở xã hội phương Tây ngày càng cao nên nhu cầu đến với Phật pháp lại giảm đi, vì người ta ngộ nhận rằng khi có khổ đau mới đi chùa. Có người nghèo nhưng thấu hiểu Phật pháp nên vẫn sống hạnh phúc. Có người giàu sang nhưng không hạnh phúc vợ chồng, gặp trục trặc trong quan hệ cha mẹ - con cái và những người thân thương, bị nổi khổ niềm đau rình rập, chi phối. Tu học Phật làm cho người nghèo bớt khổ, người giàu càng giàu và hạnh phúc hơn.

Người đầy đủ tiện nghi vật chất mà biết tu học Phật,

phước đức càng gia tăng gấp bội. Do vậy, người làm Phật sự cần nỗ lực tạo điều kiện cho người chưa biết đạo đến với đạo. Cứ mỗi năm trôi qua, công tác Phật sự gia tăng, phước đức của Tăng Ni được tăng trưởng.

Sống lâu trong chốn thiền môn, làm được nhiều Phật sự, xóa sạch mặc cảm tự ti: “*Tôi là vô dụng*”. Là tăng sĩ nên nỗ lực mang lại lợi ích cho tha nhân. Khi chưa đủ năng lực độ sinh cứu đời, thì tụng niệm, bái sám, công phu với sự phát tâm cao thượng, giúp ta có được tâm hoan hỷ, ruộng phước cũng theo đó được tăng trưởng.

Đắp chiếu y trên điện Phật, người xuất gia phải tự tâm niệm: “*Tôi phải làm nhiều phước đức, tu học tuệ giác, mở mang tâm trí để xứng đáng làm thầy của người Phật tử tại gia*”. Sự phát nguyện này làm cho người xuất gia tu tập nghiêm túc, tinh tấn và thành công hơn.

## V. CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Trình bày sự tiếp nhận pháp y bằng hình thức và nội dung.
2. Tại sao tăng sĩ phải đắp y khi làm lễ?

\*\*\*

# Bài 16

## PHÁP Y GIẢI THOÁT

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

大衣

善哉解脫服，

無上福田衣，

奉持如來命，

廣度諸眾生。

唵，摩訶迦波波吒悉帝  
莎訶。

Đại y

Thiện tai giải thoát phục,

Vô thượng phước điền y,

Phụng hành Như Lai mạng,

Quảng độ chư chúng sinh.

Án, ma-ha ca-bà, ba-tra  
tất-đế sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: [ĐÁP] Y LỚN

*Lành thay chiếc y giải thoát,*

*Tượng trưng ruộng phước tốt cùng,*

*Giữ gìn sinh mệnh của Phật,*

*Hóa độ muôn loại mười phương.*

*Oṃ mahā bhappaṭa siddhi svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

Y (衣): Y dành cho Tăng sĩ Phật giáo còn gọi là áo

hoa sen (không bị nhiễm bùn phiền não), áo giải thoát (giải phóng các khổ đau), áo kiên nhẫn (chịu đựng tích cực các nghịch cảnh).

**Đại y** (大衣): Y lớn. Y Tăng-già-lê có 9 điều/ sọc đến 25 điều/ sọc được gọi chung là đại y. Tác phẩm “*Thích Thị Yếu Lãm*” (釋氏要覽) giải thích rằng: “Y 9 điều, 11 điều, 13 điều được gọi là y hạ phẩm (下品衣) có hai ô/ mảnh dài, một ô/ mảnh ngắn. Y 15 điều, 17 điều, 19 điều được gọi là y trung phẩm (中品衣) có ba ô dài, một ô ngắn. Y 21 điều, 23 điều, 25 điều được gọi là y thượng phẩm (上品衣) có bốn ô dài, một ô ngắn”.

**Như Lai** (如來, P=S. *Tathāgata*): Bậc đến như thế và đi như thế (*the one who has ‘thus gone’, or ‘thus come’*). Danh hiệu Phật (佛名號). Một trong mười đức hiệu (佛十號之一, *an epithet of the Buddha*) của Đức Phật. Đức Phật Siddhartha Gautama còn được gọi là Thích-ca Mâu-ni (S. *Śākyamuni*), có nghĩa đen là “Bậc thánh của dân tộc Thích-ca. Khi đức Phật nói về Ngài, nhằm tránh việc sử dụng “đại từ nhân xưng ngôi thứ nhất,” đức Phật sử dụng từ “Như Lai”. Đây là cách đức Phật tránh tình trạng “ngã hóa” trong xưng hô, vì đức Phật dạy vô ngã (P. *anattā*) trong nỗ lực ly tâm hóa nỗi khổ, niềm đau.

**Mệnh** (命, P=S. *jīva*): a) Sự sống (*life*), sức sống (*life force*). Mạng sống (*lifetime*), thời gian sống (*lifespan*), b) Mệnh lệnh, ra lệnh (*command*), sắc lệnh (*decree*).

**Như Lai mệnh** (如來命): Mạng sống của Như Lai, mạng mạch của đức Phật. Mạng sống và hạnh động của

Như Lai là thanh tịnh, không còn hữu lậu, có khả năng tự bảo hộ (*S. parisuddhajīvas tathāgatah. nāsti tathāgata-syāparisuddhajīvātā*, 如來命行清淨無有闕漏可自防護). Trong ngữ cảnh của bài thi kệ này, “phụng trì Như Lai mệnh” có nghĩa đen là “Giữ gìn mạng mạch của Phật”, hiểu theo nghĩa bóng là “bảo vệ Phật pháp được lưu truyền” trên thế gian, để mọi người tiếp nhận được minh triết và đạo đức của Phật, nhờ đó, sống an vui và hạnh phúc.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Bài kệ đại y gồm 9 điều – 25 điều dành cho các Tăng Ni tối thiểu từ 10 tuổi hạ trở lên. Tại Việt Nam, y nhiều điều từ 11-25 thường chỉ có các vị Thượng tọa, Hòa thượng sử dụng. Sau vài chục năm tu học, làm Phật sự tại chùa, kinh nghiệm hoằng hóa, giảng kinh, thuyết pháp và dần thân nhập thế, tiềm lực tu học trở nên mạnh hơn, các Phật sự ngày càng nhiều hơn, phạm vi hóa độ chúng sinh sẽ rộng hơn, những lợi lạc từ việc giúp đời, cứu người cũng đạt được nhiều hơn.

Hai câu cuối của bài thiền kệ này là tông chỉ thực tập của người xuất gia: “*Giữ gìn sinh mệnh của Phật, hóa độ muôn loại mười phương*”. Sinh mệnh của Phật gồm 3 phương diện là đạo đức, thiền định và tuệ giác.

Để giữ gìn sinh mệnh Phật, điều trước tiên, cần sống đạo đức. Đạo đức tại gia bao gồm không giết người, bảo vệ hòa bình; Không trộm cắp, chia sẻ sở hữu; Không ngoại tình, chung thủy một vợ một chồng; Không lừa dối, không lời chia rẽ, không lời bất lịch sử, không lời

vô ích; Không ma túy và rượu, giữ gìn sức khỏe, chăm sóc hạnh phúc cho người thân. Giữ đúng năm điều đạo đức vừa nêu, người tại gia đạt được hạnh phúc cá nhân, hạnh phúc gia đình và góp phần xây dựng xã hội bình ổn, thế giới hòa bình, thịnh vượng.

Người xuất gia thực tập giới pháp nhiều hơn, chi tiết hơn để hướng đến con đường Thánh, trở thành Thánh nhân. Oai nghi, tế hạnh, nhân cách của người xuất gia trở nên đặc biệt hơn người bình thường. Mỗi bước chân đi của người xuất gia mở ra phương trời cao rộng, an lạc, thanh thoi. Người tại gia khi quan sát oai nghi của người xuất gia sẽ trời dậy niềm tôn kính Phật, Pháp, Tăng.

Mục đích của thiền định là giúp cho người thực tập làm chủ cảm xúc, thái độ, nhận thức và hành vi. Thiền giúp ta chuyển hóa các bợn nhơ của tâm gồm tham, sân, si và các phiền não khác. Dù theo bất kỳ pháp môn nào, sự thực tập Phật pháp chính yếu vẫn là thiền định chuyển hóa. Niệm Phật là để được chính niệm, một phương diện của thiền. Trì thần chú giúp tâm được định tĩnh và an vui. Tu thiền giúp ta giải phóng nỗi khổ niềm đau, đạt được chính niệm tỉnh thức. Ba pháp môn căn bản nêu trên đều dạy ta cách đạt được chính niệm trong sinh hoạt thường nhật, nhờ đó, tránh được những rủi ro trong lao động và giao thông, giải phóng căng thẳng, mang lại sức khỏe và hạnh phúc trong cuộc sống.

*Kinh Di Giáo* cho rằng: “*Trí tuệ là sự nghiệp*”. Với người tại gia, trí tuệ là chìa khóa để thành tựu các sự nghiệp. Người có trí tuệ thì sẽ đạt được “nhất thân



vinh”. Người có trí sáng suốt hơn người bình dân, thấu triệt nhân quả, sống phù hợp với luật pháp và đạo đức, nhờ đó, an vui và hạnh phúc.

Công việc của người xuất gia là duy trì sinh mệnh của Phật, chứ không đơn thuần là làm trụ trì. Một số tu sĩ chỉ phần đầu trở thành trụ trì được xem là thành công. Đó là nghiêng về danh vọng và lợi dưỡng. Người xuất gia có lý tưởng phải xem việc độ sinh là quan trọng nhất.

Làm trụ trì là cơ hội gánh vác các Phật sự và phụng sự nhân sinh. Thấy trụ trì, do phụng sự nhân sinh, thời gian dành cho sự tu học của bản thân ít hơn thời gian lo cho chùa, tăng chúng và bá tánh. Tăng sĩ phải thấy trọng trách được đặt trên đôi vai mình là cơ hội phụng sự, do vậy, khi được đảm trách vai trò trụ trì một ngôi chùa hay lãnh đạo Giáo hội, tăng sĩ không cống cao, ngã mạn, tự hào, tự đắc; phát tâm gánh vác Phật sự để sự nghiệp độ sinh được hanh thông. Truyền bá chính pháp, giúp mọi người thực tập chính pháp là cách duy trì sinh mệnh của Phật. Làm Phật sự khác hoàn toàn với nỗ lực tạo thanh danh cho bản thân. Mỗi hành động Phật sự phải nhắm đến mục đích lợi lạc cho chúng sinh, không nhằm mục đích có thêm nhiều Phật tử, thế lực, ảnh hưởng trong xã hội. Khi Tăng sĩ tu tập tốt, làm Phật sự tốt, có tinh thần vô ngã vị tha tốt thì số lượng quần chúng sẽ được tăng trưởng, như quy luật nhân quả rất tự nhiên.

Để việc tu học Phật được tốt, sự phát tâm trong tu học là yếu tố rất quan trọng. Không có sự phát tâm, không có niềm hoan hỷ trong sinh hoạt tu học, thì khi nghe

các hiệu lệnh của kễng, khánh, chuông, mõ, vài người xuất gia có cảm giác mệt mỏi, tìm lý do không tham dự thời khóa. Khi có mặt trong thời khóa tu, hoặc có mặt nhưng không chú trọng vào nội dung tâm linh của thời kinh, thì thời gian 30-60 phút, ta dễ có cảm giác thời kinh dài dằng dằng và mệt mỏi. Tụng kinh với tâm trạng tiêu cực nêu trên, khi thời kinh kết thúc, về phòng liêu, một số vị còn thấy mệt vì thiếu niềm hoan hỷ trong chính pháp, trong thiền định, trong thực tập, trong các sinh hoạt tu học hàng ngày. Do vậy, để được tiến bộ, người xuất gia cần hoan hỷ trong các Phật sự, thiện sự và trong tu học.

Duy trì sự phát tâm, thời gian trôi qua không trở nên vô ích, không nhàm chán. Không có tâm hướng thượng, sau năm năm tu học trở đi, dễ dẫn đến sự bão hòa, do đó, tiến bộ trong tâm bắt đầu khựng lại. Thái độ chán nản dễ xuất hiện đối với một số tăng sĩ, khi nhìn lại bản thân và thấy rằng sao tu đã nhiều năm mà sự tiến bộ chưa nhiều. Hãy loại bỏ những nếp suy nghĩ tiêu cực. Nên loại bỏ sự chán nản và giải đãi ra khỏi tâm. Đừng so sánh với bạn đồng tu còn yếu kém về tinh tấn, vì như thế dễ sinh tâm chán nản. Phải thực tập tinh tấn ba-la-mật, nương theo gương tốt của các cao tăng, như theo con tuần mã, tùy thuận và đồng hành tu tập, nhờ đó, sự tiến bộ trong tu học sẽ tốt hơn. Người tinh tấn tu tập như tuần mã sẽ bỏ lại sau lưng các con ngựa hèn không có năng lực, không có chí nguyện lớn, không có nỗ lực lớn, nhằm đạt được những gì cần đạt được. Tu tập một cách tinh tấn, công đức tăng trưởng theo năm tháng.

**V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Thế nào là “Như Lai mệnh” và làm thế nào để giữ gìn Như Lai mệnh?
2. Trình bày cách phổ độ chúng sinh.

\*\*\*



# Bài 17

## TRÁI TỌA CỤ, ƯƠM TÂM LINH

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

臥具	Ngọa cụ
臥具尼師壇,	Ngọa cụ ni sư đàn,
長養心苗性,	Trưởng dưỡng tâm miêu tánh,
展開登聖地,	Triển khai đăng thánh địa,
奉行如來命。	Phụng hành Như Lai mạng.
唵，檀波檀波莎訶。	Án, đàn-ba, đàn-ba sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: DỤNG CỤ NGỒI, NÀM

*Khi dùng vật trải ngồi, nằm,  
Ươm mầm nuôi lớn tâm linh  
Trải đường đi lên đất Thánh,  
Giữ gìn sinh mệnh Như Lai.  
Om dāmbha dāmbha.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Ngọa cụ** (臥具, P. *sayanāsana*; S. *śayanāsana*): Cũng gọi là “phu cụ” (敷具). a) Các dụng cụ phục vụ cho việc ngủ nghỉ, gồm giường, chăn, ga, đệm, gối,

chiếu, b) Tấm trải để nằm. Theo Luật Phật quy định, Tăng Ni không được sử dụng lụa, lông dê, da thú làm dụng cụ nằm. Dụng cụ ngủ nghỉ phải đơn giản, không xa xỉ, để tránh đắm nhiễm hưởng thụ; mục đích là điều nhiếp thân (調攝身) trong chính niệm.

**Ni-su-đàn** (尼師壇, S. *niṣīdana*): Phiên âm khác là “ni-su-đản” (尼師但), viết đủ là “ni-su-đàn-na” (尼師但那), có nghĩa là: a) Tọa cụ (坐具) là vật lót chỗ ngồi, vật để ngồi, b) Tọa y (坐衣) là vải lót chỗ ngồi, tấm vải lót ngồi. c) Vải lót chân. Về hình thù, tại các chùa tu Tịnh độ, tọa cụ thường là một tấm nệm dày 2-6cm, có hình vuông 9x9 tấc. Tại các chùa tu Thiền, tọa cụ là nệm gối với diện tích dài 4 tấc, rộng 3 tấc, dày 1-2 tấc. Kích thước thật của tọa cụ tùy thuộc vào mục đích sử dụng trong lúc ngồi, thường khác nhau giữa các Chùa. Lúc ngồi, dùng tấm trải này phủ lên đất hoặc sàng để bảo hộ tấm thân. Tọa cụ hoặc tọa y được sử dụng để ngồi thiền, ngồi tụng kinh, ngồi niệm Phật, lễ bái, hầu tránh các cảm giác khó chịu do đau nhức, nhờ đó, người thực tập có thể trải nghiệm chính niệm trong lúc ngồi.

**Trường dưỡng** (長養): Viết tắt là “dưỡng” (養) Sinh trưởng và dưỡng dục (生長養育). Nuôi dưỡng (養育). Theo *Luận Câu Xá* (俱舍論), có hai loại trường dưỡng: sở trường dưỡng (所長養) và năng trường dưỡng (能長養). Sở trường dưỡng bao gồm thức ăn uống (飲食), giấc ngủ (睡眠) và các thuận duyên (勝緣)... giúp cho thân thể tăng trưởng, khỏe mạnh, sống thọ. Năng trường dưỡng là đời sống thanh cao (phạm hạnh, 梵行), phát

triển tâm từ (慈心), tâm bi (悲心), tâm định (定心), tâm tuệ (慧心), tăng trưởng căn lành (增修善根), giúp cho tâm thanh tịnh.

**Tâm** (心, P=S. *citta*): a) Phiên âm là “chất-đa” (質多), có nghĩa là tổ hợp nhận thức (識蘊), nương vào hệ thống thần kinh, tạo ra các hoạt động cảm giác, tri giác, tâm tư và nhận thức đối với thế giới đối tượng. Tâm (*mind*) có tính cách là chủ thể nhận thức có ba phương diện. Về phương diện “tính chất” thì gọi là tâm, như tâm ác, tâm thiện, tâm phàm, tâm thánh, v.v... Về phương diện nhận biết thì gọi là “thức” (識), như nhãn thức (thị giác), nhĩ thức (thính giác) v.v... Về phương diện “thái độ cái tôi” thì gọi là “ý” (意). Về bản thể, tâm như kho tàng, chứa đựng (積集) các hạt giống kinh nghiệm, thói quen, từ nhiều kiếp sống.

b) Viết tắt của “nhục đoàn tâm” (肉團心), tức trái tim (*the heart*), tương đương với từ “hrd” hay “hrdaya” trong tiếng Sanskrit. Còn có nghĩa là “tinh túy” hay “tinh hoa” (精要), như trong thuật ngữ “Bát-nhã tâm Kinh” (般若心經), không phải là “Kinh nói về trái tim” mà là “kinh nói về tinh hoa [trí tuệ]”.

Các nhà Phật học Trung Quốc chia làm 6 loại tâm: (i) Nhục đoàn tâm (肉團心, S. *hrdaya*) tức trái tim của con người, (ii) Tập khởi tâm (集起心, S. *citta*), tên gọi khác của “thức kho tàng” (*ālayavijñāna*), (iii) Tư lượng tâm (思量心, S. *manas*), tâm tư duy và đánh giá (trong quan hệ giữa cái tôi với sự vật), (iv) Duyên lự tâm (緣慮心, S. *citta*), còn gọi là “liễu biệt tâm” (了別心) hay “lự tri

tâm” (慮知心) tức tâm như chủ thể nhận thức, (v) Kiên thật tâm (堅實心, S. *bhūtatatahātā*) tức tâm thường hằng.

Tâm là đối tượng cần tu tập, do đó, tu tập trong Phật giáo, thực ra là “tu tâm” tức chuyển hóa hoặc phát triển các hạt giống tích cực của tâm, để sống an vui và hạnh phúc. Sẽ làm sai lầm khi cho rằng “tu ở tâm” vì tâm không có không gian để tu.

**Tính** (性): a) Đồng nghĩa với tâm (心), như trong thuật ngữ “tu tâm, dưỡng tánh”, có nghĩa là rèn luyện tâm tính, kết thúc tham ái, sân hận, si mê và chấp thủ, b) Bản chất, tính chất. Ví dụ, “giác tính” có nghĩa là bản chất giác ngộ và “phàm tính” tức tính cách phàm tục, c) Bản tính, tính tình.

**Thánh địa** (聖地): Đất thánh. Cõi Phật. Nơi bậc Thánh ở.

**Phụng hành** (奉行): Tiếp nhận, thực hành.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Theo quy định của Đức Phật, người xuất gia thường mang theo dụng cụ tùy thân như kim chỉ, dây lọc nước, tọa cụ để ngồi, ngọa cụ để nằm và một số vật dụng cần thiết khác, để người xuất gia có thể tự lập, không làm phiền ai, sống giản đơn nhưng thanh cao. Lối sống giản đơn và tự chủ sẽ giúp người xuất gia giảm được các duyên tiếp xúc với quần chúng, làm chủ các giác quan, thanh lọc tâm ý để có được kết quả và công đức trong tu tập, hành trì.

Trên điện Phật vào mùa đông ở các quốc gia khí hậu lạnh, gạch lót trên điện sẽ làm người ngồi tụng kinh,



ngồi thiền, niệm Phật... lâu sẽ bị tê, nhức mỏi, nên cần sử dụng tọa cụ để ngồi. Tọa cụ có hai loại, loại tròn có đường kính khoảng 8 tấc và loại vuông với diện tích 80x80cm, để khi ngồi lên, thân thể mình được vững, không đau nhức. Để ngồi lâu không bị cảm giác tê, mệt ảnh hưởng đến cơ bắp, tọa cụ dày 3-5cm là tốt, vì độ thụng quá nhiều dễ dẫn đến sự đau nhức. Khi ý thức tập trung vào vị trí bị đau nhức thì chính niệm của ta sẽ bị đánh mất. Người Trung Hoa chế thêm loại tọa cụ tròn, cao trung bình 1 tấc rưỡi và có đường kính khoảng 30cm. Người bị bệnh đau nhức hay thoát vị đĩa đệm ngồi lâu mà không đổi tư thế, không thể nào chịu nổi, bệnh sẽ có khuynh hướng gia tăng.

Khi tọa cụ không thích hợp thì ngồi lâu là trở ngại. Trụ trì các tự viện nên thiết kế tọa cụ có diện tích, độ dày, độ mềm vừa phải, màu sắc thích hợp, để ngồi lâu mà không bị đau nhức. Trong trường hợp bị mắc bệnh thoái hóa xương khớp, thoát vị đĩa đệm, đau thần kinh tọa, không nhất thiết buộc phải ngồi xếp bằng trên tọa cụ. Để tu được tốt, người bị bệnh nêu trên có thể ngồi trên ghế để được thoải mái và đạt được chính niệm.

Dụng cụ nằm thường có chiều dài khoảng 2mx0,9m, giống như tấm drap trải giường, giúp lưng được thoải mái, tâm được tĩnh niệm, tỉnh thức. Khi trải tọa cụ để ngồi trên điện Phật hay trải ngọa cụ để nằm trong phòng ngủ, ta cam kết rằng mục đích là “ươm mầm tâm linh”, chứ không vì mục đích hưởng thụ.

Về phương diện lịch sử, sau khi nhận chân phương

pháp khổ hạnh ép xác là sai lầm với 6 năm tu vô ích, đức Phật đã từ bỏ khổ hạnh, hướng về Bồ Đề Đạo Tràng, nơi cách đó khoảng 8 km đường chim bay. Đến làng Sujata, Đức Phật đã ngã quỵ. Nhờ thôn nữ Sujata dâng bát cháo sữa, Đức Phật phục hồi sức. Trước khi lội qua sông Ni-liên-thiên (*Nerajara*), đức Phật đã nhận bó cỏ Kusha (cỏ lau của Việt Nam, loại Kusa của Ấn Độ ít bị ngứa) của lão già làng. Đức Phật một tay cầm bó cỏ, tay còn lại bơi qua con sông rộng khoảng 1 kilomet. Điều đó cho thấy sức khỏe của Đức Phật rất đặc biệt.

Tim được cây Bồ-đề thích hợp, Phật đã dùng bó cỏ Kusha lót dưới gốc cây và ngồi thiền bất động suốt 49 ngày đêm. Phật phát hiện ra con đường Trung đạo, tức Bát Chính Đạo, xa lánh hai cực đoan, hưởng thụ khoái lạc và ép xác hành thân. Nhờ tu Bát Chính Đạo, đức Phật đã giác ngộ toàn mãn. Lớp cỏ kusa mà Đức Phật ngồi chỉ dày khoảng 3 cm, đủ để cho 2 mắt cá chân không phải bị đau nhức khi tiếp xúc trực tiếp với mặt đất. Do đó, phải thiết kế các loại tọa cụ thích hợp để ngồi được lâu mà không bị cảm giác đau nhứt làm khó chịu. “An tọa” trong thiền định mới giúp ta “uom mầm tâm linh” tốt được.

Những người bị bệnh, đi đứng không vững, có thể ngồi trên ghế. Tôn kính Phật nằm ở tâm, chứ không ở hình thức. Để đạt chính niệm, không nhất thiết phải ngồi. Tùy theo sức khỏe, sử dụng các hỗ trợ thích hợp để việc tu có kết quả tốt đẹp. Ở những xứ tuyết quanh năm, nên trải trên điện Phật dụng cụ chống lạnh, thường là tấm mousse hoặc thảm, độ dày khoảng 1-2 cm. Khi

cảm giác bị lạnh, bị đau nhức kết thúc thì chính niệm mới có mặt.

Nương vào sự chống lạnh của tọa cụ và ngoại cụ, ta cần nghĩ rằng: “*Việc ngồi tĩnh tâm trên điện Phật là đang ươm mầm tâm linh*”. Cố gắng tĩnh tọa 30-60 phút để trải nghiệm sự màu nhiệm của Phật pháp.

Khi trải tọa cụ ngồi thực tập hay trải ngoại cụ để nằm, phải liên tưởng ta đang trải con đường tâm linh trên cuộc đời mình. Làm sao mỗi bước chân đi của ta trên con đường tâm linh đó phải có kết quả, bằng không, nó sẽ rơi vào trạng thái nhàm chán. Người nhàm chán có thể cầm tờ báo đọc, đọc hoài, đọc mãi, mà không biết mình đọc để làm gì. Người đọc báo có mục đích chỉ đọc 30 phút để tiêu thụ thông tin cần thiết. Nhàm chán là cảm giác tiêu cực, không tiến thủ, đánh mất tâm bồ-đề. Tu học có lý tưởng và mục đích cao quý sẽ giúp ta kết thúc tâm lý nhàm chán, trở nên hân hoan đối với các Phật sự và thiện sự.

Nếu tự mình chưa có thể vượt qua được tâm nhàm chán, ta nên tâm sự với các huynh đệ đồng tu, những người tinh tấn hơn, có kinh nghiệm để giúp ta tháo mở, nhờ đó, vượt qua được giải đãi, nhàm chán, hướng đến tỉnh thức và giải thoát, đỉnh cao nhất là Niết-bàn. Tu học nghiêm túc mới có thể giữ gìn được sinh mệnh Phật pháp.

Không duy trì những thực tập chính niệm hằng ngày mà đòi chứng đắc này, đạt được kết quả nọ chỉ là hư tưởng, không có thật. Thực tập chính niệm hằng ngày rất quan trọng để giữ gìn chính pháp của Như Lai.

Giữ gìn chính pháp bao gồm truyền bá chân lý, tổ chức khóa tu, hướng dẫn quy y, khai tâm điểm trí, làm các Phật sự và phụng sự độ sinh bằng nhiều cách, thích hợp với căn cơ của quần chúng. Giữ gìn sinh mệnh Phật pháp qua việc truyền bá Phật pháp có thể thực hiện bằng nhiều cách: Ấn tống kinh sách, lập website Phật pháp, diễn đàn tu học, âm thanh hóa Kinh điển và sách nói Phật giáo, để mọi người có thể tiếp cận trực tiếp lời Phật dạy.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Thế nào là “đăng thánh địa”?
2. Trình bày phương pháp trưởng dưỡng tâm?

\*\*\*

# Bài 18

## TRANG NGHIÊM TRÊN ĐIỆN PHẬT

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

登道場

若得見佛，

當願眾生，

得無礙眼，

見一切佛。

唵，阿蜜栗帝吽發吒。

Đăng đạo tràng

Nhược đắc kiến Phật,

Đương nguyện chúng sinh,

Đắc vô ngại nhãn,

Kiến nhưt thiết Phật.

Án, a-mật lật-đế hồng  
phát-tra.

### II. DỊCH NGHĨA: LÊN ĐẠO TRÀNG

*Khi nhìn thấy Phật [oai nghiêm],*

*Cầu cho tất cả chúng sinh,*

*Được mắt trí tuệ soi thấu,*

*Thấy được các Phật hiện thân.*

*Oṃ Amṛte hūṃ phaṭ.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Đạo tràng** (道場, P=S *gaya*): 1) Còn gọi là Phật đạo

tràng (佛道場, S. *bodhimaṇḍala*), hay Bồ-đề Đạo tràng (道場, S. *Bodhgaya*), nơi thành đạo (成道的地方), tức vị trí ngay cội bồ-đề nơi đức Phật ngồi thiền và giác ngộ. 2) Nơi quần chúng học Đạo, nơi tu học, nơi tu tập (學道的場所). 3) Chùa Phật (佛寺), 4) Nơi cúng dường (供養佛的地方).

**Đăng Đạo tràng** (登道場): Lên Đạo tràng. Lên điện Phật.

**Kiến Phật** (見佛): Thấy Phật, gặp Phật. Theo Phật giáo Nguyên thủy, thấy Phật thực ra là thấy sắc thân (色身) hay ứng thân của Phật (應身, S. *nirmānakāya*). Theo Phật giáo Đại thừa, thấy Phật còn là thấy báo thân của Phật (報身, S. *sambhogakāya*). Gặp Phật là đại phúc, nhờ đó, có thể hiểu rõ Phật lý (證悟佛法), liễu ngộ Phật tâm (領解佛心), tiêu trừ nghiệp chướng, phát triển căn lành (滅罪生善), chứng đắc diệu quả (證得妙果).

**Vô ngại** (無礙, S. *apratihata*): Không có chướng ngại (沒有障礙), không bị trục trặc.

**Nhãn** (眼, P. *cakkhu*; S. *caḥṣus*): 1) Con mắt (*eye*), 2) Nhìn (*sight*), 3) Nhãn quan (*vision*). Theo Phật giáo Nguyên thủy, có năm loại mắt là: a) Nhục nhãn (P. *mamsacakkhu*): Con mắt thịt, nhìn sự vật bằng thần kinh thị giác, lệ thuộc vào khoảng cách, ánh sáng và thị lực, b) Thiên nhãn (P. *Dibbacakkhu*), mắt trời thấy thông suốt, thấy xuyên thấu tường vách, thấy vật ở khoảng cách xa xôi, c) Tuệ nhãn (P. *Paññācakkhu*), mắt trí tuệ của thánh A-la-hán, thấy rõ bản chất của sự vật theo duyên khởi và tứ đế, d) Phật nhãn (P. *Buddhacakkhu*) là mắt Phật,

mắt tuệ giác siêu việt, e) Biến nhãn (P. *samantacakkhu*), là mắt toàn giác, thấy suốt ba cõi. Theo Phật giáo Đại thừa, năm loại mắt là: a) Nhục nhãn, b) Thiên nhãn, c) Huệ nhãn, d) Pháp nhãn, mắt của Bồ-tát, e) Phật nhãn, mắt của Phật, còn gọi là vô ngại nhãn, mắt nhìn không chướng ngại.

**Vô ngại nhãn** (無礙眼): Tên gọi khác của Phật nhãn.

**Nhất thiết Phật** (一切佛): Chỉ chung các đức Phật. Tất cả Phật, bao gồm các Phật quá khứ, Phật hiện tại và Phật vị lai.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Đứng trên tọa cụ, ta quán tưởng Phật và đánh lễ Phật. Dùng mắt tuệ giác quán chiếu tượng Phật và cảnh trí trang nghiêm trên điện Phật để khởi phát nguồn năng lượng tâm linh. Quán tưởng Phật sẽ tạo ra tác động tâm linh với một giao cảm đặc biệt, giúp ta thực tập tâm linh một cách tinh tấn. Cầu nguyện cho chúng sinh đều có được mắt trí tuệ, không còn mê tín và sợ hãi. Mắt phàm thường bị vướng bụi mê tín, dị đoan và sợ hãi. Mắt phàm thường bị thành kiến, định kiến, cố chấp ngăn cản tầm nhìn. Thiếu tu tập chuyên hóa, ta có thói quen nhìn người khác bằng quá khứ của người đó, gồm thói hư, tật xấu hay thói quen tiêu cực đã qua, đang khi đời sống hiện tại của người đó không tệ đến thế. Thậm chí, có trường hợp người bị ta thành kiến có nhiều đức tính tốt, cũng bị ta phớt lờ, nói xấu, phê phán. Thành kiến làm ta không thể nhìn thấy được “chân như” của con người và sự vật. Thành kiến là cái nhìn bôi đen về con người

và sự vật. Ác cảm có thể làm ta cường điệu hóa lỗi lầm của tha nhân, dẫn đến tình trạng “vạch lá tìm sâu” người khác, đang khi mình chưa hẳn đã tốt đẹp. Thành kiến và ác cảm làm ta chỉ sống với nỗi khổ, niềm đau.

Một người tiêu cực khi nhìn cây hoa hồng, chỉ nhìn thấy những cái gai trên thân cây hồng và cọng lá. Vì mắt đang bị vướng bận vào các cái gai trên thân, nhánh và lá hồng, nên người thành kiến đánh mắt cơ hội thường thức những hoa hồng tươi đẹp. Người tích cực không bị ám ảnh, không bận tâm đến gai hồng, biết hướng tâm đến các giá trị của hoa hồng.

Trong cuộc đời, cái gì cũng có hai phương diện tốt và xấu, giống như con dao có cán và lưỡi. Người khôn không vì sợ bị đứt tay do bất cẩn, mà không sử dụng dao. Nắm cán dao thì an toàn, ta sử dụng được tính năng của nó trong cắt, gọt, thái thực phẩm. Trước những nghịch cảnh, người thiếu cái nhìn tuệ giác dễ phát sinh tâm lý tiêu cực, chán nản rồi bỏ cuộc. Phải tận dụng các nghịch cảnh để các Phật sự được thành công, tức tương kế tựu kế các nghịch cảnh. Nghịch cảnh có mặt ở chỗ nào, với quyết tâm vượt chướng ngại, Phật sự sẽ chói sáng ở chỗ đó. Đừng chờ đủ thuận duyên mới làm, vì như thế ta khó làm được các Phật sự to lớn. Phải tập nhìn đời bằng mắt tuệ, mắt hiểu biết, mắt độ lượng, mắt thấy rõ tính tiềm năng, mắt chuyên nghiệp... để đạt được nhiều an vui. Cái nhìn tuệ giác có thể giúp ta thay đổi mọi thứ theo chiều hướng tích cực ở hiện tại và tương lai.

“Mắt Phật” là mắt trí tuệ, thấu tỏ về nhân duyên, vô



thường, vô ngã, để chuyển hóa tất cả khổ đau. Cần giải quyết các vấn nạn trên công thức Tứ diệu đế: Thừa nhận khổ đau, truy tìm nguyên nhân, giải quyết hậu quả, thực hiện con đường an vui. Mong chúng sinh đều có được mắt Phật để thấy được sự hiện thân của Phật trong mọi sự vật hiện tượng.

Đừng chấp vào 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp của Đức Phật lịch sử, vì như thế, ta đánh mất cơ hội nhìn thấy các đức Phật hóa thân trong đời thường, qua hình ảnh người cha mẫu mực, người mẹ vĩ đại, nhà lãnh đạo giỏi, yêu nước thương dân, đề cao công bằng xã hội cao. Có khi làm bà già có lòng vị tha, phụng sự cuộc đời, không màng sự đền trả. Có khi làm người công nhân quét rác làm sạch đường phố, đảm bảo sức khỏe cho mọi người. Những hình ảnh hóa thân và hiện thân tinh thần Phật và Bồ-tát giữa đời thường là rất nhiều, nhằm mang lợi lạc cho nhân sinh.

Thấy thân Phật trang nghiêm, ta mong có trí tuệ để giải quyết các vấn nạn. Trí tuệ chính là chiếc chìa khóa mở cửa các bế tắc, hướng đến an vui. Chỗ nào có trí tuệ, chỗ đó có các thành tựu như ý nguyện.

## **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Trình bày ý nghĩa “thấy Phật”?
2. Thế nào là “vô ngại nhãn”?



# Bài 19

## CA NGỢI PHẬT

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

讚佛

法王無上尊,  
三界無倫匹,  
天人之導師,  
四生之慈父,  
我今暫歸依,  
能滅三祇業,  
稱揚若讚歎,  
億劫莫能盡。

Tán Phật

Pháp vương vô thượng tôn,  
Tam giới vô luân thất,  
Thiên nhân chi Đạo sư,  
Tứ sinh chi Từ phụ,  
Ư nhứt niệm quy y,  
Năng diệt tam kỳ nghiệp,  
Xung dương nhược tán thán,  
Ức kiếp mạc năng tận.

### II. DỊCH NGHĨA: CA NGỢI PHẬT

*Pháp vương ngôi giác cao vời,  
Ba cõi không người sánh ngang,  
Thầy dạy Trời người khắp chốn,  
Cha lành bốn loài mười phương,  
Quy ngưỡng trong từng tâm niệm,*

*Tu tập dứt nghiệp ba đời,  
Ngôn từ con dùng khen ngợi,  
Muôn kiếp không thể nào xong.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Tán Phật** (讚佛): Đồng nghĩa với tán Phậ (歎佛), tức tán thán (讚歎) hay xưng dương (稱揚) công đức của Phật (讚嘆佛德). “Tán Phật” thường là một bài thi kệ tự do gồm 4 câu cho đến nhiều câu, mỗi câu từ bốn chữ trở lên, thường được ngâm vịnh trên điện Phật hay trước bàn thờ Phật, trước khi đánh lễ Phật. Theo tác phẩm *Thích Thị Yếu Lãm* (釋氏要覽), công đức của tán thán Phật nhiều hơn phước của người cúng dường Phật bốn nhu yếu như y phục, ngọa cụ, y dược và ẩm thực.

**Pháp vương** (法王, P. *Dhammarāja*, S. *Dharmarāja*): Vua Phật pháp, vua chính pháp, vua chân lý. Tên gọi khác của đức Phật. Người làm chủ và tự tại đối với chính pháp và mọi sự vật, hiện tượng được là pháp vương (於法自在, 故號法王).

**Vô thượng Tôn** (無上尊, S. *anuttarapuruṣa*): Đồng nghĩa với “Vô thượng sĩ” (無上士). Bậc được tôn kính tuyệt đối, bậc tối tôn, bậc không ai có thể vượt qua. Đồng nghĩa với “vô thượng lưỡng túc tôn” (無上兩足尊), tức bậc đáng kính trong loài hai chân mà không ai có thể hơn được. Đây là cách tán thán vị trí số một của Phật so với nhân loại trên hành tinh này.

**Tam giới** (三界)

**Đạo sư** (導師): Còn gọi là “đạo thủ” (導首), có nghĩa là bậc thầy dẫn dắt vào chính đạo; thủ lĩnh tâm linh dẫn dắt quần chúng vào đạo Phật. Trong giai đoạn Phật giáo Nguyên thủy, “đạo sư” là danh hiệu chỉ cho đức Phật (特指釋尊), nhất là trong ngữ cảnh “Thiên nhân chi đạo sư” (天人之導師) là bậc đạo sư của loài người và loài trời, một đức hiệu tôn kính đức Phật. Về sau, thuật ngữ này được sử dụng chỉ chung các vị Bồ-tát, A-la-hán, thánh tăng và các Tăng sĩ vĩ đại. Theo *kinh Hoa Thủ* (華首經), “người giảng giải về con đường dứt sinh tử được gọi là đạo sư” (能為人說無生死之道, 故稱導師). *Kinh Pháp Hoa* (法華經) đề cập đến bốn loại Bồ-tát đạo sư là Thượng hành (上行), Vô biên hành (無邊行), Tịnh hành (淨行), An lập hành (安立行).

**Luân thất** (倫匹): Không thể nào so sánh bằng được.

**Thiên nhân chi đạo sư** (天人之導師): Gọi tắt là “thiên nhân sư” (天人師, S. *devamanuṣyānāṃ sāsṭr*), bậc thầy của loài người và cõi trời. Tôn hiệu chỉ cho đức Phật, các vị Bồ-tát trở xuống chỉ được gọi là “Đạo sư”.

**Tứ sinh** (四生, S. *catur-yoni*): Bốn loại sinh sản, theo đó, con người và động vật đã có mặt trên đời. Tứ sinh bao gồm: 1) Thai sinh (胎生, S. *jarāyujā*): Sinh ra từ bao thai, còn gọi là “phúc sinh” (腹生), sinh từ bụng, như loài người, ngựa, mèo, chó, 2) Noãn sinh (卵生, S. *andajā*): Sinh ra từ trứng, như loài chim, gà, vịt và một số loài cá, 3) Thấp sinh (濕生, S. *samsvedajā*): Sinh ra từ sự ẩm thấp, còn gọi là “hàn nhiệt hòa hợp sinh” (寒熱和合生), sinh ra từ sự tác động của nhiệt độ nóng

lạnh, như loài dưới nước, gồm cá, lươn, cua, nghêu, sò, ốc, nòng nọc, 4) Hóa sinh (化生, *S.aupapāduka*): Sinh ra từ sự biến hóa, như cư dân thế giới Cực Lạc Tây phương, cõi trời, địa ngục, như con sâu hóa bướm, lăng quăng hóa muỗi v.v...

Bảng học thuyết “tứ sinh”, Đức Phật phủ định nguyên nhân đầu tiên, gồm chủ nghĩa duy thần, chủ nghĩa duy vật và chủ nghĩa duy tâm.

**Từ phụ** (慈父): Cha lành. Thuật ngữ chỉ cho đức Phật, bậc đại từ bi như cha hiền của bốn loài chúng sinh, có trách nhiệm, thương tất cả như con một, không có phân biệt đối xử.

**Quy y** (歸依, 皈依, *P. sarana; S. śaraṇa*): Quay về nương tựa. Cung kính nương vào Đức Phật, chính pháp và Tăng đoàn. Còn gọi là “quy mệnh” (歸命). “Quy” có nghĩa là quay về (反還) tức bỏ các tà sư, quy về với các bậc thầy chân chính (正師). “Y” là nương tựa (依靠) vào Phật, Pháp, Tăng để thoát khỏi khổ đau, sống an vui. Mục đích của quy y là nương tựa tinh thần vào ba ngôi Tâm linh, sống cuộc đời được cứu tế (救濟), cứu hộ (救護), nhằm giải phóng tất cả khổ đau, để cuộc đời có giá trị và hạnh phúc hơn. Lễ quy y hiểu nôm na là Lễ làm Phật tử, theo đó, một người yêu quý đạo Phật chính thức trở thành Phật tử. Quy y Phật thì Phật tử không tôn thờ thượng đế và các thần linh. Quy y Pháp thì Phật tử không học theo tín điều các tôn giáo khác. Quy y Tăng thì Phật tử không theo thầy tà, bạn xấu.

**Tam kỳ** (三祇): Ba a-tăng-kỳ. Viết tắt của “tam

a-tăng-kỳ kiếp” (三阿僧祇劫) hoặc “tam đại a-tăng-kỳ kiếp” (三大阿僧祇劫), là số năm mà các bậc Bồ-tát cần tu hành để thành Phật. A-tăng-kỳ là số từ chỉ cho cực đại. A-tăng-kỳ (阿僧祇) là phiên âm của chữ “*asankhya*” hoặc “*asankhyeya*” trong tiếng Sanskrit, có nghĩa là “không thể tính đếm được” (無量數), hay “vô số” (無數). A-tăng-kỳ kiếp (阿僧祇劫, S. *asankhyākālpas*) là kiếp số nhiều đến độ không tính đếm được. Mỗi kiếp có 4 giai đoạn “thành, trụ, hoại và không”, mỗi giai đoạn hàng tỷ năm.

**Nghiệp** (業, P. *kamma*; S. *karma*): 1) Hành vi (行為), hành động (行動), động tác (動作), tư tưởng (思想), tạo tác (造作), 2) Biểu quyết của Tăng đoàn gồm 4 vị trở lên, như trong thuật ngữ “yết-ma” (羯磨, *Sanghakkamma*). Có nhiều loại nghiệp khác nhau, điển hình như nghiệp hữu lậu (有漏業), nghiệp vô lậu (無漏業), nghiệp ba đường (三途業), nghiệp trời người (人天業), nghiệp nhị thừa (二乘業), nghiệp Bồ-tát (菩薩業). Ý thức là nghiệp tư (業思), tư là tâm hành (行心).

Về tính chất, nghiệp có ba loại là nghiệp thiện (善業, *kusala-kamma*), nghiệp ác (惡業, *akusala-kamma*) và nghiệp trung tính (vô ký nghiệp, 無記業). Về phương cách thì nghiệp có ba loại là hành động ý (ý nghiệp, 意業, *mano-kamma*), hành động thân (thân nghiệp, 身業, *kāya-kamma*) và hành động lời nói (ngữ nghiệp, 語業, *vacī-kamma*). Về thời gian, nghiệp có hai loại là nghiệp đời trước (túc nghiệp, 宿業) và nghiệp đời này (hiện nghiệp, 現業). Về phương diện kết quả (*vipāka*), nghiệp có ba loại là nghiệp trở quả đời này (*ditṭha-dhamma-*

*vedanīya kamma*), nghiệp trở quả đời sau (*upapajja-vedanīya kamma*) và nghiệp trở quả ở những kiếp sau nữa (*aparāpariya-vedanīya kamma*). Phân loại nghiệp theo thời gian trở quả thì có bốn loại: Nghiệp cực trọng (*garuka kamma*), nghiệp tập quán (*āciñṇaka hoặc bahula-kamma*), nghiệp cận tử (*marañāsanna kamma*) và nghiệp tích lũy (*katattākamma*).

Theo kinh *Tăng Chi* (VI, 63), “tác ý” là một loại hành động (*cetanāhaṃ kammaṃ vadāmi*) và thậm chí là đạo diễn của hành động. Do đó, để làm chủ nghiệp, ta cần làm chủ tâm (*citta*) và làm chủ động cơ (*cetanā*) của bản thân. Theo Phật giáo, không có định nghiệp. Chuyển nghiệp là cách gieo vào cuộc sống này các nghiệp thiện và tích cực, đối lập với các nghiệp ác trong quá khứ, nhờ đó, các nghiệp xấu được loại trừ và quả xấu được chặn đứng.

**Kiếp** (劫): Còn gọi là “kiếp số” (劫數), vốn phiên âm của từ “kalpa” trong tiếng Sanskrit, có nghĩa là “số năm của thế giới” (*world-age*). Có ba đơn vị kiếp: Tiểu kiếp, trung kiếp, đại kiếp. Theo *Luận Câu Xá* (俱舍論), tiểu kiếp được tính như sau: “Khi tuổi thọ của con người lên đến 80,000 tuổi thì cứ mỗi 100 năm, tuổi thọ sẽ giảm đi 1 tuổi đến. Đến lúc tuổi thọ của con người chỉ là 10 tuổi thì lúc đó cứ mỗi 100 năm tăng 1 tuổi cho đến khi tuổi thọ trở lại 80,000 tuổi. Mỗi chu kỳ tăng và mỗi chu kỳ giảm đều gọi là 1 tiểu kiếp. Trung bình một tiểu kiếp gồm 16,800,000 năm. Một trung kiếp bằng 20 tiểu kiếp, tương đương 336,000,000 năm (= 16,800,000 x 20). Các nhà cựu dịch cho rằng một kiếp thành và một kiếp hoại là một trung kiếp (一成劫及一住劫為中劫). Mỗi



đại kiếp gồm có bốn giai đoạn “thành, trụ, hoại, không”, gồm 1,344,000,000 năm (= 336,000,000 x 4)

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Khi nhìn Đức Phật thân tướng trang nghiêm, ta ca ngợi tâm đức, tuệ đức, giải thoát đức và con đường dẫn thân phụng sự của Phật để mỗi Phật sự của ta không bị vướng dính cái tôi và thái độ danh vọng, lợi dưỡng phàm tình. Thực tập này giúp ta trải nghiệm được sự vô ngã trong các Phật sự và thiện sự.

Đức Phật được gọi là Pháp vương, tức vua của Chính pháp. Suốt cuộc đời 45 năm, đức Phật đã thuyết giảng trên dưới 30,000 bài kinh dài, ngắn, vừa. Bài nào cũng chứa đựng đạo lý cao siêu, cũng là con đường giải quyết nỗi khổ niềm đau. Đức Phật xác định mục tiêu chân lý của ngài: “*Xưa cũng như nay, Như Lai chỉ thuyết giảng hai điều: (i) Vạch mặt chỉ tên khổ đau, (ii) Chỉ ra con đường đưa đến hạnh phúc*”.

Những người chỉ thấy vé đầu của Tứ thánh đế, tức sự thật về khổ đau, thường quy chụp Đức Phật là người đầu tổ khổ đau, bôi đen khổ đau làm cho người ta chán chường, tuyệt vọng. Vé thứ hai của Tứ thánh đế là truy tìm nguyên nhân khổ đau. Vé thứ tư là con đường giải quyết khổ đau. Vé thứ ba là Niết-bàn, kết quả của con đường trung đạo. Không biết được khổ đau thì không thể trị liệu khổ đau. Không tìm ra nguyên nhân khổ đau thì không thể chấm dứt khổ đau. Chỉ ra khổ đau, để ta giáp mặt với khổ đau là bản lĩnh khắc phục khổ đau.

Đức Phật thuyết pháp rất phù hợp với căn cơ của các chúng sinh vừa, thấp, cao. Nhờ đó, người nghe có thể hiểu được chân lý, thực tập đạo đức và thiền định, để được an vui, hạnh phúc. Đức Phật là người đầu tiên trong lịch sử nhân loại trở thành bậc giác ngộ trọn vẹn, khám phá và công bố con đường giác ngộ cho chúng sinh miễn phí và không giữ tác quyền.

So sánh chúng sinh có mặt trong thế giới dục, thế giới sắc và thế giới vô sắc trên hành tinh này và hành tinh khác trong vũ trụ bao la này, không một ai có thể sánh bằng với đức Phật. Chúa, thần linh, các nhà hiền triết, các nhà tôn giáo, các nhà đạo đức, các nhà xã hội, các khoa học gia, những nhà khám phá, phát minh cũng không thể sánh bằng với đức Phật. Chúa theo nghĩa là đáng sáng thế, vốn không có thật. Các thần linh phải chịu nhân quả nghiệp báo chi phối. Các bậc hiền triết và các nhà tôn giáo ít nhiều bị vướng vào chủ nghĩa định mệnh, chủ nghĩa thần ý, chủ nghĩa ngẫu nhiên. Hễ là con người, ai cũng có những giới hạn nhất định. Tuệ giác của đức Phật đi trước cuộc đời hơn 25 thế kỷ. Đức Phật đã khám phá ra những con đường mà bây giờ giá trị của nó vẫn còn thích ứng với thời đại. Tín lý của các tôn giáo khác không thể nào sánh bì với chân lý của đức Phật.

Khi làm Phật sự được thành tựu, có uy tín, được khen ngợi, ta phải nghĩ: “Thật ra, ta đã ăn ké tuệ giác của Đức Phật. Khi làm đúng và nói đúng lời Phật dạy, thành ra ta nói hay, làm hay. Nói hay không phải do ta hay mà do triết lý của Phật sâu sắc, có khả năng trị liệu và chuyển hóa. Làm hay không phải vì ta hay, mà vì chủ nghĩa

hành động của Phật là thiết thực hiện tại và có kết quả an vui. Làm pháp sư, giảng sư, nhà hoạt động Phật, ta cần có tầm nhìn này.

Hoặc ta có thể quán tưởng: “*Ánh sáng trí tuệ của tôi chỉ là con đom đóm về đêm. Ánh sáng của Phật, tức tuệ Phật như vàng thái dương chiếu soi 24 giờ*”. So sánh con đom đóm về đêm với vàng mặt trời vào trưa hè, ta sẽ thấy sự khác biệt trời và vực. Quán chiếu này giúp ta khắc phục tâm cao ngạo, khi được quá nhiều thành công. Sống giản dị, bình dân, hài hòa, gần gũi, người xuất gia mới có thể được truyền bá chân lý đến các ngõ ngách của cuộc đời.

Về bản chất, đức Phật không làm sứ mệnh của Thượng đế. Công việc của Đức Phật là giúp cho mọi người sống cuộc đời đạo đức, đạt được công bằng xã hội, tôn trọng nhân quyền, gần gũi với thiên nhiên, bảo vệ môi trường, đề cao giáo dục, giúp con người sống trong hạnh phúc.

Chân lý của đấng Pháp vương bao gồm thế giới quan, nhân sinh quan, xã hội quan, đạo đức quan và giải thoát quan. Về thế giới quan, đức Phật cho rằng không có Thượng đế, không có số phận an bày. Về nhân sinh quan, con người là gốc, con người là thừa kế của nghiệp, con người là kiến trúc sư của cuộc sống, con người quyết định hạnh phúc và khổ đau. Về xã hội quan, đạo Phật cho rằng mọi người bình đẳng, bất luận nam nữ, màu da, sắc tộc. Về quan niệm sống, ta cần hiểu tương quan đa chiều giúp ta có tinh thần tương thân, tương trợ, tương

ái. Về đạo đức quan, con người phải có trách nhiệm về hành vi của mình ở hiện tại và tương lai. Mỗi hành động không kết thúc khi động tác thực hiện hành động đó đã kết thúc. Hành động nào cũng có những tác hưởng đến ta và xã hội, theo hướng hoặc tốt hoặc xấu. Về giải thoát quan, đức Phật dạy con đường gồm tám yếu tố, chia làm ba nhóm: a) Đạo đức gồm chính ngữ, chính nghiệp, chính mệnh, chính tinh tấn, b) Thiền định gồm chính niệm và chính định, c) Trí tuệ gồm chính kiến và chính tư duy.

Đức Phật được tôn vinh là cha lành của chúng sinh. Mục đích giáo dục của Phật không phải để tìm hậu thuẫn quần chúng, mà nhằm mang lại sự an lạc, giải thoát cho con người. Đạo Phật có mặt để phụng sự cuộc đời, khác với các tôn giáo buộc các tín đồ phục vụ giáo hội.

Khi nhận thấy các giá trị cao thượng của đức Phật, việc quy ngưỡng Ngài phải được thể hiện trong từng tâm niệm, từng sát-na thời gian để tâm không bị vọng tưởng, du lịch chỗ này, liên tưởng chỗ kia, nghĩ ngợi chỗ nọ, lo lắng chỗ khác. Tập trung cao độ khi có mặt trên điện Phật. Lúc đó, ta đang sống với chính niệm hiện tiền. Hạnh phúc có mặt khi chính niệm có mặt bây giờ và tại đây.

Khi có mặt trên điện Phật, thân và tâm phải đồng hành một chỗ, thân không ly dị tâm, tâm không ly dị thân; thân đâu tâm đó và ngược lại. Người nào thân ở chỗ này, tâm du hành chỗ khác dễ bị đãng trí, quên đầu, quên đuôi, quên trước, quên sau, quên trong, quên ngoài. Người đánh mất chính niệm dễ bị tai nạn giao thông, tai nạn trong lao động, gặp sự cố trong đi đứng, nằm ngồi.

Có chính niệm trên thân, ta làm chủ được thân mình. Có chính niệm ở tâm, ta làm chủ được cảm xúc và các hành vi. Nhờ quy ngưỡng đức Phật trong chính niệm, ta có nguồn động lực dứt trừ tất cả các nghiệp xấu trong quá khứ, hiện tại và vị lai, nhờ đó, ta trở thành người tu nghiêm túc hơn, có lý tưởng hơn, có giá trị hơn, có kết quả trong tu học. Đã xuất gia thì phải tu nghiêm túc, không tu lơ tơ mơ, tu qua loa, tu lấy lệ hoặc tu để lấy lòng quần chúng.

Cụm từ chữ Hán “Tam kỳ nghiệp” có nghĩa là “nghiệp trong ba đại A-tăng-kỳ”, chỉ thời gian dài đằng đẳng từ kiếp quá khứ, tiếp diễn trong nhiều kiếp tương lai. Việc tu tập không gián đoạn, không chán nản, không bỏ cuộc, phải tu có kết quả an lạc và giải thoát.

Câu “*Ngôn từ con dùng khen ngợi*” được dùng để tán dương Phật là bậc Thầy ba cõi: “*Ngôi Pháp vương cao vòi, Thầy dạy của Trời người, Cha lành của mười phương, Bạc tuệ giác trọn vẹn, Lòng từ bi vĩ đại...*” Dùng hàng trăm ngàn lời tôn vinh Phật cũng không thể nào mô tả hết hết giá trị của đức Phật. Ngôn ngữ trần gian là giới hạn. Kiến thức của con người có giới hạn. Sự ca ngợi của ta dành cho đức Phật cũng giới hạn.

Tán dương sự siêu tuyệt của đức Phật giúp ta thực tập tâm khiêm tôn trước Đức Phật. Đừng nghĩ rằng khi ta rũ bỏ được cái tôi sở hữu, ta trở thành nhân vật ghê gớm, quan trọng, đặc biệt, mà người khác không ai bằng. Tán dương bậc chí thiện là một thói quen tốt, cần phát huy.

Áp dụng trong cuộc sống, mỗi khi làm Phật sự, được

người khen tặng, ta nên quán tưởng bài kệ tán dương Phật, để không nở lỗ mũi, không ngủ quên trên chiến thắng.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Vì sao quy y Phật mà có thể dứt được nghiệp nhiều kiếp?
2. Tại sao phải dùng nhiều mỹ từ để tôn vinh và ca ngợi đức Phật?

\*\*\*

## Bài 20

# LỄ BÁI PHẬT

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

禮佛	Lễ Phật
天上天下無如佛，	Thiên thượng thiên hạ vô như Phật，
十方世界亦無比，	Thập phương thế giới diệc vô tỉ，
世間所有我盡見，	Thế gian sở hữu ngã tận kiến，
一切無有如佛者。	Nhứt thiết vô hữu như Phật giả。
普禮真言：	Phổ lễ chơn ngôn：
唵， 嚩日囉斛	Án, phộc-nhật-ra, hộc.

### II. DỊCH NGHĨA: LẠY PHẬT

*Trời đất không ai bằng Phật,  
Mười phương không thể sánh bằng.  
Thế gian bao người con gặp,  
Như Lai là bậc Tối Tôn.  
Oṃ vajra hoḥ.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

Lễ (禮, S. *samayah*): Lạy, bái lạy, xá lạy, lễ lạy. Còn gọi là “lễ bái” (禮拜) là động tác chấp tay, cúi đầu biểu

thị sự cung kính (合掌叩頭表示恭敬). Gieo năm vóc sát đất là lễ bái. Năm vóc gồm trán, hai cùi trỏ và hai đầu gối đều tiếp giáp với đất. Tác lễ (作禮) là thực hiện động tác lễ bái. Lễ bái thuộc thân nghiệp (身業), đang khi, đọc tụng (讀誦), xưng danh (稱名), tán thán (讚歎) thuộc về ý nghiệp (意業). Lễ bái là cách biểu đạt lòng tôn kính (禮拜表達恭敬之意) đối với Phật, Bồ-tát, A-la-hán, Thánh tăng, Hòa thượng, Chùa, Tháp v.v...

**Lễ bái Tam Bảo** (三寶禮) còn gọi là lễ bái Phật, Pháp, Tăng (禮拜佛法僧). Lạy trong tư thế quỳ gối là “tọa lễ” (坐禮). Nơi lễ bái được gọi là “lễ đường” (禮堂). Nơi lễ bái trong chùa được gọi là “bái điện” (拜殿). Dụng cụ được dùng để lễ bái được gọi là “lễ tịch” (拜席).

**Lễ sám** (禮懺) còn gọi là “bái sám” (拜懺) là gọi tắt của lễ bái và sám hối (禮拜與懺悔). Đây là cách lễ bái Tam bảo với mục đích sám hối tất cả nghiệp xấu đã tạo trong quá khứ. Các nghi thức lễ sám (懺法) thông dụng gồm có Lương Hoàng Bảo sám (梁皇寶懺), Từ bi thủy sám (慈悲水懺), Dược sư sám (藥師懺), Tịnh độ sám (淨土懺), Kim cương sám (金剛懺).

Theo Luật Phật giáo, lễ bái phải hợp thời. Lúc Hòa thượng đang đi, cạo đầu, thuyết pháp, xia răng, súc miệng, ăn, uống v.v... đều không thích hợp cho việc lễ bái. Lễ lạy sai là tà lễ (邪禮), lễ lạy đúng là chân lễ (真禮). Trong các cách lạy, “ngũ thể đầu địa lễ” (五體投地禮) tức động tác lạy, theo đó, trán, hai cùi trỏ và hai đầu gối đều tiếp giáp mặt đất, được xem là động tác lễ đúng, thể hiện lòng tôn kính.



Theo *Pháp Uyển Châu Lâm* (於法苑珠林), có bảy loại lễ bái (Phật): (i) Ngã mạn kiêu tâm lễ (我慢憍心禮) là thân lễ lạy nhưng tâm cao ngạo, không cung kính, (ii) Xướng hòa cầu danh lễ (唱和求名禮) là lễ lạy vì cầu danh, (iii) Thân tâm cung kính lễ (身心恭敬禮) là lễ lạy với thân tâm cung kính, (iv) Phát trí thanh tịnh lễ (發智清淨禮) là lễ lạy để phát khởi trí tuệ thanh tịnh, (v) Biến nhập pháp giới lễ (遍入法界禮) là quán tưởng rằng đang lễ một đức Phật (禮一佛) cũng là lúc ta lễ bái tất cả Phật (禮拜諸佛), (vi) Chính quán tu thành lễ (正觀修誠禮) là thông qua lễ Phật, ta lễ Phật tính của bản thân, và (vii) Thật tướng bình đẳng lễ (實相平等禮).

**Lễ Phật** (禮佛): Lạy Phật, thông thường là lễ lạy Phật Thích-ca (禮拜釋迦). Khi lạy khắp các đức Phật (遍禮一切諸佛), hay lễ bái các đức Phật ở mười phương (禮拜十方諸佛) thì được gọi là “phổ lễ” (普禮). Lễ Phật là hành vi tín ngưỡng phổ biến của người tu học Phật. Lễ Phật có nhiều lợi ích như: a) Sám hối nghiệp chướng, b) Trải nghiệm tinh tâm, c) Tăng trưởng sức khỏe do vận động toàn thân.

**Thiên thượng thiên hạ** (天上天下): Trên trời, dưới đất. Trên đời này. Khắp vũ trụ này. Tương truyền, lúc mới sinh ra, thái tử Tất-đạt-đa tuyên bố “thiên thượng thiên hạ, duy ngã độc tôn” (天上天下唯我獨尊), có nghĩa là “*Trên trời dưới đất, ta là số một*”. Thành ngữ “*thiên thượng thiên hạ vô như Phật*” có nghĩa là “*Trên đời này và trên cõi trời, không có ai bằng với Phật*” là lời tán dương “*đức Phật là bậc tối tôn, vô thượng tôn*” (無上尊).

**Thế giới** (世界, P=S. *loka*): Cũng gọi là “thế gian” (世間). Gọi tắt là “giới” (界). Thế giới là nơi cư trú của chúng sinh (眾生居住之所依處) gồm hành tinh, quốc độ, núi, sông. “Thế” có nghĩa là “biến lưu” (遷流) và “giới” có nghĩa là “phương vị” (方位). Không gian thì có đông, tây, nam, bắc, thượng, hạ. Thời gian thì có quá khứ, hiện tại và vị lai. Có hai loại thế giới là thế giới hữu vi (有為世界) và thế giới vô vi (無為世界). Thế giới vô vi còn gọi là “thế giới siêu tuyệt” (絕對世界) hay thế giới Liên hoa tạng (蓮華藏世界).

**Thập phương thế giới** (十方世界): Các thế giới ở mười phương. Ba thế giới bao gồm dục giới, sắc giới, vô sắc giới. Sáu đường bao gồm thiên, a-tu-la, nhân, ngã quỷ, súc sinh và địa ngục. Mười phương bao gồm đông, tây, nam, bắc, đông nam, tây nam, đông bắc, tây bắc, thượng hạ. Thành ngữ này chỉ cho số nhiều của các thế giới hoặc các cảnh giới sống.

**Vô tỷ** (無比, S. *anūpamaḥ*): Không thể so sánh được, không thể ngang bằng. Là số một.

**Thế gian** (世間, P=S. *loka*): 1) Cũng gọi là “thế giới” (世界), 2) Còn gọi là thế tục (世俗) hay phàm tục (凡俗). Gọi chung cho thời gian (時間) và không gian (空間). Thế gồm có tam thế (三世) là đời quá khứ, hiện tại và vị lai. Gian là không gian, gồm mười phương: đông, tây, nam, bắc, đông nam, tây nam, đông bắc, tây bắc, thượng và hạ. Thế gian là từ chỉ cho địa cầu với vạn tượng sum la. Siêu việt thế giới (超越世間) thì gọi là xuất thế gian (出世間) hay xuất thế (出世).

Quốc độ được chúng sinh nương vào để sống được gọi là “khí thế gian” (器世間). Thế gian có sinh tử, được mất được gọi là “hữu tình thế gian” (有情世間). Thế gian tam giới (世間三界) là ba cõi thế gian, gồm dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Có các loại thế gian khác nhau như: a) Khí thế gian (器世間) còn gọi là quốc độ thế gian (國土世間) tức các địa cầu, quốc độ, b) chúng sinh thế gian (眾生世間) còn gọi là “giả danh thế gian” (假名世間), c) ngũ âm thế gian (五陰世間) hoặc ngũ uẩn thế gian (五蘊世間) còn gọi là ngũ chúng thế gian (五眾世間) tức thế gian do sắc, thọ, tưởng, hành, thức hình thành, d) trí chính giác thế gian (智正覺世間).

**Phổ lễ** (普禮): Lễ bái tất cả các đức Phật, hoặc lễ bái các Đức Phật ở mười phương (禮拜十方諸佛). Lạy các Đức Phật trước Đền tràng thì gọi là “đền tràng phổ lễ” (壇前普禮), phổ lễ ngay vị trí ngồi thì gọi là “trước tòa phổ lễ” (著座普禮).

**Phổ lễ chân ngôn** (普禮真言): Chân ngôn được sử dụng trong lúc phổ lễ, tức lễ khắp các Đức Phật (普禮時所誦之真言稱普禮真言). Đây là cách lễ bái Bản tôn (禮拜本尊) và các tôn đức man-đồ-la (禮拜曼荼羅諸尊) của các hành giả Mật tông tại đạo tràng Mật tông. Khi bắt ấn lễ bái (禮拜印) tức kim cương hiệp chưởng (金剛合掌), hành giả Mật tông thường trì phổ lễ chân ngôn.

**Chân ngôn** (真言, S. *mantra*, *dhāraṇī*): phiên âm là “man-đản-la” (曼怛羅) hay “man-đồ-la” (曼荼羅). Ngôn ngữ chân thật (真實的言語), ngôn ngữ thần thánh (神聖言語/語句). Ngôn ngữ bí mật (祕密語句). Còn gọi

là ðà-la-ni (陀羅尼, S. *dhāraṇī*), tổng trì (總持), thần chú (神咒), minh chú (明咒), chú (咒), mật ngôn (密言), mật ngữ (密語), mật hiệu (密號). Chân ngôn dài thì gọi là “ðà-la-ni” (*dhāraṇī*). Phân loại theo người tuyên thuyết thì có hai loại chân ngôn: a) Thánh giả chân ngôn (聖者真言) tức chân ngôn do Phật, Bồ-tát, Thanh Văn, Duyên Giác tuyên thuyết, b) Chư thần chân ngôn (後二種為諸神真言) tức chân ngôn cho các thiện thần tuyên thuyết.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Đúc kết lời quán tưởng Phật, người đánh lễ dùng lời tán dương Đức Phật. Dùng phép so sánh đối chiếu giúp ta thấy được sự vĩ đại của Phật từ chiều rộng sâu, cho đến các đức tính từ bi, trí tuệ, tâm vô ngã, lòng vị tha, không ai trên đời có thể sánh bằng Phật. Bát chính đạo, con đường giác ngộ được Phật khám phá là độc nhất. Bát chính đạo là con đường hành trì không có gì có thể hơn, giúp người thực hành Phật pháp đạt được an lạc ngay trong kiếp sống hiện tại này.

Để thấy sự siêu việt của đức Phật, người tu học Phật được quyền nghiên cứu về triết học Đông Tây, tôn giáo dân gian, tôn giáo quốc gia, tôn giáo thế giới. Càng tham khảo các tôn giáo và triết học khác, chúng ta càng bội phục Đức Phật. Nhiều tôn giáo chỉ dạy mê tín, hoàn toàn không có tâm linh. Một số tôn giáo chuyên làm chính trị và xã hội, không có con đường giải thoát. Vài tôn giáo nỗ lực tìm kiếm giải thoát nhưng do giới hạn của người sáng lập, họ không có lối đi rõ ràng, không có kết quả như ý.

Tháng 5/2011, TT. Chân Tính, TT. Trí Chơn và tôi, cùng với phái đoàn Phật tử Việt Nam thăm quốc hội bang Dresden, Đức quốc. Tiếp đón đoàn, ông Chủ tịch quốc hội của bang này đã thừa nhận rằng ông đã từng đọc *kinh Tân Ước* của Thiên Chúa giáo, *kinh Koran* của Hồi giáo, *Tứ Thư Ngũ kinh* của Nho giáo và kinh điển Pali của Phật. Theo ông này, kinh Thánh của Nho giáo là học thuyết chính trị - xã hội học thuần túy; Kinh thánh Thiên chúa giáo có khuynh hướng tín ngưỡng, đặt nặng niềm tin quá nhiều; Kinh Koran có nhiều điều ngời ngợi; Kinh Phật là đặc biệt hơn hết, bao gồm minh triết và đạo đức thanh cao.

Chân lý và đạo đức của Đức Phật không có tôn giáo nào hơn. Đạo đức học Phật giáo dựa trên động cơ, hành động và kết quả. Xã hội học Phật giáo đề cao công bằng, nhân quyền, dân chủ. Tâm linh học Phật giáo nhấn mạnh sự chuyển hóa nỗi khổ niềm đau, không có tôn giáo nào có thể sánh bằng.

Là người theo Thiên Chúa giáo, ông Chủ tịch Quốc hội bang Dresden đánh giá về Đức Phật và đạo Phật như thế, hẳn không phải lấy lòng Phật giáo. Ông đánh giá đức Phật và đạo Phật một cách khách quan và bằng tâm trong sáng của một tri thức. Liêm khiết tri thức đã buộc ông phải nói thế về đức Phật, không thể nói khác hơn, không thể bóp méo sự thật, không thể phủ định giá trị của Phật giáo trong việc phụng sự nhân sinh.

Trong trời đất bao la, khắp Đông, Tây, Kim, Cỏ, không có nhà tôn giáo nào, nhà hiền triết nào có thể

sánh bằng Đức Phật. So với các bậc vĩ nhân đời nào cũng có mặt trong đời, xưa cũng như nay, đức Phật xứng đáng ngồi riêng một chiếu, đón nhận sự cung kính và quy ngưỡng của những người yêu quý đạo Phật.

Liên Hiệp Quốc vào ngày 15-12-1999 trong phiên họp khoáng đại (không có phiếu chống) đã chính thức thừa nhận Đức Phật là danh nhân văn hóa của nhân loại, đồng thời thừa nhận ngày rằm tháng 4 âm lịch, tức ngày trăng tròn tháng Vesak, kỷ niệm 3 sự kiện trọng đại của Đức Phật là Đản sinh, Thành Đạo và Nhập Niết-bàn tại các trụ sở của Liên Hiệp Quốc ở New York cũng như tại các khu vực. Liên Hiệp Quốc kêu gọi cộng đồng Phật giáo thế giới tổ chức thể Lễ tam hợp nêu trên vào tháng năm dương lịch hằng năm.

Khi đánh lễ Phật, ta cần thấy rõ sự siêu tuyệt của đức Phật để cảm nhận được hạnh phúc khi được làm đệ tử Phật, khi thực tập Phật pháp dưới sự hướng dẫn của Ngài để trải nghiệm sự giác ngộ và giải thoát ngay trong kiếp sống này.

Sẽ sai lầm nếu ta ý lại giáo pháp của Đức Phật cao siêu, mà không nỗ lực làm cho Phật pháp trở nên gần gũi với quần chúng. Theo cách này, đến giai đoạn nào đó, các tôn giáo khác mặc dù triết lý thấp hơn đạo Phật, nhưng nhờ có hệ thống tổ chức tốt, vẫn có thể thành công hơn đạo Phật trong việc phụng sự nhân sinh.

Do đó, khi lạy Phật, ta nên quyết tâm làm các Phật sự, dẫn thân không mệt mỏi, nhằm mang lại lợi lạc cho mình, cho người ở hiện tại và trong tương lai.

**V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Tại sao phải quy y Phật?
2. Vì sao kệ này cho rằng trên thế gian này không có ai bằng Phật?

\*\*\*





# Bài 21

## CÚNG BÌNH SẠCH

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

供淨瓶	Cúng tịnh bình
手執淨瓶，	Thủ chấp tịnh bình，
當願眾生，	Đương nguyện chúng sinh，
內外無垢，	Nội ngoại vô cấu，
悉令光潔。	Tất linh quang khiết，
唵，勢伽嚕迦叱□叱	Án, thế-già lô-ca sất-hàm-
莎訶。	sất, sa-ha.
蕩淨瓶真言：	Thang tịnh bình chân ngôn
唵，藍莎訶。	Án, lam-sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: CÚNG TỊNH BÌNH

*Khi cầm bình sạch trên tay,  
Cầu cho tất cả mọi loài,  
Trong và ngoài thân đều sạch,  
Tâm trí sáng rõ tinh anh.  
Oṃ Śigruka śikṣā svāhā.  
Chân ngôn rửa sạch tịnh bình:  
Oṃ Raṃ svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Cúng** (供, S. *pūjā*): Hiến cúng, cúng dâng, cúng dường. Hiến tặng với lòng thành kính. Hành động phát tâm dâng cúng tài vật hợp pháp của bản thân cho Phật, Pháp, Tăng, với mục đích mang lại phước báu cho bản thân và gia đình. Có bốn loại vật dụng nhu yếu mà người tại gia thường dâng cúng cho Tăng đoàn là y áo, sàng tọa, ẩm thực và thuốc thang. “Cúng” là sự thực tập buông bỏ sự chấp dính vào sở hữu vật chất, làm cho tâm trở nên thanh thản và góp phần phát triển Phật giáo. Người hiến cúng là người ít nhiều thực tập được vô ngã sở hữu đối với những gì đang có. Do vậy, đối diện trước vô thường, người cúng ít bị cảm giác tiếc nuối và khổ đau chi phối, như những người keo kiệt và bòn xén.

**Tịnh bình** (淨瓶, S. *kamaṇḍalu, vardhanikā*): Bình sạch. Bình nước được các đạo sĩ (sa-môn hoặc bà-la-môn) sử dụng để uống nước.

**Nội ngoại** (内外, S. *adhyātma-bahirdhā*): 1) Bên trong và bên ngoài, 2) Trong [tâm] và ngoài [thân], 3) Trong [thân] và ngoài [thân].

**Vô cấu** (無垢, S. *vimala; amala*): 1) Không như bản, không cấu uế, không dơ, không ô nhiễm, 2) Đồng nghĩa với vô lậu (無漏), tức không còn phiền não nhiễm ô (無一切煩惱汙染). “Nội ngoại vô cấu” có nghĩa là “không còn như uế trong tâm và ngoài thân”, tức trạng thái thân tâm được thanh tịnh và vô lậu.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

“Cúng tịnh bình” trên điện Phật hay trong lúc ngồi Quá đường là thói quen văn hóa của người Trung Quốc. Ở Việt Nam không có truyền thống này. Tịnh bình thường được sử dụng trong các khóa lễ. Ngoài việc cúng hoa trên điện Phật, người xuất gia còn cúng nước sạch trong ly có đậy nắp, sau đó dùng nước cúng xong để uống... người uống nước cảm giác mình được khỏe hơn.

Để nước cúng được thanh tịnh, cần lưu ý việc thắp hương trên bàn Phật. Ngày nay, tại Việt Nam, nhang được chế tạo bằng mạt cưa và hóa chất; sau khi đốt nhang, tro vẫn còn nguyên. Chỉ cần một cơn gió thoảng qua, bụi nhang sẽ rơi đầy trên bàn thờ, làm dơ nước đang cúng, nếu không đậy nắp. Trong chùa, những người mới xuất gia thường được phân làm vệ sinh bàn thờ Phật, tối thiểu một ngày một lần. Nếu chùa có nhiều người lễ bái và đốt hương thì lau dọn bàn thờ Phật 2-3 lần/ ngày.

Ở miền Bắc, người ta rất quan trọng bát hương. Họ cho rằng trên bàn thờ có bao nhiêu tượng Phật thì phải có bấy nhiêu bát hương. Đến cuối năm mới làm vệ sinh bát hương một lần. Do đó, trên bàn thờ có nhiều bụi hương, nên mất vệ sinh. Cúng Phật như thế là thiếu trang nghiêm, không có phước báu. Lỡ bất cẩn, để nhang đang cháy rơi xuống bàn, có thể phát hỏa, làm cháy chùa là điều khó tránh khỏi.

Khi cúng nước hay cúng tịnh bình trên bàn Phật, nên cầu mong cho mình và mọi người có được thân này trong sạch, không làm những điều như uế, làm lạnh lạnh dữ,

phụng sự chúng sinh, mang lại nhiều lợi lạc cho nhân loại. Để làm sạch trong thân, ta cần làm chủ ăn uống; để làm sạch ngoài thân, ta cần giữ vệ sinh cá nhân và làm các hành động thiện. Nỗ lực làm sạch tâm, ta sống có ý nghĩa và có giá trị hơn.

Thân thể theo Đức Phật là tổ hợp của 36 yếu tố gồm chất rắn, chất lỏng, chất dịch, lớp mỡ và nhiều chất dơ bẩn. Bao tử là nơi chứa nhóm rất nhiều mạng sống của chúng sinh. Đối với người ăn mặn, bao tử là một đại nghĩa trang. Nếu tính đếm thi thể của các loài gia súc và thủy tộc được ăn vào trong bao tử này trong nhiều năm, có thể lên đến hàng vạn con. Trên thực tế, ta chưa từng làm lễ cầu siêu cho các con vật bị đưa vào bao tử qua việc ăn uống. Người xuất gia nên ăn chay trường, không gieo các nghiệp sát, không biến bao tử này thành đại nghĩa trang chứa sự chết. Do đó, ta phải làm sạch thân này bằng thói quen ăn chay trường.

Người thế gian làm đẹp cơ thể bằng vải vóc, lụa là, trang sức phẩm, sơn phấn và những vật làm đẹp khác. Người xuất gia trang nghiêm thân tướng bằng sự làm chủ các giác quan, làm chủ oai nghi tế hạnh trong đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín, động, tịnh, thức và ngủ. Khi đi biết rõ mình đang đi. Khi đi chính niệm thì không nói, tầm mắt nhìn không quá 3 mét ở phía trước. Khi ngồi tầm mắt nhìn không quá nửa thước. Không vọng tưởng, không để tâm bay nhảy như ngựa ngoài đồng hoang, khi chuyên cảnh ở trong rừng. Giữ chính niệm trong các động tác đi, đứng, nằm, ngồi sẽ làm cho oai nghi của người tu vững chãi, biểu đạt ngoài thân trở nên trang nghiêm, đĩnh

đạc. Người tu không vừa đi vừa chạy, không vừa nói vừa cười, không vừa đi vừa ăn, không thoải máy tay chân; ngồi vững vàng, đi chậm rãi; nói từ tốn, nằm trang nghiêm. Đó là cách người xuất gia làm đẹp thân mình.

Thực tập oai nghi tế hạnh được trang nghiêm, trải nghiệm chính niệm trong từng cử chỉ, nhìn thấy mọi vật như các vân tay trong lòng bàn tay. Do đó, khi cúng tịnh bình phải quyết tâm làm cho thân trong và thân ngoài đều được thanh tịnh. Khi rửa bình nước, dâng cúng hoa và trái cây trên Chính điện, ta quán tưởng về sự “vô cấu” để thân và tâm được trang nghiêm.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Thế nào là thanh tịnh và quang khiết?
2. Trình bày mối liên hệ giữa “tịnh bình” và “tịnh tâm”?

\*\*\*



## Bài 22

# CHƠN NGÔN UỐNG NƯỚC

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

灌水真言

唵， 嚩悉鉢囉摩尼莎  
訶。

曩謨蘇嚕婆耶。 怛他識  
多耶。 怛姪他。

唵。 蘇嚕蘇嚕。 鉢囉蘇  
嚕。 鉢囉蘇

嚕。 娑婆訶 (三徧)

Quán thủy chơn ngôn

Án, phộc-tất-bát-ra, ma-ni  
sa-ha.

Năng-mô tô-lỗ bà-gia,  
đát-tha-nga đa-gia, đát-  
điệt-tha, án, tô-lỗ tô-lỗ,  
bát-la-tô-lỗ, bát-la-tô-lỗ,  
sa-bà-ha (tam徧)

Oṃ vaṣī pramaṇi svāhā.

Namo Surūpaya tathāgatāya Tadyathā: Oṃ suru suru  
prasuru prasuru svāhā.

### II. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Quán** (灌): 1) Đồng nghĩa với “quán thủy” (灌水) tức rót nước, tưới nước, đổ nước, 2) Tắm nước, tắm, chẳng hạn trong thuật ngữ “quán Phật”, đồng nghĩa với “dục Phật” (浴佛) có nghĩa là tắm Phật, tức hành động dùng nước tưới tắm lên tượng Phật để làm sạch bụi.

### III. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Bài thần chú này không có thi kệ đính kèm. Khi rót nước vào cái chung cúng Phật, châm nước vào bình, hoặc nồi canh, nồi cơm hay đang làm thức ăn trên bếp, cũng cần đọc câu thần chú này để tâm được sâu lắng, bớt đi nghiệp sát sinh vô tình. Khi tâm tập trung cao độ vào câu thần chú, thì các động tác của ta được diễn ra trong chính niệm, nhờ đó, không làm rơi đổ nước, không rót bể bình, không làm tổn hại các vật dụng của thí chủ. Biết bòn phước, kiệm phước và tu phước đang khi tu tập chính niệm sẽ giúp ta tu tập có kết quả hơn.

### IV. CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Tại sao phải quán tưởng về nước và đọc thần chú về nước?

\*\*\*



## Bài 23

# QUÁN TƯỞNG TRƯỚC KHI MỨC CƠM

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

受食

若見空鉢，

當願眾生，

究竟清淨，

空無煩惱。

Thọ thực

Nhược kiến không bát，

Đương nguyện chúng sinh，

Cứu cánh thanh tịnh，

Không vô phiền não。

### II. DỊCH NGHĨA: ĂN CƠM

*Khi nhìn thấy chén trống không，*

*Cầu cho tất cả chúng sinh，*

*Đạt được thân tâm thanh tịnh，*

*Không còn phiền não sâu đau。*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Thực** (食, S. *āhāra*): 1) Thực phẩm, thức ăn và thức uống, 2) Chất bổ dưỡng, trường dưỡng, 3) Ăn uống. Từ “phạn thực” (飯食) có nghĩa là “ăn cơm”. Chỉ chung các thực phẩm nuôi dưỡng thân của chúng sinh và thực

phẩm nuôi dưỡng pháp thân của bậc thánh (養育眾生之肉身或聖者之法身).

Có bốn loại thực phẩm (tứ thực, 食): (i) Đoàn thực (段食, S. *kabalīṅkārahāra*), (ii) Xúc thực (觸食, S. *phassa*), (iii) Thức thực (識食, S. *viññāṇa*), (iv) Tư niệm thực (思食, S. *mano-sañcetanā*). Từ “thế gian thực” (世間食) chỉ cho các thực phẩm nuôi dưỡng nhục thân. Từ “xuất thế gian thực” (出世間食), thực phẩm xuất thế gian, chỉ cho các thực phẩm nuôi lớn trí tuệ và giác ngộ. Thực phẩm xuất thế gian gồm: a) Thiền duyệt thực (禪悅食) là niềm vui thiền định (禪定樂) như thực phẩm nuôi tâm, b) Pháp hỷ thực (法喜食) là hoan hỷ với chính pháp hoặc do nghe pháp là thực phẩm (聞法歡喜) làm lợi ích cho huệ mạng (資益慧命), c) Nguyện thực (願食) là phát nguyện lớn (發弘誓) như thực phẩm của từ bi, d) Giải thoát thực (解脫食) là sự giải phóng khỏi đau là thực phẩm của Niết-bàn.

Từ “triều thực” (朝食) có nghĩa là “ăn sáng”. Từ “ngộ thực” (午食) có nghĩa là “ăn trưa”. Từ “tịch thực” (夕食) có nghĩa là “ăn chiều tối.” Từ “tiểu thực” (小食) có nghĩa là “ăn cháo.” Từ “xướng thực” (唱食) có nghĩa là xướng niệm danh hiệu Phật trước khi ăn cơm.

Từ “thực thời” (食時) có nghĩa là “giờ ăn cơm”. Giờ ăn của người tu (出家食時) được quy định không quá 12 giờ trưa. Từ “xưng pháp thực thời” (稱法食時) có nghĩa là “giờ ăn cơm đúng Luật định, tức không quá 12 giờ trưa. Từ “tam tịnh thực” (三淨食) có nghĩa là ba loại ăn thanh tịnh (không thấy, không nghe, không

nghi thí chủ giết vật cúng cho mình ăn). Từ “khất thực” (乞食) có nghĩa là “hành khất thực phẩm”, cúng cái gì nhận cái đó. Tăng sĩ sống bằng khất thực được gọi là “chính mệnh thực” (正命食), sống khác với khất thực là tà mạng thực (邪命食). Từ “hạ khẩu thực” (下口食) có nghĩa là thực phẩm có được do làm nghề canh tác (依耕作). Từ “ngưỡng khẩu thực” (仰口食) có nghĩa là thực phẩm có được do làm nghề thiên văn, số thuật (依天文、術數). Từ “phương khẩu thực” (方口食) có nghĩa là thực phẩm có được do dựa vào người quyền thế, nhà giàu (依權勢、富豪). Từ “duy khẩu thực” có nghĩa là thực phẩm có được do làm nghề đoán điềm tốt xấu (依占卜吉凶).

**Thọ thực** (受食): 1) Tăng sĩ tiếp nhận thực phẩm cúng dường của thí chủ (僧眾受檀越之施食), 2) Sự ăn cơm trong cửa thiền: Sáng thường ăn cháo (晨朝之粥), trưa thường ăn cơm (午時之飯), chiều tối ăn dược thạch (夕之藥石). “Thọ thực pháp” (受食法) là Nghi thức ăn cơm [trong chính niệm]. “Thọ thực kệ văn” (受食偈文) là bài kệ đọc trước khi ăn cơm trong cửa thiền. “Thọ thực ngũ quán” (受食五觀) là năm điều quán tưởng trước khi ăn cơm trong chính niệm.

**Cứu cánh** (究竟, P=S. *uttara*): 1) Rốt ráo (最終) như trong thuật ngữ “cứu cánh niết-bàn” (究竟涅槃), có nghĩa là “niết-bàn rốt ráo”, hoặc “cứu cánh nguyện” (究竟願) có nghĩa là nguyện rốt ráo, 2) Cảnh giới vô thượng (無上之境界), như trong từ “cứu cánh pháp thân” (究竟法身)

**Thanh tịnh** (清淨, S. *suddha*): 1) Trong sạch, 2) Lìa các cấu nhiễm của phiền não (斷煩惱的垢染), 3) Các chướng ngại đã hết (障悉淨). Có hai loại thanh tịnh: a) Thế gian thanh tịnh (世間清淨) là cách tu hành theo đạo hữu lậu mà dứt được phiền não, b) Xuất thế gian thanh tịnh (出世間清淨) là cách tu hành theo đạo vô lậu mà dứt các phiền não. Có ba loại thanh tịnh là a) Thân thanh tịnh (身清淨) tức thân do hóa sinh, b) Tâm thanh tịnh (心清淨) tức tâm không còn tham ái, sân hận, si mê, c) Tướng thanh tịnh (相清淨) tức đầy đủ tướng đại nhân.

**Không** (空, P. *suñña*, *suññatā*; S. *sūnya*, *sūnyatā*): Phiền âm là “thuần nhã” (舜若). 1) Trống rỗng, rỗng không (空虛, *empty*, *void*), 2) Không tự thể (無自體), không thực thể (無實體), 3) Không hiện hữu (空無, 非有, *nonexistent*), trái nghĩa với “hữu” (有), 4) Hư vọng (虛幻), không thật (不實). Tất cả sự vật do nhân duyên hòa hợp mà sinh, nên về bản chất là không thực thể (無實體).

**Vô** (無, S. a): Từ phủ định, đồng nghĩa với “bất” (不), “phi” (非), trái nghĩa với “hữu” (有).

**Phiền não** (煩惱, S. *kleśa*): 1) Phiền muộn, khổ đau; nhiễu loạn tâm (惱亂心), 2) Chỉ cho tất cả nhiễm ô (污染), tên gọi khác của tham (貪), sân (瞋), si (痴), mạn (慢), nghi (疑), ác kiến (惡見), 3) Còn gọi là “ma chướng” (魔障), “che đậy” ( cái, 蓋), “trói buộc” (kiết, 結), tức trói buộc thân tâm của chúng sinh (繫縛眾生的身心), theo đó, chúng sinh không được tự tại. Có hai loại phiền não là phiền não gốc (căn bản phiền não, 根本煩惱) và phiền não nhánh (chi末煩惱).

惱). Phiền não làm cho chúng sinh bị mê hoặc sự và lý, trở ngại sự giác ngộ, nên còn gọi là “hoặc” (煩惱能夠使眾生迷惑事理, 妨害覺悟, 所以又稱為惑). Các chúng sinh do chạy theo phiền não, trôi lăn trong sinh tử, nên đã quay lưng với đường niết-bàn (謂諸眾生隨順煩惱, 流轉生死, 故違涅槃之道也).

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Thông thường, trên bàn ăn trong nghi thức cúng Quá đường, cái chén/ bát thường để úp. Trước khi lấy cơm bỏ vào chén, quán tưởng bài kệ này giúp ta nhiếp tâm, ngăn ngừa tâm hưởng thụ trong việc ăn uống. Chén bát không tượng trưng sự trống rỗng. Nhìn cái chén trống không, ta liên tưởng đến sự không phiền não, khổ đau, mong cho tất cả chúng sinh đạt được tâm vô trụ, không bị vướng vào nỗi khổ niềm đau, không bị kẹt vào cảm xúc, không bị nghiệp chướng chi phối, không cường điệu hóa những nỗi lo, nhờ đó, thân tâm được thanh tịnh rốt ráo.

Với hình ảnh chiếc bát không, hãy cố gắng thực tập cho tâm không bị dính mắc vào các phiền não sâu đau. Khi nỗi đau có mặt, ta thường nghĩ và tập trung về nên nỗi đau có khuynh hướng gia tăng. Thực tập thói quen ly tâm nỗi đau, tâm ta thoát khỏi dòng cảm xúc khổ đau. Tập trung tâm đến đối vật khác, sự việc khác thì nỗi đau trên thân sẽ không thể tiếp tục hoành hành. Uống thuốc giảm đau làm bớt đau nhức tạm thời, nhưng phát sinh bệnh tật khác. Người bị bệnh đau nhức xương khớp hoặc thoát vị đĩa đệm thường có cảm giác đau quằn quại, khó chịu như tay chân ta đang bị chặt đứt rã rời. Để giảm

đau mà không bị tác dụng phụ, hãy dùng đèn tia hồng ngoại rọi vào vùng bị đau nhức. Đây là nhiệt liệu pháp rất cần thiết.

Một cách giảm đau tự nhiên là nằm trên nệm giường có nhiệt, để nhiệt lượng được truyền vào cơ thể, khai thông huyết mạch, làm giảm đau nhức tức thời. Ngoài những hỗ trợ y khoa, ta nên tập quán tưởng sự trống rỗng, theo đó, cơn đau nhức không có bám víu.

Về phương diện tâm lý, thực tập vô ngã giúp ta tách ly nỗi đau đang hiện hữu trên thân, nỗi khổ bám trên tâm, không để chúng khống chế dòng cảm xúc của ta. Thực tập quán tưởng thân thể này *“không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi, không phải là sở hữu của tôi”*, ta sẽ không đánh đồng nỗi đau trên cơ thể là tôi, nhờ đó, ta không còn ý niệm *“tôi đang đau, tôi đang nhức, tôi đang bất hạnh”*. Tương tự, nên tiếp tục quán tưởng: *“Dòng cảm xúc, tri giác, tâm tư, nhận thức này không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi, không phải là sở hữu của tôi”*, nhờ đó những bất hạnh trên cảm xúc, thái độ và nhận thức không ảnh hưởng đến ta. Cũng không cảm giác mình là nạn nhân mà tác nhân dù là có chủ ý hay vô tình tạo ra bất hạnh cho ta.

Thực tập vô ngã là nghệ thuật tâm lý rút nỗi đau ra khỏi thân và nỗi khổ ra khỏi tâm khi khổ đau đang có mặt như thực tại. Điều này không nên bị đánh đồng với thái độ liều lĩnh phủ định sự hiện hữu của cái đau. Người già mê tín thường ít đi bác sĩ và bệnh viện, vì lo sợ phát hiện ra bệnh là khổ. Nếu không phát hiện ra bệnh, không

trị bệnh, còn khổ nhiều hơn. Hãy nhìn thẳng vào thực tại, không cường điệu hóa những bất hạnh đang diễn ra, tâm ta đạt được vô trụ, vô chấp, nhờ đó, các bất hạnh sẽ được thể vượt dễ dàng, không còn phiền não, sầu đau.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Trình bày mối liên hệ giữa “không bát” và “không còn phiền não”?
2. Phiền não là gì và làm thế nào để kết thúc phiền não?

\*\*\*





## Bài 24

# QUÁN TƯỚNG KHI ĐÃ MỨC CƠM

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

若見滿鉢，	Nhược kiến mãn bát，
當願眾生，	Đương nguyện chúng sinh，
具足盛滿，	Cụ túc thịnh mãn，
一切善法。	Nhứt thiết thiện pháp”。

### II. DỊCH NGHĨA:

*Khi nhìn thấy bát cơm đầy,  
Cầu cho tất cả mọi loài  
Chứa đủ đức lành phước báu,  
Tất cả thiện pháp tràn đầy.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Kiến** (見): 1) Nhìn thấy, tầm nhìn (*darśana*), 2) Quan điểm (S. *dṛṣṭi*). Khi mắt nhìn thấy màu sắc, hãy tư duy như thật (眼見色, 如理思惟).

**Bát** (鉢, S. *pātra*): Cái bát ăn cơm của Tăng sĩ, có hình tròn, với đường kính khoảng 3 tấc. Còn gọi là “ứng lượng khí” (應量器), tức dụng cụ đo lường sức

ăn. Từ “mãn bát” (滿鉢) có nghĩa là cái bát đầy cơm. Từ “không bát” (空鉢) có nghĩa là cái bát trống, cái bát chưa có cơm.

**Thiện pháp** (善法, P. *kuśala-dhamma*; S. *kuśala-dharma*): Các việc làm thiện (善行), lợi ích tha nhân (利他). Hành động lợi lạc, có giá trị cho mình và người, ở hiện tại và tương lai. Thiện pháp gồm có ba là thiện thân (善身), thiện khẩu (善口), thiện tâm (善心) và thiện tâm sở (善心所法). Có hai loại thiện pháp là a) Thế gian thiện pháp (世間善法) tức các việc thiện với quả trở làm người trong đời sau, gồm năm đạo đức (五戒) và mười thiện (十善), b) Xuất thế gian thiện pháp (出世間善法) tức việc thiện mà quả trở của chúng giúp người gieo trồng giải thoát sinh tử, như ba vô lậu học (三學) và sáu ba-la-mật (六度).

**Cụ túc** (具足): Đầy đủ. Viên mãn (圓滿). Ví dụ, “cụ túc công đức” (具足功德) có nghĩa là “đầy đủ công đức”. Từ “Cụ túc giới” (具足戒) có nghĩa là “giới Tỳ-kheo” với 250 giới, hoặc “giới Tỳ-kheo-ni” với 348 giới.

**Thạnh mãn** (盛滿, S. *pūra*): Tràn đầy.

## V. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Bài kệ này được áp dụng trong trường hợp: “*Cơm và thực phẩm đã được để vào bát*”. Lúc đó, ta liên tưởng đến công đức được chất đầy trong thân tâm của ta qua các việc làm lành, tu tập và chuyên hóa. Nghĩ đến hưởng thụ, chất dịch vị sẽ tiết ra qua tuyến nước bọt, làm ta có cảm giác ăn ngon, thậm chí ăn trong ngấu nghiến. Thói quen ăn này làm ta không nghĩ hay nhìn ngó đến những

người đang ngồi đối diện hoặc bên cạnh. Ta cố ăn thực phẩm ngon, không chừa gì cho ai. Thật là trơ trẽn.

Khi ăn uống, phải biết quan tâm bạn đồng tu và không nên giành ăn. Nhờ có sự quán tưởng với chính niệm, ta không thể hiện lòng tham trong sự ăn. Đồng thời, cầu mong mọi người chứa đựng được công đức như chén đựng đầy cơm.

Mỗi bát cơm dẻo, thơm ngon, bỏ được đong đo tính đếm bằng công sức của những người nông phu lao khó. Có được chén cơm, nhiều người phải trải qua nhiều lao khó. Để có công lành đức tốt trong đời sống, ta không bỏ lỡ cơ hội nào trong việc làm phước.

Nếu phải lựa chọn giữa tốt và xấu, người trí sẵn lòng bỏ cái xấu, lấy cái tốt. Dù không ai biết, những gì không cho thì không đựng đến. Biết giữ mình bằng tâm vô tham, vô chấp, ta không bị nổi lo chi phối, không bị vướng vào vòng lao lý, ở hiện tại hay trong tương lai.

Nếu phải lựa chọn giữa thiện ít và nhiều, người tu học Phật chọn lấy thiện nhiều. Người an phận thủ thường có cảm giác khỏe, do không làm gì hết. Khi làm Phật sự hoặc thiện sự, ta phải tiếp xúc xã hội, gặp phải hiểu lầm, thị phi, chống đối, thậm chí chấp nhận sự cạnh tranh, để có được công đức lớn. Phải thấy rõ: *“Làm Phật sự mà không trở ngại mới là chuyện lạ”*. Nói cách khác, gặp nghiệp cảnh trong lúc làm Phật sự, âu cũng là chuyện bình thường thôi. Tương tự, nên tâm niệm: *“Làm điều tốt mà không bị chỉ trích mới là chuyện lạ”*. Khi làm việc tốt, nếu nghịch cảnh đến, ta sẵn lòng đón nhận, không

ngạc nhiên, không chán nản, không bỏ cuộc, không tổn thất bỏ đê tâm; đó là cách tốt để ta có cơ hội hoàn thành những việc đáng làm.

Khi chưa có điều kiện để làm việc thiện, hãy nỗ lực tạo ra điều kiện, không ngồi chờ. Tùy duyên trong đạo Phật không phải “ngồi ôm cây đợi thỏ” hay “nằm chờ sung rụng” để ăn mà phải nỗ lực tạo duyên lành và tích cực. Thành ngữ “*Muốn ăn phải lặn xuống bếp*” có ý nghĩa tạo duyên một cách năng động. Mỗi người hãy nỗ lực tự thân, không đợi người khác làm sẵn. Duyên tự tạo là duyên tốt. Người chủ động tạo duyên lành sẽ thành công với thành quả lớn. Chùa chưa có Phật sự thì phải nghĩ tương ra, sáng tạo để có Phật sự mà làm. Đừng tiêu cực nghĩ rằng ta đang sống một mình khỏe re, làm Phật sự chi cho mệt, tốn tiền tốn công sức, mà chưa chắc có được sự tùy hỷ của người khác. Lối suy nghĩ đó sẽ khó làm đạo được. Cần tìm nhiều cách khích lệ để mọi người về chùa tu học, như gọi điện thoại, gửi thông tin, truyền thông, quảng bá nhiều giá trị lợi lạc của việc tu học. Chùa Tịnh Luật cách trung tâm Houstin, Texas, Hoa Kỳ khoảng 90 phút đi xe, quần chúng khó đến được. Phần lớn người đi chùa là những người lớn tuổi, không biết lái xe. Chùa đã tổ chức đưa rước Phật tử tại một điểm đón vào thời điểm báo trước. Những người có tâm thích tu sẽ nhờ con cháu đưa tới địa điểm chờ xe chở đi. Nhờ tổ chức đón rước, quần chúng đến chùa Tịnh Luật vào ngày chủ nhật khá đông. Nếu ngồi chờ người ta đến với mình mà không tạo phương tiện gì thì sẽ khó có Phật tử nhiều như mong đợi.

Ở trong nước, số lượng Phật tử quá đông, các chùa quá nhỏ hẹp, dù chùa không thông báo gì nhưng mỗi ngày tụng kinh vẫn đầy ắp người trên điện Phật, nhờ đó, mọi Phật sự đều hanh thông. Tùy theo hoàn cảnh, ta cố gắng tạo cơ hội tốt nhất để mọi người cùng làm những việc thiện và công đức.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Trình bày mối liên hệ giữa “bát đầy” và “cụ túc”?
2. Thế nào là cụ túc và thành mãn?

\*\*\*



# Bài 25

## CÚNG CƠM CHO CHÚNG SINH

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

出生

法力不思議,  
慈悲無障礙,  
七粒遍十方,  
普施周沙界。  
唵, 度利益莎訶。

**Xuất sanh**

Pháp lực bất tư nghi,  
Từ bi vô chướng ngại,  
Thất lập biến thập phương,  
Phổ thí châu sa giới,  
Án, độ lợi ích sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: CÚNG CƠM CHO CHÚNG SINH

*Năng lực pháp mầu khôn tả,  
Từ bi chẳng bị gì ngăn,  
Bảy hạt biến cùng pháp giới,  
Ban tặng tất cả chúng sinh.  
Oṃ Trhym svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Xuất sinh** (出生): Còn gọi là “xuất thực” (出食), hay “sinh phạn” (生飯), viết đủ là “xuất chúng sinh phạn” (出眾生食) có nghĩa là “cho chúng sinh ăn” hay “mang

thực phẩm của mình cho chúng sinh ăn” (自我飯中出他眾生食). Từ “xuất sinh kê” (出生偈) có nghĩa là “bài kệ đọc lúc cho chúng sinh ăn” (出生之時所唱之偈).

**Pháp lực** (法力): Năng lượng Phật pháp (佛法力量). Sức mạnh của chính pháp có khả năng kết thúc khổ đau, mang lại hạnh phúc; chấm dứt sinh tử, hướng đến Niết-bàn.

**Bất tư nghị** (不思議, S. *acintya*): Còn gọi là “bất khả tư nghị” (不可思議). Không thể nghĩ bàn; vượt khỏi tư duy; không phải chỗ suy lường của thức; không thể dùng tư duy mà chạm thấu được. Ý nói về chân lý sâu xa (甚深之理, 理之深妙), tư lự đặc sắc (希奇之思慮), không thể dùng ngôn ngữ phân tích được (不可以言議之也).

**Từ bi** (慈悲): Từ (P. *metta*) và bi (P. *karuna*). Từ là năng lực mang lại an lạc cho chúng sinh (給一切眾生安樂). Bi là dứt sạch khổ cho các chúng sinh (拔一切眾生痛苦). Từ là tình thương cao thượng và tích cực. Bi là cảm thông nỗi thống khổ của chúng sinh. Thực tập từ bi mỗi ngày giúp ta sống trong hòa bình, xóa thù thành bạn, thân tâm an lạc.

**Vô chướng ngại** (無障礙): Không trở ngại, không trục trặc, không bị rắc rối, thông suốt.

**Thất** (七, S. *sapta*): Số 7. “Thất thất” (七七) là 49 ngày. “Thất thất kỵ” (七七忌) đồng nghĩa với “thất thất nhật” (七七日) là ngày cúng thứ 49. Sau khi con người chết, mỗi tuần đều cúng chay, làm thiện sự để hồi hướng



cho người quá cố. Cúng 7 ngày 1 lần được gọi là “trai thất” (齋七).

**Thí** (施, P=S. *dāna*): 1) Ban cho (給施), hiến tặng, biếu, bố thí, từ thiện (*charity*), 2) Cúng dường (*donation*), sốt bát (*alms, alms-giving*), 2) Sự rộng lượng. Bố thí là gieo ruộng phước (*punya-kṣetra*). Từ “thí chủ” (施主, S. *dānapati*) có nghĩa là người cúng dường, người bố thí, người thực hành bố thí. Từ “thí bất cầu báo” có nghĩa là “bố thí mà không mong cầu quả phước”.

**Phổ thí** (普施): Bố thí cùng khắp, bố thí không phân biệt.

**Sa giới** (沙界): Viết đủ là “Hằng hà sa số thế giới” (恒河沙數世界), có nghĩa là các thế giới nhiều như số cát [sông Hằng]. “Hằng hà sa số” là số từ chỉ cho số nhiều, không thể tính đếm được.

## V. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Đây là bài thiền kệ dành cho vị thầy chủ lễ của thời trai đường, thường là thầy trụ trì hay vị tôn túc có hạ lạp cao, quán tưởng và mong thực phẩm cúng này có thể tặng khắp các chúng sinh.

Trước khi ăn cơm, người xuất gia nghĩ đến các chúng sinh khổ đau, bất hạnh. Vị tăng chủ lễ trai đường dùng muổng bỏ bảy hạt cơm vào một ly nước nhỏ đã được rửa sạch, liên tưởng bảy hạt cơm này sẽ được nhân lên khắp cùng thế giới, tỷ lệ thuận với tâm quán tưởng của ta. Đối tượng của sự cúng này là tất cả chúng sinh đang bất hạnh, thiếu thốn, nghèo khó. Mục đích cúng là mong

rằng các chúng sinh nương vào quán tưởng này mà có được sự tinh tấn trong công ăn việc làm của họ, nhờ đó họ có được chén cơm manh áo, vượt qua cảnh màn trời chiếu đất, cơ nhỡ. Giá trị của bài thực tập này nằm ở sự nhất tâm quán tưởng và lòng từ bi đối với sinh linh.

Chính pháp của Phật sâu sắc nhiệm mầu. Năng lực của Phật pháp có thể chuyển hóa được tất cả nỗi khổ niềm đau và nghịch cảnh ở hiện đời và đời tương lai. Áp dụng và tu chính pháp trong cuộc đời, mới thấy được sự mầu nhiệm của lời Phật dạy. Đặt để Kinh sách Phật ở viện bảo tàng hay trong tủ chứa chỉ có phước báu tôn kính không đáng kể. Nếu không đọc, không nghiền ngẫm, không ứng dụng Kinh điển vào đời sống thực tiễn thì chẳng có lợi ích gì. Ứng dụng Phật pháp sẽ giúp ta trải nghiệm Phật pháp trên thân và trong tâm. Khi bị bế tắc một chuyện gì đó chưa tháo gỡ được, hãy chính niệm đọc một vài bài Kinh có thể giúp ta mở tâm khai trí, nhờ đó, có được giải pháp tốt.

Đang giận ghét người nào đó, khi đọc *kinh Pháp Cú* đến câu: “*Hận thù diệt hận thù, đời này không có được; Tình thương chuyển hận thù là định luật muôn đời*”, ta sẽ tha thứ, không còn hận thù nữa. Cố gắng tránh hận thù. Khi bị tấn công, hãy né. Khi bị hiểu lầm hãy tìm cách giúp người hiểu sai không còn gây hấn nữa. Giả sử “*cây đã lạng mà gió chẳng muốn ngừng*” thì cũng đừng vì thế mà đối đầu với kẻ gây chuyện. Hãy để luật pháp nghiêm trị kẻ xấu. Khi nhờ luật pháp giúp đỡ, đừng để tâm sân hận trở thành động cơ. Nếu không đủ tang chứng, vật chứng, việc kiện tụng không thành công, hãy

tin tưởng rằng nhân quả sẽ xử lý những kẻ xấu ác. Suy nghĩ tích cực này giúp ta thoát khỏi sân hận.

Đức Phật dạy ta quán tưởng hình ảnh kẻ đang chạy ngược gió, cầm đuốc đốt người. Việc đốt người chưa xảy ra nhưng người cầm đuốc ngược gió đã bị phỏng tay. Tương tự, ngửa mặt phun nước miếng lên trời để phỉ nhổ vào người ta không thích, nước miếng chưa đến trời đã rớt ngay trên mặt người phun. Hành động bạo lực, nguyên rửa, chửi bới, gây hấn người khác cũng giống như cầm đuốc ngược gió, hay phun nước miếng lên trời vậy. Hãy thực tập giữ tâm bình thản để không bị khổ đau chi phối, để thấy sự màu nhiệm của Phật pháp.

Quán tưởng tất cả chúng sinh là cách làm cho năng lượng từ bi được lan rộng từ trái tim ta đến lời nói và việc làm cụ thể. Phát ngôn không phải để lấy lòng hay nịnh hót người khác, mà để người đang chán nản, thất vọng nghe lời khuyên được phấn chấn, vươn lên; người bi quan yếm thế nhờ đó có được niềm vui, nỗ lực chuyển hóa các bất hạnh trong đời. Lòng từ bi không phân biệt thân sơ, màu da, sắc tộc, giới tính, tuổi tác, bất luận tôn giáo và quốc tịch. Bất kỳ ai có duyên với Phật pháp, ta đều vận khởi tâm từ bi, mang lại lợi lạc cho họ. Tương tự, ta quán tưởng từ bảy hạt com, tất cả chúng sinh đều có được các tặng phẩm, có công ăn việc làm, đầu tư có kết quả, thành tựu các sự nghiệp. Kế đến, ta mong cho chúng sinh đạt công đức hành trì, có lòng từ bi chuyển hóa, có pháp Phật nhiệm màu, để sớm kết thúc mọi bất hạnh.

Trong tương lai, nếu các tổ chức Phật giáo có được những nguồn vốn từ các đại gia Phật giáo, giúp những người bất hạnh có vốn làm ăn, định hướng sự nghiệp thích hợp cho họ thì số lượng quần chúng sẽ gia tăng bội phần, ứng dụng từ bài kệ này về pháp tu bố thí Ba-la-mật.

Mỗi chùa, ngoài chức năng đạo đức và tâm linh thông qua hành trì chuyển hóa, nên là nơi giới thiệu cơ hội nghề nghiệp cho những người kém may mắn. Công ty nào có nhu cầu tuyển dụng công nhân, có thể nhờ nhà chùa phát những tờ bướm thông tin để giúp mọi người tìm kiếm công ăn việc làm. Phải tổ chức bài bản để tránh tình trạng lạm dụng, làm mất đi sự trang nghiêm của chốn thiền môn. Nếu có phương pháp làm tốt, quần chúng sẽ thấy rõ, nhờ đến chùa họ có công ăn việc làm và các mối quan hệ có giá trị, từ đó, mọi người sẽ đến với đạo Phật nhiều hơn, mang lại hạnh phúc cho bản thân và tha nhân nhiều hơn.

## V. CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Trình bày “năng lực của chính pháp”?
2. Năng lực của từ bi có khả năng trị liệu gì?

\*\*\*

## Bài 26

# CÚNG CƠM CHO CHIM ĐẠI BÀNG

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

大鵬金翅鳥,	Đại bàng kim sí điều,
曠野鬼神眾,	Khoáng dã quỷ thần chúng,
羅剎鬼子母,	La-sát quỷ tử mẫu,
甘露悉充滿。	Cam lồ tất sung mãn,
唵，穆帝莎訶。	Án, mục-đế sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: ĐẠI BÀNG CÁNH VÀNG HUNG DŨ,

*Ma quỷ ở chốn hoang vu,  
Mẹ con La-sát ác độc,  
Cam lồ thấy đều no đủ.  
Om mukti svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Đại bàng kim xí điều** (大鵬金翅鳥): Chim đại bàng cánh vàng.

**Khoáng dã** (曠野): Hoang vắng, hoang sơ, hoang dại.

**Quỷ thần** (鬼神): Loài quỷ và thần. Quỷ là một trong

sáu loại chúng sinh. Thần là tên gọi chung của tám loại trời rồng (thiên long bát bộ, 天龍八部). Theo tín ngưỡng dân gian, quỷ sống ở thiên nhiên như núi, sông, cây; thần sống ở khắp nơi nhằm bảo hộ sinh vật. Đây là hai loại chúng sinh có uy lực khủng bố, có khả năng biến hóa. Quỷ thần có hai loại: a) Loại thiện quỷ thần (善鬼神) thì hộ trì Phật pháp (護持佛法) và bảo hộ thế gian (守護世間) như Đại Phạm thiên vương (大梵天王), Nan-đà long vương (難陀龍王), Bạt-nan-đà long vương (跋難陀龍王), b) Loại ác quỷ thần (惡鬼神) gồm loài la-sát (羅剎). Trong Phật giáo có sáu loại quỷ thần (六部鬼神) sau đây: Càn-thát-bà (乾達婆), Dạ-xoa (夜叉), A-tu-la (阿修羅), Ca-lâu-la (迦樓羅), Khẩn-na-la (緊那羅), Ma-hầu-la-già (摩睺羅伽).

**Chúng** (眾): 1) Tăng đoàn (P. *saṅgha*; S. *saṃgha*), 2) Tập thể, nhóm loại, quần chúng. Ví dụ, quỷ thần chúng là “nhóm quỷ thần”. Từ “chúng trung tôn” (眾中尊, S. *ṛṣabhaḥ*) có nghĩa là bậc đáng kính trong quần chúng. Từ “chúng chi đạo sư” (眾之導師, S. *sārtha-vāha*) có nghĩa là bậc đạo sư của quần chúng.

**La-sát quỷ** (羅剎鬼): Quỷ La-sát, một trong 36 loại quỷ, là loại ác quỷ (惡鬼).

**Tử mẫu** (子母): Mẹ và con.

**Cam lộ** (甘露, S. *amṛta*): 1) Còn gọi là cam-lộ vị (甘露味), hay cam-lộ pháp (甘露法) có nghĩa là hương vị bất tử (不死), pháp bất tử, chỉ cho sự giải thoát (解脫), tức thoát khỏi sinh, già, bệnh, chết (永盡生老病死). Theo Phật giáo, người không sinh thì không chết,

người giải thoát thì không tái sinh (不生者不死, 解脫者不生), 2) Còn gọi là “rượu trời” (thiên tửu, 天酒) hay “mỹ lộ” (美露) có vị ngọt như mật ong (味甘如蜜). Cam lộ còn được gọi là “thuốc bất tử của chư thiên” (天不死之藥), ai uống vào thì được thân khỏe, sống thọ (命長身安), thậm chí uống vào được làm tiên (得仙) nên gọi là thuốc bất tử (bất tử dược, 不死藥).

**Sung mãn** (充滿, *S. paripūrṇa*): Sung mãn, đầy đủ.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Đây là bài thiên kê, dành cho thầy chủ lễ trong Trai đường. Tập tục cúng này có điển tích mang tính niềm tin như sau. Con đại bàng cánh vàng, mỗi ngày, sẽ biến các con vật nhỏ hơn nạp mạng cho sự sống của nó; các loài quỷ quây phá cuộc sống con người. Để chặn đứng nghiệp sát và nghiệp bất thiện này, thầy chủ lễ sẽ quán tưởng các hạt cơm này biến khắp mười phương, như cam lộ ngọt mát, có nhiều dưỡng chất để ma quỷ chốn hoang vu, mẹ con quỷ La-sát và độc ăn vào no đủ, nhờ đó, không giết các loài động vật nhỏ bé hơn. Thực tế, các loài ma quỷ không thể hại được con người. Ma quỷ đáng tội nghiệp, hơn là đáng sợ. Ma quỷ theo nghĩa bóng là những con người ác độc, xấu xa, chuyên đâm thuê chém mướn, làm hại nhiều người phải sống trong nỗi khổ niềm đau.

Khi cúng cơm cho đại bàng, quỷ la-sát và các ma quỷ chốn hoang vu, ta phải quán chiếu, do vì luyện tiếc tài sản, hận thù trong chiến tranh, oan ức trong các vụ cáo, chết bất đắc kỳ tử, tình yêu quyền luyện không buông,

tiếc nuôi sở hữu chưa xả, nên bị kẹt vào cảnh giới trung gian trong vòng tối đa là 49 ngày. Ta cầu mong các loài đó nhận thức rõ khổ đau trong cảnh giới nạ quý, thực tập vô ngã, vô thường, không chấp vào thi thể là họ, thừa nhận cái chết diễn ra là sự thật, để sớm được siêu thoát.

Dù Phật giáo thừa nhận có hương linh, nhưng không thừa nhận có cõi âm. Để tránh mê tín dị đoan, ta không nên đốt giấy vàng bạc, bày biện phẩm thực cúng cho người chết. Tục đốt giấy vàng mã có nguồn gốc từ Trung Quốc. Các vị vua Ai Cập khi còn sống đã xây Kim tự tháp nguy nga, chôn vàng bạc ngọc ngà châu báu dưới đế của Kim tự tháp. Khi vua qua đời, hoàng hậu sẽ bị chôn sống theo, cung tần mỹ nữ được vua sủng ái phải bị chết theo, để vua tiếp tục hưởng thụ dưới âm phủ lâu. Niềm tin sai lầm này làm người ta tốn rất nhiều tiền bạc cho cái chết thay vì phải đầu tư cho cái sống một cách tử tế và có giá trị.

Có phần cải biên và tiến bộ hơn Ai Cập, người Trung Quốc có tục đốt giấy vàng mã, làm nhà vàng mã, người nộm vàng mã. Thay vì chôn người thật, đốt nhà thật, đốt tiền thật như Ai Cập, thì người Trung Quốc dùng giấy vàng mã thay thế. Tục đốt giấy vàng mã là một tệ đoan, gây nghiệp phá tài sản, ô nhiễm môi trường, gây nỗi sợ hãi và hoàn toàn vô ích. Nên nhớ rằng không có cõi âm dưới lòng đất, người chết không mặc được áo quần, không ăn uống được, không đeo bám chúng ta được, không hại ai được. Theo đạo Phật Đại thừa, trong 49 ngày khi chưa được siêu thoát, các hương linh sống xung quanh ta. Theo Phật giáo Nguyên thủy, sau khi



chết, tất cả tái sinh ngay lập tức. Thay vì cúng thực phẩm mặn gieo nghiệp sát, tổn kém tiền, Phật giáo khuyên chỉ nên cúng tượng trưng; điều quan trọng là khóa lễ cầu siêu, hướng dẫn hương linh từ bỏ luyện tiệc, sớm tái sinh theo nghiệp, không nên tiếp tục tồn tại trong cảnh giới ngạ quỷ.

Ở Ấn Độ và Tây Tạng có tục thiên táng hay điều táng. Sau khi làm lễ cầu siêu, người ta chặt thi thể ra thành nhiều khúc, xương cúng cho các loài thú dữ ăn, thịt cho các loài chim ăn, các thứ vụn vặt cho các loài côn trùng. Họ quan niệm nếu làm thế, trong ngày đó có vài chục con vật được no đủ nhờ ăn thịt người chết, nên chúng không giết những con vật nhỏ hơn. Cách làm này giúp cho thi thể người chết có cơ hội phụng sự các chúng sinh khác, làm giảm nghiệp sát, không thương tổn mạng sống sinh linh. Không sống trong bối cảnh văn hóa tống táng nên trên, ta có thể sợ hãi hay nhòm góm tục điều táng này.

Trong Phật giáo có khái niệm “bồ thí nội tài” được hiểu trong ngữ cảnh y học hiện đại là “hiến mô, hiến tạng và hiến xác cho y học”. Hành động nhân đạo này có thể giúp cho nhiều người được sống thêm một lần nữa, được tái sinh thêm một lần nữa trong kiếp sống hiện tại này. Sau khi chết, trong lục phủ ngũ tạng, bộ phận nào còn tốt có thể được ghép tạng vào cơ thể người khác, nhờ đó, cứu giúp được người khác tránh được cái chết, sống hạnh phúc thêm. Thi thể được hiến tặng này được mổ xẻ, phục vụ cho giáo dục y khoa và nghiên cứu y khoa, nhờ đó, các thực tập sinh bác sĩ sẽ tránh được

những rủi ro trong mỏ xẻ về sau. Về phương diện Phật học, người hiến xác cho y khoa không còn chấp cái tôi với thi thể, để được siêu thoát. Hiến mô, tạng, xác cho y học thì kẻ còn lẫn người mất đều được lợi lạc.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Quý có thật hay không? Tại sao phải cúng quỷ thần?
2. Khi cúng thực phẩm, người chết có nhận được không?

\*\*\*

## Bài 27

# CÚNG CƠM CHO QUỶ THẦN

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

侍者送食	<b>Thị giả tống thực</b>
汝等鬼神眾,	Nhữ đẳng quỷ thần chúng,
我今施汝供,	Ngã kim thí nhữ cúng,
此食遍十方,	Thử thực biến thập phương,
一切鬼神共。	Nhất thiết quỷ thần cộng,
唵，穆力陵莎訶。	Án, mục-lực-lăng sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: THỊ GIẢ ĐEM CÚNG THỨC ĂN

*Quỷ thần các loài lớn nhỏ,  
Tôi nay dâng cúng thức ăn,  
Cơm này biến cùng 10 hướng,  
Cầu cho ma đói được no.  
Om Mulālin svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Thị giả** (侍者, P=S. *ante-vāsin*): 1) Đệ tử thị giả: Người theo hầu sư phụ, thầy trụ trì và các trưởng lão, 2) Người trợ lý, xử lý các tạp sự (處理雜事), 3) Người hầu

huong (thị hương, 侍香): Người phụ trách thắp hương ở chùa (nhiêu hương thị giả, 燒香侍者). Đệ tử thị giả của Phật Tỳ-bà-thi (毘婆尸佛) là A-dật-ca (阿叔迦). Đệ tử thị giả của Phật Thích-ca là A-nan (阿難). Thị giả thông thường là sa-di lanh lợi (利根沙彌) hoặc tỳ-kheo ít hạ lạp (下臘比丘). Người phụ trách văn thư (文書) hoặc thư từ qua lại (書信往來) thì gọi là “thư trạng thị giả” (書狀侍者) hay gọi tắt là “thị trạng” (侍狀). Người phụ trách tiếp đãi tân khách (接待賓客) thì gọi là “thỉnh khách thị giả” (請客侍者), gọi tắt là “thị khách” (侍客). Người phụ trách y bát, tư cụ (衣鉢資具) của trụ trì (住持) thì gọi là “y bát thị giả” (衣鉢侍者), gọi tắt là “thị y” (侍衣). Người đứng hầu một bên các bậc trưởng lão thì gọi là “thị lập” (侍立). Nơi thị giả ở gọi là “thị giả liêu” (侍者寮).

**Tống thực** (送食): Cúng thức ăn, tặng thức ăn, mang đi cho ăn.

**Biến** (遍): Cùng khắp, phủ khắp, phủ trùm, phổ biến.

**Cộng** (共): Chung, chung nhau, cùng nhau, tất cả.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

“Mong ngựa quỷ được siêu thoát” là phát nguyện độ sinh, ở đây đối tượng chính là hương linh chưa siêu thoát. Bài kệ này thường được đọc trong nghi thức công phu chiều tại các chùa Bắc tông, nhưng thường bị thiếu sót trong nghi thức cúng Quá đường.

Khi cúng cơm cho ngựa quỷ, phải đọc cùng lúc hai bài kệ (Bài “Đại bàng kim xí điều” và bài “Nhữ đẳng quỷ thần chúng”) mong các ma quỷ chưa được siêu thoát, ăn

thực phẩm được chú nguyện này để được no đủ, không phá hoại, sớm được siêu thoát. Thực tế, ma không thể hại người được, vì không còn tay chân, không có hành động, không thể sai khiến những người khác làm các hành động phá hoại được.

Các loại truyện ma và phim ma của Mỹ, phần lớn khai thác tâm lý sợ hãi của người xem, thực tế, các cảnh trong phim ma là không có thật. Ma quỷ không có khả năng quậy phá hay giết hại con người, như dân gian đã đồn thổi. Dân gian thường quan niệm ma hiền hơn quỷ, quỷ ác độc hơn ma, đó chỉ là sự tưởng tượng, không có thật.

Việc cúng cho ma quỷ là tượng trưng. Các chùa ở Trung Quốc bày biện nhiều loại bánh kẹo, trái cây đa dạng để cúng các oan hồn, cô hồn có sở thích khác nhau. Dù không ăn uống được, không tiêu hóa được nhưng bày biện như thế làm cho một số hương linh có cảm giác họ vẫn còn được người thân nhớ tưởng đến. Trong các trai đàn chẩn tế, chủ yếu là nội dung cầu siêu và hướng dẫn hương linh từ bỏ mọi chấp trước. Không nên nghĩ có sự ăn uống thật trong thế giới hương linh. Bày cúng quá nhiều cho hương linh là không cần thiết. Cúng cô hồn tại tư gia lại là điều nên tránh. Khi cúng thực phẩm cho hương khắp 10 phương, ta cần nhấn mạnh sự quán tưởng, tức nghệ thuật hình dung tích cực, để nuôi tâm từ bi đối với chúng sinh bất hạnh.

## V. CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Bằng phương pháp quán tưởng, thực phẩm vật thể (đàn thực) có thể được hô biến hay không?
2. Tại sao các nước Phật giáo Nam tông không cúng cô hồn?



## Bài 28

# ĂN CƠM CHÍNH NIỆM

Sau khi dâng cúng thức ăn cho các loài chưa được siêu thoát, phần quan trọng là phải thực tập 5 điều quán tưởng trước khi ăn. Ba muỗng cơm đầu nhắc ta đề khởi chất liệu từ bi và tỉnh thức. Bài kệ dẫn khởi như sau.

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

佛制比丘,	Phật chế Tỳ-kheo,
食存五觀,	Thực tồn ngũ quán,
散心雜話,	Tán tâm tạp thoại,
信施難消。	Tín thí nan tiêu,
大眾聞磬聲, 各正念。	Đại chúng văn khánh thinh, các chính niệm.

### II. DỊCH NGHĨA: PHẬT DẠY CÁC VỊ XUẤT GIA,

*Khi ăn tâm niệm 5 điều,  
Tán tâm ham vui nói chuyện  
Thực phẩm tín thí khó tiêu,  
Mọi người khi nghe tiếng khánh,  
Chính niệm thực tập chớ quên.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Chế** (制): Quy định, điều quy.

**Tỳ-kheo** (比丘, P. *bhikkhu*; S. *bhikṣu*): Là từ phiên âm của chữ “bhikkhu” trong tiếng Pali hoặc “bhikṣu” trong tiếng Sanskrit. Còn phiên âm là “bí sô” (苾芻、苾芻). Thường dịch là “khất sĩ” (乞士), “khất sĩ nam” (乞士男), “trừ sĩ” (除士), “huân sĩ” (薰士). Còn có nghĩa là “phá phiền não” (破煩惱), “trừ căn” (除蠱), “bố ma” (怖魔). Tỳ-kheo là người nam xuất gia đã thọ giới Cụ túc (具足戒). Người nữ xuất gia đã thọ giới Cụ túc thì gọi là “Tỳ-kheo-ni” (比丘尼, P. *bhikkhuni*; S. *bhikṣuni*), còn gọi là “Khất sĩ nữ” (乞士女), “trừ nữ” (除女), “huân nữ” (薰女).

**Ngũ quán** (五觀): 1) Năm điều quán của sa-môn khi ăn cơm (沙門受食五觀), gọi tắt là năm quán lúc ăn cơm (食時之五觀), 2) Năm phương pháp quán trong Phẩm Phổ Môn thuộc *kinh Pháp Hoa*, gồm chân quán (真觀), thanh tịnh quán (清淨觀), quảng đại trí tuệ quán (廣大智慧觀), bi quán (悲觀) và từ quán (慈觀).

**Tán tâm** (散心, S. *viksipta-citta*): 1) Còn gọi là “thất tán tâm” (夫散心), tức tâm tán loạn (散亂的心), tâm phân tán, tâm vọng động, không trụ một chỗ, 2) Tâm phóng dật (放逸的心), tâm buông thả. Đang khi niệm Phật, tụng Kinh mà không trụ vào định tâm thì gọi là “tán tâm niệm Phật” (散心念佛) hoặc “tán tâm xưng danh” (散心稱名).

**Tạp thoại** (雜話): Nói bá láp, nói lời không đầu, nói những lời vô ích, lời không có giá trị.



**Tín thí** (信施): Người cúng dường, người bố thí, người hiến cúng, người cúng. Thực phẩm được bố thí một cách thành khẩn thì gọi là “tín thí thực” (信施食).

**Đại chúng** (大眾, P. *mahā sabhā*; S. *mahā samghā*): 1) Tất cả thành viên tăng đoàn, gồm 4 người trở lên, 2) Mọi người, tất cả, tập thể. Theo *Trí Độ Luận* (智度論), đại chúng là thuật ngữ chỉ cho tất cả người, ngoại trừ Phật và thánh tăng.

**Khánh** (磬, S. *ghaṇṭā*): 1) Nhạc khí Trung Quốc cổ đại, thường làm bằng ngọc thạch, 2) Một trong các lễ khí (禮器) hay pháp khí (法器) Phật giáo, thường được sử dụng trong pháp hội, thời tụng Kinh, thức cúng, ăn cơm, chấp tác, chỉ tịnh v.v... Có nhiều loại khánh: khánh ngọc (玉磬), khánh đồng (銅磬), khánh thiết (鐵磬) v.v...

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Bài kệ này thường do thầy chủ sám xưng lên với giọng ngân nga, nhằm nhắc nhở các tu sĩ trước khi ăn phải giữ chính niệm và phải làm lợi lạc cho tín chủ trong lễ cúng trai phạn hay trai tăng, như một sự đền ơn.

Cúng dường trai phạn là phát tâm cúng tiền chợ một ngày cho Tăng đoàn trong một ngôi chùa. Người cúng không cần thiết phải có mặt khi lễ cúng trai phạn diễn ra. Trai phạn thường được cúng trong các ngày thuộc ba tháng an cư. Cúng dường trai tăng thường được tiến hành trong các dịp cúng thất, cúng giỗ cho người mất; hoặc cúng cầu an và cầu phúc cho người sống. Ngoài việc cúng tiền chợ trong một ngày, thí chủ còn phát tâm cúng dường các nhu yếu phẩm và tịnh tài cho Tăng

đoàn, hỗ trợ các Phật sự của chùa, hoặc giúp Tăng đoàn thuận lợi trong tu học.

Trong nghi thức ăn cơm trong chính niệm, cần xác định rõ mục đích ăn của người xuất gia không phải để ham vui, do đó, không nên tán tâm nói chuyện đang khi ăn. Thói quen này giúp ta tập trung cao, nhai thật kỹ, dịch vị tiết ra đầy đủ, do đó, thức ăn được tiêu hóa tốt. Thực tập chính niệm khi ăn là cách đảm bảo sức khỏe trong khi ăn, mặt khác, còn giúp người xuất gia giữ oai nghi của người tu. Không nên ăn một cách ngẫu nhiên. Không nên nhai ra tiếng. Không tặc lưỡi đang khi ăn. Không húp canh rột rột. Không gãi đầu đang khi ăn. Không ăn quá nhanh, không ăn quá chậm. Ăn cơm trong chính niệm là thể hiện oai nghi của người tu trong lúc ăn.

Thông thường, người đời ăn không đơn thuần bằng miệng mà ăn bằng cả 5 giác quan. Ăn bằng con mắt, họ làm thực phẩm có hình thù và màu sắc đẹp mắt. Ăn bằng mũi và miệng, họ làm thực phẩm có ngũ vị hương và ngũ vị tân, kích thích mũi, làm dịch vị tiết ra nhiều hơn. Ăn bằng lỗ tai, họ nhai nuốt thực phẩm ròn rảng. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý cùng ăn thực phẩm một lúc.

Người xuất gia ăn uống như thế thì hồng đường tu, phải ăn giản đơn với lòng biết ơn đàn na tín chủ, và ăn từ tốn chậm rãi thể hiện oai nghi của người tu.

## V. CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Thế nào là “tạp thoại”?
2. Thế nào là “tín thí” và người cúng được phước báu gì?

## Bài 29

# NÂNG BÁT CƠM NGANG TRÁN

Tiếng khánh trước khi ăn nhắc người tu giữ chính niệm, tay nâng bát lên ngang trán, quán tưởng câu thần chú, đọc bài kệ:

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

執持應器，	Chấp trì ứng khí，
當願眾生，	Đương nguyện chúng sinh，
成就法器，	Thành tựu pháp khí，
受人天供。	Thọ thiên nhân cúng，
唵， 枳哩枳哩嚩日囉吽	Án, chí-lý chí-lý, phộc-
發吒。	nhật-la, hồng-phát-tra.

### II. DỊCH NGHĨA: TAY NÂNG BÁT CƠM NGANG TRÁN

*Câu cho tất cả chúng sinh  
Trở thành dụng cụ Phật pháp  
Xứng đáng người nhận cúng dâng.  
Oṃ kili kili vajra hūṃ phaṭ.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Chấp trì** (執持, S. *ādāna*): 1) Nắm chặt, giữ chặt, cầm vững, nắm vững, 2) Kiên trì không thay đổi (堅持不變).

**Ứng khí** (應器, S. *pātra*): Gọi đủ là “ứng lượng khí” (應量器), tức cái bát được các vị tỳ-kheo sử dụng trong khất thực. Nghĩa đen là “vật chứa đo lường sức ăn của Tăng sĩ”.

**Thành tựu** (成就, S. *siddhārtha*): Hoàn thành, hoàn tất, thành công.

**Pháp khí** (法器, S. *bhājana*): 1) Còn gọi là “Phật cụ” (佛器), hay “đạo cụ” (道具). Các khí cụ được sử dụng trong lúc tụng kinh và pháp hội, gồm lư hương (香爐), chuông (鐘), mõ (木魚), trống (鼓), linh (鈴), khánh (磬), chuỗi niệm (念珠), tích trượng (錫杖), bát (鉢), chày kim cương (金剛杵) v.v... 2) Nhân tài Phật giáo; Tu sĩ có khả năng tu hành Phật pháp và thành tựu Phật đạo. *Kinh Pháp Hoa* ghi: “*Thân nữ như uế, chẳng phải là pháp khí*” (女身垢穢, 非是法器).

### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Đọc bài thi kệ này, người xuất gia không mặc cảm khi nhận tặng phẩm cúng dường của đàn na. Động tác “nâng bát cơm ngang trán” thể hiện lòng biết ơn nghĩa cao thượng và nguyện vọng đền đáp ân đức của đức Phật, Bồ-tát. Biết ơn những người đã phát tâm dâng cúng, người xuất gia khi tiếp nhận thực phẩm, cam kết chuyên tâm tu học, chuyên tâm chuyên hóa, thuyết pháp

độ sinh, làm lợi lạc cho người, không nên bận tâm các việc thế tục. Nếu không có đức Phật, không có giáo pháp, đạo Phật không được người biết đến, không ai có cơ hội trở thành người tu. Nếu không ai phát tâm cúng dường, người xuất gia sẽ phải vất vả làm mọi thứ, bên cạnh việc tu học và làm đạo. Do đó, người xuất gia thể hiện lòng biết ơn thí chủ cúng dường.

“*Đưa bát cơm đầy ngang trán*”, người xuất gia mong trở thành dụng cụ Phật pháp, sống mang lại lợi ích cho đạo Phật, có giá trị và lợi lạc cho tha nhân. Khi tu học có kết quả, người thân của người xuất gia cảm thấy hạnh phúc và tự hào vì có thân quyến làm lợi lạc cho bá tánh. Khi đã nêu quyết tâm độ sinh, người xuất gia mới xứng đáng nhận tặng phẩm cúng dường của đàn na. Không tu học tinh tấn, việc người xuất gia nhận cúng dường của thí chủ cũng không khác việc vay tín dụng từ quần chúng vậy.

Người xuất gia có lý tưởng và tu tập tốt không nên tự ti rằng tôi đang vay nợ từ tín chủ, không dám nhận cúng dường của ai; đó là một cực đoan nên tránh. Người xuất gia nhờ sự phát tâm cúng dường của người tại gia để lo chuyên tu, sớm có kết quả trong tu học. Tiếp nhận đàn-na cúng dường, người xuất gia cần làm các Phật sự cho chùa và phụng sự nhân sinh. Người xuất gia thường ăn uống ít, tiêu thụ ít. Nhận cúng dường của đàn-na, người xuất gia phải sử dụng đúng mục đích, làm lợi lạc cho quần sinh.

Người tại gia cần thấy rõ tịnh tài, tịnh vật dâng cúng cho chùa và Tăng đoàn sẽ được Tăng đoàn làm Phật sự

một cách nghiêm túc. Nhờ sự phát tâm của người tại gia, dù không có nghề nghiệp, người xuất gia trở thành nhịp cầu để sự hiến cúng của người tại gia được phục vụ cho quần chúng hữu duyên. Thọ nhận tịnh tài làm từ thiện, người xuất gia có thể giúp các mảnh đời bất hạnh. Trong mọi tình huống, người xuất gia cố gắng trở thành công cụ Phật pháp và có ích cho cuộc đời. Có tu học và độ sinh nghiêm túc, dù không lao động trực tiếp, người xuất gia vẫn xứng đáng tiếp nhận sự cúng dường của đàn-na và chia sẻ cho tha nhân.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Thế nào là “ứng lượng khí”?
2. Thế nào là “pháp khí”?

\*\*\*



### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Đoạn** (斷, S. *uccheda*): Châm dứt, kết thúc, cắt đứt, dứt bỏ.

**Ác** (惡, P=S. *akusala*): 1) Các hành vi và tư tưởng trái với đạo đức như giết người, trộm cắp, lừa đảo v.v... 3) Các hành vi và tư tưởng mang lại khổ đau cho mình và cho người, 3) Các hành vi và tư tưởng trái với luật pháp.

**Nhất thiết ác** (一切惡): Tất cả tư duy, hành vi, lời nói mang lại khổ đau, chịu quả trừng phạt, ở đời này và đời sau. “Không làm các điều ác” (一切惡莫作) là sự bắt đầu của đời sống đạo đức.

**Tu** (修, P. *bhavana*): 1) Phát triển tâm, như trong thuật ngữ “tu tâm”, 2) Chuyên nghiệp xấu thành tốt, nghiệp khổ đau thành hạnh phúc và nghiệp phạm thành thánh, 3) Thực tập, thực hành, ứng dụng, chẳng hạn trong thuật ngữ “tu hạnh Bồ-tát” (修菩薩行).

**Thiện** (善, P=S. *kuśala*): 1) Các hành vi và tư tưởng phù hợp với đạo đức và luật pháp, 2) Các hành vi và tư tưởng mang lại hạnh phúc ở đời này và đời sau (能為此世他世順益), 3) Đối trị lỗi lầm, tùy thuận công đức, kết thúc phiền não, mang lại an vui. Có ba loại thiện như sau: a) Căn bản thiện gồm không tham, không sân, không si, b) Gia hành thiện (加行善) là các hành động gần gũi người lành (親近善丈夫), nghe Phật pháp (聽聞正法), tác ý như thật (如理作意), sông theo chính pháp (隨法行), c) Tịch tĩnh thiện (寂靜善) là vĩnh viễn dứt sạch tham dục (貪慾), giận dữ (瞋恚), si mê (愚癡) và tất cả phiền não (煩惱).



**Thệ** (誓, S. *pratijñā*): 1) Thệ nguyện, phát nguyện, ước nguyện, cầu mong, mong cho, 2) Phát nguyện thực hành (誓行).

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

“Đưa muống cơm thứ nhất vào miệng”, mong cho tất cả các việc ác (tư duy ác, hành động ác, lời nói ác) đều được chấm dứt. Tu tập chuyên hóa các điều ác là 1/3 của con đường tâm linh Phật giáo. Nhiều người đời nghĩ rằng tôi không làm ác nên tôi không cần phải đến chùa tu; đó là sai lầm. Không làm ác thì chưa hẳn đã có phước báu. Không làm ác thì không bị luật pháp nghiêm trị, không bị xã hội lên án. Không làm điều ác là bước đầu của đạo đức. Chấm dứt các điều ác là gián tiếp góp phần làm tốt đẹp xã hội, ít nhất là phương diện an ninh. Phần lớn ở các nước tiên tiến, tiêu chí “không làm ác” đạt được khá tốt so với các quốc gia nghèo.

Ăn muống thứ 2, tôi quyết tâm không từ bỏ bất kỳ việc lành nào. Khi làm việc thiện, nhớ đừng độc quyền, hãy tạo điều kiện để mọi người được góp một bàn tay. Càng đáng công việc theo hướng bao đồng, bao sân, chấp thủ, độc đoán là điều nên tránh.

Tông chỉ đạo đức quan trọng của đạo Phật là “tự mình làm việc lành” và “giúp người khác làm việc lành” với tâm vô ngã, vị tha, rộng như thái hư, lớn như trái đất, sâu như biển cả, mênh mông như không khí. Các việc lành căn bản bao gồm bảo vệ sự sống, chia sẻ sở hữu, đề cao chung thủy, nói lời lợi ích, giúp đời, cứu người, truyền trao tri thức, xóa nạn mù chữ, tương thân

tương trợ, tư vấn tâm lý, thuyết pháp giảng kinh, in kinh, ấn tống, đúc chuông, tạo tượng, xây chùa, thiết lập các trung tâm tâm linh, làm hàng trăm ngàn các việc lành lớn nhỏ khác v.v...

Ăn uống cơm thứ 3, nguyện đất diu các chúng sinh học Phật pháp để chấm dứt không còn nỗi khổ niềm đau. Bằng mọi cách, hướng dẫn mọi người đến được với chính đạo.

Trước đây, để đến với đạo, Phật tử phải đến chùa. Hiện nay có nhiều trang web Phật giáo và giảng đường online, giúp mọi người nghiên cứu Phật pháp dễ dàng hơn. Có thể truyền bá Phật pháp qua truyền thanh, truyền hình, báo chí, trang web, đưa Phật pháp vào các hoạt động văn hóa, nghệ thuật khác nhau... Thông điệp Phật giáo nên được lồng ghép vào các hoạt động Phật sự. Làm được những việc như thế, mọi thành phần trong xã hội đều có thể tiếp cận được Phật pháp.

## **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Mục đích của “tam đề” là gì?
2. Giá trị của ba phát nguyện trước khi ăn cơm?

\*\*\*

## Bài 31

# NĂM ĐIỀU QUẢN TƯỞNG ĐANG KHI ĂN

### I. NGUYÊN TẮC VÀ PHIÊN ÂM

- 一，計工多少，量彼來處。  
Nhứt: Kế công đa thiểu, lượng bi lai xứ,
- 二，忖己德行，全缺應供。  
Nhị: Thôn kỷ đức hạnh, toàn khuyết ứng cúng.
- 三，防心離過，貪等為宗。  
Tam: Phòng tâm ly quá, tham đẳng vi tông.
- 四，正事良藥，為療形枯。  
Tứ: Chính sự lương dược, vi liệu hình khô.
- 五，為成道業，應受此食。  
Ngũ: Vi thành đạo nghiệp, ứng thọ thử thực.

### II. DỊCH NGHĨA

Một, xem phước đức bản thân, có bằng với lượng thức ăn cúng dâng,

Hai, xem công đức tu nhân, vẹn tròn xứng đáng cúng dâng khi dùng,

Ba, xa lằm lỗi, dứt tham,

Bốn, xem như thuốc chặn ngăn bệnh gây,  
Năm, vì đạo nghiệp sáng ngời, trả ơn thí chủ giúp  
đời an vui.

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Kế** (計): 1) Tính xem (打算), suy xét (思量), 2) Đếm số (計數), 3) Chấp dính (執著), cố chấp (固持), như trong thuật ngữ “kế ngã” (計我) tức chấp ngã.

**Công** (工): 1) Công đức (工德), 2) Công phu (功夫).

**Đa thiểu** (多少): Bao nhiêu? Nhiều ít?

**Lượng** (量): 1) Đo đạt, đo đếm, 2) Suy xét, 3) Phương tiện nhận thức (S. *pramāṇa*). Từ “tỷ lượng” (比量) có nghĩa là suy luận. Từ “hiện lượng” (現量) có nghĩa là trực quan. Từ “thánh giáo lượng” (聖教量) có nghĩa là nhận thức dựa vào kinh điển. Từ “thí dụ lượng” (譬喻量) có nghĩa là nhận thức qua ẩn dụ.

**Bỉ** (彼): 1) Người đó, 2) Cái đó, điều đó, cái khác. Trái nghĩa với “thử” (此) có nghĩa là cái này, người này.

**Lai xứ** (來處): Nguồn gốc.

**Lượng bỉ lai xứ** (量彼來處): Suy xét tặng phẩm do tín chủ cúng.

**Kế công đa thiểu, lượng bỉ lai xứ** (計工多少, 量彼來處): Có nghĩa là “*Tính xem công đức của mình nhiều hay ít và soi xét nguồn gốc của thức ăn ấy*”. Để có được chén cơm, manh áo và điều kiện tài chính để cúng dường Tăng đoàn, người tại gia phải vất vả khai khẩn, cấy cấy, lao động, làm việc nặng nhọc. Thậm chí phải giảm bớt

phần chi tiêu của gia đình để cúng dường, hầu giúp Tăng đoàn tu tập tốt, mang phúc lạc cho đời.

**Thôn kỷ đức hạnh** (村己德行): Đánh giá đức hạnh của bản thân.

**Toàn khuyết** (全缺): Trọn vẹn hay khiếm khuyết; đầy hay khuyết.

**Ứng cúng** (應供): 1) Xứng đáng được [thí chủ] cúng dường, 2) Một trong mười hiệu của Phật, dịch nghĩa của từ “A-la-hán” (P. *arahat*; S. *arhat*), bậc ứng cúng, người đáng được trời người cúng dường (應受人天供養的人). Bậc ứng cúng là người dứt các phiền não (盡一切煩惱), vạn hạnh viên thành (萬行圓成), phước huệ đầy đủ (福慧具足), làm lợi hữu tình (饒益有情).

**Thôn kỷ đức hạnh, toàn khuyết ứng cúng** (村己德行, 全缺應供): Suy nghĩ về đức hạnh của bản thân, xem đủ hay thiếu so với phẩm vật được cúng dường. Người xuất gia có ngôi thiền, tụng kinh, giữ giới hạnh, làm Phật sự v.v... thì nhận tặng phẩm của tín chủ được xem là thích hợp.

**Phòng** (防): 1) Giữ gìn, bảo vệ, 2) Phòng ngừa. Từ “phòng tâm” (防心) có nghĩa là bảo vệ tâm, giữ gìn tâm.

**Ly** (離): Xa lìa, tránh khỏi, tách khỏi, tránh xa; từ bỏ.

**Quá** (過): 1) Lỗi lầm, sai lầm, 2) Quá khứ, đã trôi qua.

**Phòng tâm ly quá, tham đẳng vi tông** (防心離過, 貪等為宗): Có nghĩa là “Cốt là phòng ngừa tâm, tránh lỗi lầm như tham lam, [sân hận và si mê] v.v... Theo Minh Liễu Luận Sớ: “*Người xuất gia trước cần phòng*

*hộ tâm mình khỏi 3 lỗi lầm: đối với thực phẩm có mùi vị ngon (thượng vị) thì sinh tâm tham, thực phẩm có mùi vị dở (hạ vị) thì sinh tâm giận dữ, thức ăn có mùi vị vừa phải (trung vị) thì sinh tâm si”.*

**Lương dược** (良藥): Thuốc lành, thuốc tốt, thuốc hay, thuốc trị dứt bệnh.

**Liệu** (療): Gọi đủ là “liệu trị” (療治) có nghĩa là trị liệu, trị bệnh.

**Hình khô** (形枯): Thân thể khô héo, thân gầy mòn, chỉ cho thân bệnh tật.

**Chính sự lương dược, vị liệu hình khô** (正事良藥, 為療形枯): Có nghĩa là “*Điều chỉnh yếu là xem thực phẩm như thuốc thang, nhằm chữa trị thân thể gầy gò*”. Theo kinh Tăng Nhất A Hàm: “*Ăn nhiều dẫn đến bệnh tật, ăn ít thì khí lực suy yếu, do vậy, hãy ăn vừa phải*”.

**Thành** (成): Viết đủ là “thành tựu” (成就) có nghĩa là đạt được, hoàn thành, hoàn thiện được, đạt kết quả.

**Đạo nghiệp** (道業): Sự nghiệp Phật pháp, sự nghiệp tu đạo, hành nghiệp hướng đến Phật quả.

**Thọ** (受): 1) Tiếp nhận, sử dụng, ăn, 2) Cảm giác, cảm xúc, cảm thọ, cảm nhận (P=S. *vedanā*), một trong 12 mắc xích nhân duyên.

**Vị thành đạo nghiệp, ung thọ thử thực** (為成道業, 應受此食): Có nghĩa là “*Vì mục đích thành tựu Đạo nghiệp nên mới tiếp nhận thức ăn này*”. Ăn chỉ là phương tiện để giữ gìn sức khỏe, nhờ đó, tấn tu đạo nghiệp, đạt thành chính quả.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

*Điều 1:* Người xuất gia phải xem phước đức của bản thân (do tu tập và làm Phật sự) có bằng với các tặng phẩm được thí chủ cúng dường không? Nếu công đức của người tiếp nhận kém hơn những gì được cúng thì phải phấn đấu tu tập nhiều hơn nữa. Người xuất gia có lý tưởng, tinh tấn trong các Phật sự, tạo phước báu cho đời, bao giờ gấp bội phần so với tặng phẩm người ta dâng cúng. Được như thế là sự thành công của người xuất gia. Người xuất gia nên tránh tình trạng nhận cúng dường, mà không làm Phật sự gì hết. Nhiều Phật tử dâng phước cúng cho chùa, mong có được tương lai tươi sáng. Khi tiếp nhận, người tu cần cam kết và quyết tâm làm lợi lạc cho cộng đồng. Vị trụ trì phải có tâm rộng lượng, sử dụng tịnh tài và tịnh vật của thập phương cúng dường cho việc tu học của Tăng đoàn, phát triển ngôi chùa, làm lợi lạc cho cộng đồng và chúng sinh.

*Điều 2:* Người xuất gia phải đánh giá công đức tu tập của bản tròn hay khuyết, có xứng đáng với những gì mà mọi người đã tin tưởng, kỳ vọng không? Công đức được hiểu là kết quả trực tiếp của sự hành trì chuyên hóa, mà người xuất gia đạt được ngay trong kiếp sống này.

Hàng ngày, người xuất gia phải thực nghiệm tâm linh trong đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín, động, tịnh, thức, ngủ. Nếu sự tu tập đó được thường xuyên, không gián đoạn, hướng đến mục đích, có kết quả an lạc, tác động chuyển hóa tích cực đến người khác, thì rất xứng đáng tiếp nhận cúng dường của thí chủ.

*Điều 3:* Người xuất gia ăn uống không vì mục đích hưởng thụ, do đó, nêu quyết tâm chấm dứt tâm tham ái, đắm nhiễm và tất cả những phiền não. Vì không bị vướng vào tâm tham, người xuất gia ăn uống từ tốn, không nói chuyện, giữ tâm trang nghiêm.

*Điều 4:* Người xuất gia xem thực phẩm là thuốc để giữ gìn sức khỏe, không hành hạ thân thể, không hưởng thụ trên thân thể. Xem thân này như chiếc xe, cần châm xăng dầu đầy đủ, để không bị sự cố tai nạn giao thông, về đến đích mong muốn. Đừng thần tượng hóa thân, tôn thờ thân như Thượng đế, làm nô lệ cho thân, chu cấp cho thân quá nhiều thứ đến nỗi làm thân phát sinh nhiều bệnh tật.

*Điều 5:* Người xuất gia hướng đến mục đích cao nhất của sự ăn là để tu tập có kết quả, thành tựu đạo nghiệp. Về ăn uống, miệng là đường dẫn của các loại bệnh tật. Về phát ngôn, miệng là điều kiện dẫn đến những phiền toái. Người tu học Phật phải làm chủ cái miệng, làm chủ bao tử. Động cơ quan trọng nhất của việc ăn là mong đạt được đạo nghiệp sáng ngời, có kết quả tu tập trong hiện tại, đền ơn thí chủ, giúp đời cứu người được an vui.

Đó là 5 điều quán tưởng mà người xuất gia cần thực hiện trong lúc ăn.

## **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Trình bày ý nghĩa “ngũ quán”?
2. Thực tập ngũ quán trước khi ăn có giá trị gì?



## Bài 32

# KẾT THỨC ĂN CƠM

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

結齋

所謂布施者，  
必獲其利益，  
若為樂故施，  
後必得安樂。  
飯食已訖，  
當願眾生，  
所作皆辦，  
具諸佛法。

**Kết trai**

Sở vị bố thí giả  
Tất hoạch kỳ lợi ích,  
Nhược vị nhạo cố thí,  
Hậu tất đắc an lạc,  
Phạn thực dĩ ngật,  
Đương nguyện chúng sinh,  
Sở tác giai biện,  
Cụ chư Phật pháp.

### II. DỊCH NGHĨA: KẾT THỨC ĂN CƠM

*Mỗi khi cúng dường bố thí,  
Gặt được phước báu bình an,  
Hễ ai ham thích bố thí,  
Về sau hái quả giàu sang.  
Ăn cơm chính niệm vừa xong,*

*Cầu cho mọi loài chúng sinh,  
Tất cả việc làm lớn nhỏ,  
Thấm nhuần chất Phật bên trong.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Kết trai** (結齋): Kết thúc ăn cơm.

**Bố thí** (布施, P=S. *dāna*): 1) Hiến tặng sở hữu, 2) Cúng dường Tăng sĩ. Để phát triển tâm từ bi, người bố thí thường hiến tặng sở hữu vật chất (ngoại tài, 外財) và thân thể (內財) với tâm thanh tịnh, không có lẫn tiếc, nhằm giúp cho người vượt qua khó khăn, khổ đau. Ngoại tài là từ gọi chung cho “tài sản thế gian” (世間財物) gồm có động sản và bất động sản. Bố thí ngoại tài thì gọi là “tài thí” (財施). Hiến tặng chính pháp, khuyến tấn người khác tu thiện, dứt ác được gọi là “pháp thí” (法施). Giúp người khác thoát khỏi nỗi sợ hãi, ám ảnh, để được bình an thì gọi là “vô úy thí” (無畏施).

**Hoạch** (獲): Thu hoạch, đạt được, gặt hái.

**Lợi ích** (利益, P=S. *upakāra*): Lợi lạc và nhiều ích (饒益). Có hai loại lợi ích là lợi ích hiện đời (hiện thế lợi ích, 現世利益) và lợi ích đời sau (來世利益).

**Nhạo** (樂): Ham thích, thích thú.

**An lạc** (安樂): An vui và hạnh phúc. Trạng thái thanh tịnh (清淨), nhu nhuyễn (柔軟). Từ “An lạc quốc” (安樂國) chỉ cho thế giới Cực Lạc (極樂世界).

**Sở tác** (所作): Tất cả việc làm, tức các hành vi của thân, khẩu, ý. Trái nghĩa với “năng tác” (能作).

**Biện** (辨): 1) Phân biệt rõ, 2) Thành tựu, xong xuôi, chu đáo.

**Cụ** (具): Đầy đủ, hoàn thiện.

**Phật pháp** (佛法, P. *buddhadhamma*; S. *buddhadharma*): 1) Lời minh triết của Phật, giáo pháp của Phật, lời Phật dạy (佛所說之法) gồm 84,000 pháp uẩn (*dharmakkhandha*, chủ đề Phật pháp), 2) Chính pháp được Phật chứng ngộ (佛所得之法), tức chân lý tuyệt đối (無上之真理), 3) Đức Phật và lời dạy của ngài, như trong thuật ngữ “Phật, Pháp, Tăng”.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Đây là hai bài kệ nối kết nhau, bài kệ đầu mỗi câu 5 chữ, bài kệ hai mỗi câu 4 chữ. Bài kệ thứ nhất dạy người xuất gia nghĩ tưởng đến sự giao hoán hai chiều giữa người tại gia và xuất gia. Người tại gia có phận sự trở thành ngoại hộ thiện tri thức, phát tâm cúng dường các phương tiện tu cho người xuất gia. Người tu hoan hỷ tiếp nhận phẩm vật cúng dường để thí chủ được phước. Hồi đáp lại, người xuất gia tặng lời Phật pháp, lời tư vấn, hướng dẫn bài bản, nhằm giải quyết các nỗi khổ niềm đau.

Người xuất gia tu học Phật, ngoài công việc tu học và Phật sự, còn phải hỗ trợ cho người tại gia trong các lễ sinh nhật, lễ cưới, lễ cầu an, lễ cầu siêu... Trong tổ chức sinh nhật, người xuất gia nên khuyên người tại gia từ bỏ nghiệp sát, không thiết đãi mặn, để tăng trưởng sức khỏe và tuổi thọ. Trong lễ cưới, nên đọc *kinh Thiện Sinh* để vợ chồng hiểu đạo lý vợ chồng, phương châm sống hạnh

phúc trọn đời với nhau. Trong lễ cầu an, người tại gia được hướng dẫn thực tập vô ngã để vô hiệu quả nỗi đau trên thân. Trong lễ cầu siêu, thân bằng của người chết sẽ được hướng dẫn buông bỏ mọi chấp dính trên đời, đồng thời, hướng dẫn người thân làm việc phúc, hồi hướng cho người quá cố.

Để giúp người tại gia được hạnh phúc, người xuất gia phải giải thích cho họ quả phước của việc bố thí, cúng dường, làm lành, tu đức. “*Hễ ai bố thí, người đó hái quả giàu sang*”. Đó là quy luật tất yếu. Nhân bố thí, cúng dường sẽ trở quả tài sản, đầy đủ tiện nghi vật chất; chứ không trở quả trí tuệ, vì chủng loại nhân nào thì sinh ra kết quả của chủng loại đó.

Hồi đáp lại, tu sĩ phải hướng dẫn người tại gia tu tập các phước lành như đọc kinh, học Pháp, tu thiện, sống tích cực, thực tập từ bi, thương yêu sự sống... để có phước về nhan sắc, sức khỏe, tuổi thọ, tài sản và trí tuệ. Các hạt giống tốt sẽ dẫn đến các loại quả tốt khác nhau. Không thể làm một việc tốt mà muốn đạt được trăm ngàn phước báu khác nhau.

Bài kệ thứ hai được sử dụng vào dịp kết thúc ăn cơm buổi sáng, buổi trưa hoặc buổi chiều. Ăn cơm chính niệm vừa kết thúc, tất cả các việc làm lớn nhỏ của ta đều thấm nhuần được chất Phật bên trong. Người xuất gia ăn cơm chùa mà chỉ thấm chuyện đời, trước sau gì cũng ra đời. Ăn cơm chùa mà nghĩ chuyện thế gian quá nhiều, không thể làm Phật pháp được. Người tu học Phật ăn cơm Phật, phải thấm nhuần chất Phật, thấm tương chao

Phật pháp, thấu hiểu từ bi hỷ xả, thực tập sáu toàn thiện (bố thí, đạo đức, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ).

Thực tập tứ nhất pháp (bố thí, ái ngữ, lợi hành và đồng sự) là nhập thể độ sinh. Bất cứ hành động gì của người xuất gia đều mang chất liệu Phật pháp. Người xuất gia mà chỉ nói chuyện đời, chuyện chính trị, chuyện hận thù, không có chất liệu Phật pháp thì thật là uổng ích.

Người tu phải có tâm đại bi. Từ bi không chưa đủ, phải từ bi vĩ đại, có cái nhìn bình đẳng đối với chúng sinh, không phân biệt đối xử, vượt lên trên khái niệm bạn và thù. Sống cao thượng thì lợi lạc và an vui mới nhiều. Mang chất liệu Phật pháp đến với chúng sinh là đang mang bình an đến với cuộc đời.

Người xuất gia có tâm hành cao thượng, không bị vương chính trị A, không bị kẹt chính trị B, không bị chạy theo nón cối, không bị nô lệ bởi nón sắt. Người xuất gia có lý tưởng cao thượng, thênh thang, vượt lên trên lý tưởng đời. Người xuất gia không đội chính thể nào, ngoài đội Tam bảo, trên đầu. Tôn thờ Phật pháp, người xuất gia cần truyền bá chân lý, mang niềm vui và lợi lạc cho đời. Chính thể nào làm tốt chúng ta ủng hộ, không tốt chúng ta góp ý. Đạo Phật không dạy ta chống đối ai.

Người xuất gia cần thấm nhuần chất Phật thể hiện qua lời nói, việc làm, nếp suy nghĩ. Khi ứng dụng đạo trong đời sống, phạm làm việc gì cũng phải có chất Phật pháp. Người nào nói và hành động đầy đầy tham, sân, si là do chất Phật chưa thấm nhuần.

Khi ăn cơm cần cam kết rằng, bát cơm này làm cho tôi được no đủ, tôi cũng phải no đủ với Phật pháp. Hãy tiêu hóa Phật pháp trong cuộc sống như thực phẩm để ăn, không khí để thở, áo quần để mặc, trang sức phẩm để làm đẹp. Phải biến Phật pháp trở thành ngọn đuốc soi đường, dẫn lối, nhờ đó, ta được an lạc. Người thấm nhuần Phật pháp như đang có mặt trong nước, được nước làm mát, không cần kiếm nước ở đâu xa.

Tóm lại, bài thực tập này dạy ta chính niệm khi ăn, tránh được những chứng bệnh do nhai không kỹ, ảnh hưởng đến bao tử và các bệnh khác. Cần quyết tâm làm các Phật sự, làm lợi lạc cho quần sinh, phụng sự cuộc đời bằng tâm vô ngã. Ai làm các Phật sự và thiện sự với động cơ cao quý, thì mỗi tích tắc trôi qua đều mang lại những giá trị lợi lạc cho mình và tha nhân.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Thế nào là các việc làm đều đầy đủ chất Phật?
2. Vì sao con người cần bố thí và cúng dường?

\*\*\*

## Bài 33

# RỬA CHÉN BÁT

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

洗鉢

以此洗鉢水，  
如天甘露味，  
施與諸鬼神，  
悉皆獲飽滿。  
唵，摩休囉悉莎訶。

Tẩy bát

Dĩ thử tẩy bát thủy,  
Nhu thiên cam lộ vị,  
Thí dữ chư quỷ thần,  
Tất giai hoạch bão mãn,  
Án, ma-huru-ra-tất sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: RỬA BÁT

*Dùng nước rửa bát cơm này,  
Quán như cam lồ ngọt mát,  
Cúng khắp các loài quỷ đói,  
Thấy đều no đủ như nhau.  
Om vahuritā svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Tẩy bát** (洗鉢): Rửa bát, rửa chén.

**Thiên** (天, P=S. *deva*): 1) Đồng nghĩa với “sura”

có nghĩa là [người] quang minh (光明), tự nhiên (自然), tự tại (自在), tối thắng (最勝). Theo *Pháp Hoa Văn Cú* (法華文句) “Thiên là tối thắng về thiên nhiên, tự nhiên, hạnh phúc và thân thể thường phát quang” (天者天然自然勝、樂勝、身勝、常以光自照). Theo *Luận Chỉ Quán* (止觀), “trong các cảnh giới, cõi trời là là tối thắng, tối lạc, tối thiện, tối diệu” (於諸趣中彼趣最勝最樂最善最妙).

2) Đồng nghĩa với “thiên thú” (天趣), phiên âm là “đề-bà” (提婆), còn gọi là “thiên giới” (天界), “thiên hữu” (天有), “thiên đạo” (天道) hay “thiên thượng giới” (天上界) có nghĩa là thế giới thiên (天之世界), hay cõi trời, tức cảnh giới thứ năm trong lục đạo. Từ “thiên bộ” (天部) và “thiên chúng” (天眾) chỉ cho số nhiều của thiên. Khái niệm “thần” (神) trong các tôn giáo được hiểu trong nhân gian tương đương với chữ thiên. Để sinh cõi trời, theo Phật giáo, con người phải tu thiên thừa (天乘) tức thực tập trọn vẹn thập thiện (十善) và tứ thiền (四禪). Sáu trời dục giới được gọi là “dục giới lục thiên” (欲界六天) hoặc “lục dục thiên” (六欲天).

**Vị** (味, P=S. *rasa*): Một trong năm cảnh (五境), mười hai xứ (十二處) và mười tám giới (十八界), tức đối tượng của lưỡi (舌根境, 舌所行境, 舌識所緣), đối tượng thọ dụng của cái lưỡi (舌根所受用之境). Theo Nhập A-tỳ-đạt-ma, vị có sáu loại là ngọt (甘), chua (醋), mặn (鹹), cay (辛), đắng (苦) và nhạt (淡). Do nhiễm đắm vị, nhiều người đã sát sinh và chiên nấu bao loài, gieo nghiệp bệnh tật và yếu thọ. Vị ngon dẫn đến tham đắm. Vị dở dẫn đến khó chịu. Làm chủ vị là làm chủ cái lưỡi



và cảm giác về phương diện ăn uống. Bát công đức thủy (八功德水) còn gọi là bát vị thủy (八味水) gồm thường (常), hằng (恆), an (安), thanh tịnh (清淨), bất lão (不老), bất tử (不死), vô cầu (無垢), khoái lạc (快樂).

**Hộ** (獲, S. *pratilambha*): Giúp cho thành tựu (獲得), được cái chưa từng được (得未曾得)

**Bảo mãn** (飽滿): Ăn uống đầy đủ, no đủ, no nê.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Sau khi ăn cơm, người đời ít ai sử dụng chén dơ uống nước. Trong nhiều thế kỷ qua, ở trong chùa, sau khi ăn cơm xong, cái chén cơm được dùng như cái ly để uống nước. Rót nước vào chén, thực phẩm nhỏ nhít còn sót lại trong thành chén, được nước lã đều và uống vào trong cơ thể, không để sót lại gì. Người tu biết tiết kiệm và đánh giá tốt sức lao động và tấm lòng của người dâng cúng với lòng trân quý.

Lã đều chén trước khi uống, quán nước trong chén cơm dính chút gia vị vừa mới được ăn xong, như nước cam lộ, uống vào làm cho ta khỏe khoắn. Khi uống nước đó vào trong cơ thể, người xuất gia mong mỗi các loài quỷ đói chưa được siêu thoát được no đủ. Điều này cũng giống như ta ăn cơm rồi, có thêm bát nước uống. Sau khi quán tưởng, hãy cầu mong chúng không bị khổ đau trong cảnh giới trung chuyển, sớm được tái sinh làm người.

Trong ý nghĩa rộng hơn, bài thực tập này giúp ta thể hiện lòng từ bi đối với những mảnh đời bất hạnh. Khi có được bát cơm no đủ, ta đừng quên trong cuộc đời này

có rất nhiều người nghèo rớt mỏng toi, màn trời chiếu đất, không chỗ nương thân. Cứ mỗi mùa lạnh trôi qua, nhiều người cơ nhỡ đã chết lạnh còng ngoài trời đêm. Đến mùa nóng khoảng 42<sup>o</sup>C trở lên, những người nghèo không có phương tiện điều hòa nhiệt, ngủ ngoài trời, thi thoảng chết không ai hay biết. Tại Ấn Độ, người nghèo chiếm khoảng 60% dân số, trong số đó, có nhiều người sống trong những khu nhà ổ chuột; có nhiều người sống trong nhà đất sét, khoảng 6m<sup>2</sup>, không phen che, không vật lót. Khi trời lạnh hoặc nóng khắc nghiệt, sức khỏe của người nghèo dễ bị tổn hại. Nhiều người ngheo do không có tiền bạc, không tiếp cận được các dịch vụ y khoa, đã phải bỏ mạng do bệnh tật.

Chết trong cảnh nghèo, đói khát và bất hạnh, một số người bị kẹt trong cảnh giới chưa được tái sinh. Họ đói khát về vật thực, về cảm xúc, về tiêu thụ, về hạnh phúc trần đời. Các loại ma chưa siêu thoát đều rơi vào trạng thái đói khát về cảm xúc nên được gọi là “ngạ quỷ”.

Bằng quán sát của tâm, ta có thể hình dung ra nhiều cảnh đời ngang trái, khổ đau, để khi ta đang sống trên phúc đức thì đừng hoang phí nó. Thực tập hạnh chia sẻ, giúp đỡ, hỗ trợ, nâng đỡ... để những mảnh đời bất hạnh đó có cơ hội vượt qua những khổ đau mà họ đang đối diện như nghiệp quả xấu, hay hoàn cảnh bất hạnh.

Tại các chùa Việt Nam, người xuất gia ăn bằng muỗng, gắp bằng đũa. Cái gì cảm thấy ăn được, hợp với bao tử và sức khỏe thì hãy gắp, tránh tình trạng gắp rồi không ăn, bỏ phí phần dư thừa đó. Trên hành tinh này,

ở nhiều nước nghèo, mỗi ngày trôi qua, có hàng ngàn, hàng vạn người chết đói. Hãy nghĩ tưởng đến các mảnh đời bất hạnh, để tiết kiệm thực phẩm được tiêu thụ. Khi giàu có, ăn uống hoang phí, không biết chọn lựa các thức ăn có nhiều dưỡng chất sẽ dẫn đến bệnh tật, tốn kém tiền bạc cho việc điều trị y khoa. Hãy tận tụy dành dụm tiền lẻ, bỏ vào ống heo công đức, giúp cho những người bất hạnh hơn ta. Việc làm này nhiều người có thể tham gia. Chỉ cần có lòng, biết kiệm phước, tu phước, phát triển phước và chia sẻ phước, ta làm được nhiều việc nghĩa lợi cho đời. Người tại gia biết kiệm phước, một năm có thể dư ra vài triệu đồng để làm từ thiện.

Nhiều chùa buổi chiều chỉ ăn cháo vì tin rằng: “*Sở dĩ nấu cháo là không muốn để cơm bị nguội dư thừa nhiều*”. Biết tận dụng cơm dư thừa nấu cháo là nghệ thuật kiệm phước. Cũng như người gửi tiền tiết kiệm, người kiệm phước sẽ tăng trưởng phước báu. Tóm lại, bài thực tập này giúp ta tận dụng cơ hội nhỏ nhất để giữ phước và tăng trưởng phước đã có, theo đó, chia sẻ phước để cuộc sống này trở nên bình an và hạnh phúc.

## V. CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Thế nào là “cam lộ trời”?
2. Trình bày sự khác nhau giữa “no đủ đời” và “no đủ đạo”?



# Bài 34

## KHI MỞ BÁT CƠM ĂN

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

展鉢

如來應量器，  
我今得敷展，  
願供一切眾，  
等三輪空寂。

唵，斯麻摩尼莎訶。

Triển bát

Như Lai ứng lượng khí,  
Ngã kim đắc phu triển,  
Nguyện cộng nhưt thiết chúng,  
Đẳng tam luân không tịch,

Án, tu-ma ma-ni sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: MỞ BÁT

*Dùng tay mở bát đựng cơm,  
Phật dạy đo lường sức ăn,  
Nguyện cùng tất cả chúng sinh,  
Đạt được ba luân rộng lặng.  
Om sīma maṇi svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Ứng lượng khí** (應量器): Dụng cụ đo sức ăn [của tăng sĩ], dịch nghĩa của cái bát (鐵) tức dụng cụ nhận

thực phẩm cúng dường thường được các tăng sĩ sử dụng trong lúc hành khất.

**Nhất thiết chúng** (一切眾): Còn gọi là “nhất thiết chúng sinh” (一切眾生, S. *sarva-sattva*)

**Tam luân** (三輪): Luân là bánh xe (車輪) có chức năng lăn. Tam luân gồm: a) Thân luân (身輪) còn gọi là “thần thông luân” (神通輪). Đức Phật trước khi thuyết pháp, vận dụng thần thông, giúp quần chúng có được chính tín, b) Khẩu luân (口輪) còn gọi là “chính giáo luân” (正教輪) nghĩa là lời Phật dạy giúp chúng sinh bỏ tà về chính (翻邪歸正), c) Ý luân (意輪) còn gọi là “ký tâm luân” (記心輪) nghĩa là trước khi thuyết pháp, Phật dùng ý, quán sát căn tính của chúng sinh, giảng pháp thích hợp, giúp người nghe được nhiều lợi lạc.

**Không tịch** (空寂, S. *sūnya*): Trạng thái tịch tĩnh, xa lìa các pháp tướng. Đây là trạng thái không nhiễm đắm thế gian (不著世間), giữ tâm buông xả (捨棄其心), xuất nhập tự tại (出入自在). Theo Phẩm Tín giải, *kinh Pháp Hoa*, tất cả sự vật hiện tượng vốn là không tịch, không sinh cũng không diệt, không lớn cũng không nhỏ, vô lậu và vô vi (一切諸法皆悉空寂, 無生亦無滅, 無大亦無小, 無漏亦無為).

**Tam luân không tịch** (三輪空寂): Ba điều không tịch trong bố thí và cúng dường, gồm a) Không chấp mình là người ban ơn, b) Không xem người tiếp nhận là người phải trả ơn, c) Không quan trọng hóa tặng phẩm mà mình tặng, cúng. Đang lúc bố thí mà giữ tâm tam luân không tịch thì gọi là bố-thí ba-la-mật. Trong kinh

tạng Pali, tam luân không tịch của bồ thí gồm: Hoan hỷ trước khi làm thiện, hoan hỷ đang khi làm thiện, hoan hỷ sau khi làm thiện.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Thời Đức Phật ngày xưa, cũng như tại các nước Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào và Campuchia, người xuất gia không sử dụng đĩa, chén để ăn. Mỗi vị xuất gia (sa-di, sa-di-ni, thức-xoa-ma-na-ni, tỳ-kheo, tỳ-kheo-ni) đều có một cái bát, còn gọi là “úng lượng khí”, tức dụng cụ đo sức ăn. Tùy theo thể tạng mỗi người mà cái bát được làm lớn hay nhỏ, bằng với sức ăn của người đó.

Đi khát thực vào mỗi buổi sáng, thí chủ phát tâm cúng dường đầy bát, người xuất gia không có nhu cầu nhận thêm, quay trở về tịnh xá hoặc dừng chân ở gốc cây, dùng ngọc trư. Sau đó, người xuất gia vào làng thuyết pháp, tặng lời tư vấn, giúp người tại gia vượt qua nỗi khổ, niềm đau. Việc làm như thế trở thành thói quen văn hóa trong sinh hoạt thường nhật của những vị xuất gia thời Đức Phật.

Ngồi tại bàn ăn, hoặc ngồi dưới gốc cây, mở nắp bát ra, người xuất gia phải đọc bài kệ này. Cái bát định lượng sức ăn góp phần giúp ta không đắm nhiễm vào sự hưởng thụ ăn uống. Nếu mệt, ăn không được nhiều, người xuất gia có thể chia sót thực phẩm khát thực cho các đồng tu. Tránh tình trạng khi ăn rồi còn dư thừa, thực phẩm trở thành vật vô dụng, bị vứt bỏ đi.

Giới luật Phật giáo quy định, không được xúc lên thức ăn trong bát. Người xuất gia ăn thực phẩm theo thứ

tự từ trên xuống, để tránh thái độ lựa chọn và quăng bỏ thực phẩm. Ngày nay, ăn bằng chén, ta có thói quen trộn đều thức ăn, tạo khẩu vị dễ nuốt. Đang lúc ăn, người xuất gia cần làm chủ sáu giác quan, để tránh thói quen hưởng thụ. Các Phật tử phát tâm cúng dường trai tăng hay trai phạn cho người tu đừng nên hỏi: “*Ngày hôm nay các thầy, các sư cô ăn có ngon không?*”. Nếu trả lời: “Ngon” thì bị xem là đang nhiễm đắm vào hương vị. Nếu trả lời: “Không ngon” thì người cúng dường không vui. Người tu ăn để giữ gìn sức khỏe, nhờ đó, tu có kết quả. Người xuất gia ăn trình tự từ trên xuống dưới để không bận tâm thưởng thức hương vị của thực phẩm. Đang ăn, không nên tắc lưỡi, rung đùi, hít hà vì làm mất đi oai nghi của người tu. Ngoài chính niệm trong lúc ăn, trước khi ăn và đang khi ăn, nên nguyện cho mình và tất cả người đạt được “Tam luân không tịch”.

“Tam luân không tịch” là thuật ngữ của đạo Phật Đại thừa, còn gọi là ba toàn thiện trong bố thí. Tam luân không tịch gồm: (i) Không xem người tặng biếu là quan trọng, mà chỉ là một thực thể vô ngã, tức không có người ban ơn, (ii) Không xem người tiếp nhận tặng phẩm là người đang chịu ơn, (iii) Không quan trọng hóa tặng phẩm. Quán chiếu được như thế thì người giúp đỡ cho người khác không rơi vào tình trạng buộc người khác phải mang ơn mình, không ỷ vào việc tặng biếu, kể lễ quá nhiều. Quan trọng hóa tặng phẩm làm cho người tiếp nhận có cảm giác ngọt ngào, ngại ngần không dám gặp mặt ta nữa.

“Cho” và “nhận” theo Phật giáo là sự nối kết tình



thân thương. Thực tập “tam luân không tịch” giúp ta rũ bỏ được chủ nghĩa công thần khi giúp đỡ người khác. Vô ngã trong bố thí là tinh thần cao thượng, vị tha. “Thi ân bất cầu báo” là động cơ trong sáng, hướng về lợi ích cho con người.

Trong kinh tạng Pali, “tam luân không tịch” là hoan hỷ (i) trước khi làm, (ii) đang khi làm, (iii) sau khi làm. Hoan hỷ trước khi làm, tức hoan hỷ, mong mọi giờ làm thiện sớm được diễn ra, để có cơ hội làm việc tốt. Ví dụ, chủ nhật là ngày tu an lạc của chùa, các Phật tử nao nức mong ngày chủ nhật đến sớm hơn; ngày thứ bảy, họ nấu xôi, chè, đặt trong tủ lạnh, sáng mai mang đến chùa, cúng dường cho chùa để thầy trụ trì phục vụ cho tất cả Phật tử đồng tu. Lòng hoan hỷ trước việc làm thiện được diễn ra làm cho ta phát tâm, nhờ đó, phước được trưởng thành.

Hoan hỷ đang khi làm là rất quan trọng. Đang khi bố thí và cúng dường diễn ra, người ta tiếp nhận bằng thái độ trân trọng hay không trân trọng, biết ơn hay vô ơn, thì không nên để lòng, cũng không buồn phiền. Thản nhiên, giữ tâm hoan hỷ là tốt. Đã cúng dường cho chùa tịnh tài hay tịnh vật thì phải hoan hỷ và tin rằng chùa sẽ sử dụng hợp lý cho các hoạt động Phật sự. Lúc đó, người cúng không nên bận tâm rằng tặng phẩm này tôi cúng cho thầy, thầy phải sử dụng nó; áo lạnh này tôi cúng cho sư cô, sư cô phải mặc nó; không được tặng biếu lại cho đồng tu nào khác.

Hoan hỷ sau khi làm là thuật làm chủ cảm xúc, khi

sau đó, phát hiện ra người nhận tặng phẩm nói xấu mình hoặc trả ơn bằng gieo oán. Khi bị ứng xử vô ơn, người bố thí không hờn giận, không tắc lưỡi: “*Giá mà ngày trước tôi không giúp người đó thì hay biết mấy!*”. Lời nuối tiếc sẽ làm cho quả phúc bị không trở được theo ý muốn. Việc gì đã qua thì nên khép lại. Đừng nên bận tâm đối với các việc thiện đã làm.

Tóm lại, khi mở bát ra, chuẩn bị ăn cơm, phải thực tập bài quán tưởng vừa nêu. Nhờ đó, tâm được trong sáng và hạnh giúp đời cứu người cũng được thực hiện theo.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Thế nào là “tam luân không tịch”?
2. Tại sao các Tăng sĩ phải dùng bát đi khát thực?

\*\*\*

# Bài 35

## NHẬN PHẨM VẬT CÚNG DÂNG

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

受襯

財法二施,  
等無差別,  
檀波羅蜜,  
具足圓滿。

Thọ sần

Tài pháp nhị thí,  
Đẳng vô sai biệt,  
Đàn ba-la-mật,  
Cụ túc viên mãn.

### II. DỊCH NGHĨA: NHẬN PHẨM VẬT CÚNG DƯƠNG

*Tại gia cúng dường phẩm vật  
Xuất gia ban tặng pháp màu,  
Cả hai đủ đầy chẳng khác,  
Thí Ba-la-mật bằng nhau.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Thọ sần** (受襯): Tiếp nhận tặng phẩm, nhận phẩm vật cúng dường.

**Tài pháp nhị thí** (財法二施): Bố thí tài vật và bố thí chính pháp.

**Vô sai biệt** (無差別): Không sai biệt, không phân biệt đối xử.

**Đàn ba-la-mật** (檀波羅蜜, S. *dāna-pāramitā*): Bồ-thí ba-la-mật, bồ thí không chấp ngã, bồ thí bằng lòng từ bi đích thực, bồ thí theo tinh thần “tam luân không tịch”.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Đề độ chúng sinh, người xuất gia phải ban tặng chính pháp của Như Lai cho người tại gia. Chính pháp gồm năm đặc tính: (i) Thiết thực hiện tại, tức khi thực tập là có kết quả hiện tiền; (ii) Siêu việt thời gian, tức Phật pháp mang lại an lạc cho hiện đời và đời sau. Hai mươi sáu thế kỷ đã trôi qua, những lời dạy của Đức Phật về hòa bình, công bằng xã hội, nhân quyền, đạo đức, nghệ thuật chuyển hóa nỗi khổ niềm đau vẫn là thước đo, kim chỉ nam cho các vấn nạn của con người trên toàn cầu; (iii) Đến để mà thấy, khác với các tôn giáo khác là đến để tin. Nhờ thấy đúng nên trí tuệ được tăng trưởng. Tin thiếu lý trí dễ rơi vào mê tín; (iv) Được người trí tán thán, tức Phật pháp cao siêu được các nhà minh triết, nhà tôn giáo, nhà xã hội chấp nhận và tán dương; (iv) Hướng đến mục đích cao quý, tức có khả năng giải quyết khổ đau, hướng đến giác ngộ và giải thoát.

Nhìn chung, minh triết của Phật quá sâu sắc, có giá trị nhân bản và các tôn giáo khác không thể nào so bì. Tu sĩ thời hiện đại, ngoài lãnh vực chuyên môn là Phật học, có thể vừa là nhà giáo dục, nhà văn hóa, nhà hoạt động xã hội, nhà mỹ thuật, nhà văn, nhà thơ, nhạc sĩ, để làm lợi lạc cho người tại gia.

Khi làm thêm tay trái bất cứ lãnh vực nào, người xuất gia cần có trách nhiệm biến lãnh vực đó thành công cụ truyền bá thông điệp và lời Phật dạy đến các đối tượng quần chúng khác nhau. Bỏ qua mục đích quan trọng này, việc tùy duyên nhập thế của người xuất gia sẽ dẫn đến tình trạng bị mất gốc. Thiếu “tùy duyên bất biến” các việc làm phương tiện có khả năng dẫn đến tình trạng nuôi lớn nghiệp “đời”, lại phủ che nó bằng danh nghĩa “đạo”. Khi dẫn thân vào đời làm các Phật sự khác nhau, thì phải thấm nhận chất đạo. Đây là cách thức giúp tu sĩ thời hiện đại thành công các Phật sự.

Vai trò của người tại gia là “ngoại hộ thiện tri thức”, tức cúng dường Tăng đoàn với tâm hoan hỷ, tôn trọng những người xuất gia chân chính, giúp Tăng Ni tu tập có kết quả. Các Phật sự thông thường mà người tại gia có thể tham gia gồm cúng dường, xây chùa, thiết lập đạo tràng, đúc tượng, in kinh, làm từ thiện, phổ biến Phật pháp, làm giáo lý viên cho các Phật tử mới. Người xuất gia do thuận lợi về thời gian và môi trường tu học thường thâm nhập Phật pháp sâu sắc hơn, có trách nhiệm hướng dẫn người tại gia tu học, đạt được phước đức, có được an vui và hạnh phúc. Cả bên cúng dường và bên tiếp nhận đều nhớ đến “tam luân không tịch” để sự cúng dường trở thành “bồ thí ba-la-mật”.

Khi phát tâm cúng dường, người tại gia phải vô cầu, không bắt buộc Tăng Ni phải theo ý riêng của mình, rồi không chế khuynh hướng, chủ trương của một ngôi chùa. Đây đó vẫn còn có Phật tử bị vướng vào chấp mắc

nêu trên. Cúng dường mà còn bị vướng kẹt thì quả cúng dường sẽ không cao.

Người xuất gia khi giảng kinh thuyết pháp, phải lấy chính pháp làm nền tảng, không tư biện, làm quần chúng hiểu sai lời Phật dạy. Với tinh thần trách nhiệm cao, dù người nghe có chấp nhận hay không, vị pháp sư vẫn truyền bá chân lý. Đừng vì lý do phương tiện “dẫn dụ người mê tín vào đạo Phật” mà hạ Phật pháp từ vị trí siêu việt xuống quá thấp, đến độ giống với tín ngưỡng của tôn giáo nhất thần hay đa thần. Sau này, để tháo dỡ các phương tiện như thế không phải là chuyện dễ dàng. Khuôn dấu ban đầu như thế nào thì cái bánh được làm ra từ cái khuôn đó sẽ có hình thù tương thích. Bước đầu học Phật mà được Tăng Ni hướng dẫn căn bản về Tứ thánh đế, Bát thánh đạo, thì người Phật tử sẽ thực tập tốt, không bị mê tín chi phối và có kết quả an lạc nhanh.

Nếu người tại gia hoan hỷ phát tâm cúng dường Tăng đoàn và các thành viên Tăng đoàn truyền trao chân lý của Phật thì cả hai đều được lợi lạc như nhau.

## V. CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Trình bày ý nghĩa của tài thí và pháp thí.
2. Thế nào là “đàn ba-la-mật”?

## Bài 36

# CẦM TẮM XỈA RĂNG

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

取楊枝

手執楊枝，

當願眾生，

皆得妙法，

究竟清淨。

唵。薩吧嚩述答。薩  
哩吧。答哩嘛。

薩吧嚩述怛夯。唵。

唵莎訶。

Thủ dương chi

Thủ chấp dương chi,

Đương nguyện chúng sinh,

Giai đắc diệu pháp,

Cứu cánh thanh tịnh.

Án, tát-ba-phạ thuật-đáp,  
tát-lý-ba, đáp-lý-ma, tát-ba-  
phạ thuật-đát-kháng.

Án, lam sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: CẦM TẮM XỈA RĂNG

*Tay cầm cành dương xỉa răng,*

*Cầu cho tất cả chúng sinh,*

*Đều được pháp Phật thâm thâm,*

*Đạt được cứu cánh thanh tịnh.*

*Oṃ svabhāva śuddha sarva dharma svabhāva  
śuddhoḥam. Oṃ raṃ svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Dương chi** (楊枝, S. *danta-kaṣṭha*): Cây xia răng, cây đánh răng, còn gọi là “xi mộc” (齒木), được dùng thay thế bàn chải đánh răng và tăm xia răng. Trước khi xia răng, người xia răng thường nhai đầu nhánh cây này rồi đánh răng hay xia răng. Cây *danta-kaṣṭha* có vị đắng, làm sạch răng và bảo vệ sức khỏe răng rất tốt.

**Diệu pháp** (妙法, S. *saddharma*): Chính pháp mâu nhiệm. Giáo pháp mâu nhiệm Phật có khả năng giải phóng khổ đau, mang lại hạnh phúc, chuyển phàm thành thánh.

### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

“Cây dương” là dịch ngữ của Trung Quốc về từ “*Danta-kaṣṭha*” trong tiếng Sanskrit. *Danta-kaṣṭha* là cây có tính dược cao, được trồng khắp thành thị đến thôn quê Ấn Độ. Mỗi buổi sáng ngồi dưới gốc cây hít thở không khí trong lành và mùi tỏa ra từ cây này, ta ít khi bị bệnh sổ mũi, cảm cúm.

Cây *Danta-kaṣṭha* thuộc chủng loại cỏ thụ, nhánh rất nhiều, lá nhỏ như lá me, lá điệp. Từng nhánh nhỏ, người ta chặt ra mỗi khúc 1,5 – 2 tấc, bán với giá khoảng 1 Rupee Ấn Độ. Người Việt Nam có thói quen dùng trâu cau làm dụng cụ đánh răng cho răng trắng và khỏe. Người Ấn Độ sử dụng cây *Danta-kaṣṭha* với mục đích tương tự. Để chải răng, người ta dùng răng cắn đầu cây *Danta-kaṣṭha*, sau đó, đánh răng như bàn chải răng, nướu răng được khỏe, răng được tốt và trắng sáng. Ngày nay, người Ấn Độ, nhất là vùng thôn quê, vẫn tiếp tục dùng cây *Danta-*



kaṣṭha để đánh răng vì đảm bảo sức khỏe răng mà không tổn tiền nhiều.

Khi đánh răng, người xuất gia cầu nguyện cho mọi người được miệng trong sạch, nói lời chân chất, lời hòa hợp, lời lịch sự, lợi có giá trị và lời Phật pháp, để mọi người sống trong hạnh phúc. Khi răng được sạch, miệng được thơm, người khác tiếp xúc ta không cảm thấy có mùi hôi khó chịu phát ra từ miệng ta. Tương tự, người nói lời chân lý sẽ mang các chất thơm về đạo đức và hạnh phúc, có năng lực vực dậy niềm tin, thôi thúc hành động tốt và mang lại kết quả thực tiễn. Nếu truyền bá được nhiều lời đẹp, ý hay, có giá trị trị liệu khổ đau, người xuất gia đang làm việc độ sinh có hiệu quả.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Mô tả đặc điểm của cây dương chi?
2. Thế nào là diệu pháp?

\*\*\*



## Bài 37

# XỈ RĂNG SAU KHI ĂN

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

嚼楊枝

嚼楊枝時，

當願眾生，

其心調淨，

噬諸煩惱。

唵。阿暮伽。彌摩隸。

爾嚙迦囉。

僧輸馱你。鉢頭摩。俱

摩囉。爾嚙 僧輸馱耶。

陀囉陀囉。素彌麼黎 莎

嚙訶 (三徧)

**Tước dương chi**

Tước dương chi thời,

Đương nguyện chúng sinh,

Kỳ tâm điều tịnh,

Phệ chư phiền não.

Án, a-mộ-già, di-ma-lê,

nhĩ-phộc-ca-la, tăng-du-

đà-nễ, bát-đầu-ma, câu-ma-

la, nhĩ-phộc, tăng-du-đà-

gia, đà-ra đà-ra, tổ-di ma-lê,

sa-phộc-ha (tam徧).

### II. DỊCH NGHĨA: NHAI NHÁNH CÂY XỈ RĂNG

*Khi nhai nhánh cây xỉ răng,*

*Cầu cho tất cả chúng sinh,*

*Tâm được điều hòa, thanh tịnh,*

*Cắn nát tất cả não phiền.*

*Oṃ Amogha-jvale jīva-kara saṃsodhane padma-kumāra-jīva saṃsodhāya dhāra dhāra sujvale svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Tước dương chi** (嚼楊枝): Nhai [đầu] cây [để đánh răng, xia răng]. Theo *Hành Sự Sao* (行事鈔), có năm lỗi do không đánh răng: Miệng có mùi hôi (口氣臭), không ngon miệng (不善別味), khó tiêu hóa (不消), không dẫn thực phẩm (不引食), mắt không sáng (眼不明). Ngày nay, nhiều người Ấn Độ vẫn giữ thói quen nhai cây đánh răng. Nhai nhấm cây đánh răng có năm lợi ích: Miệng không hôi, miệng không đắng, trị bệnh trúng gió, trừ nóng bức, trừ đàm rãi. Khi sử dụng cây đánh răng, không được quăng bỏ lung tung.

**Điều** (調): 1) Hài hòa, 2) Điều phục (調伏), 3) Khử trừ (去除).

**Tịnh** (淨, S. *vimala*): 1) Sạch sẽ, 2) Thanh tịnh.

**Phệ** (噬): Cắn nát, xé nát.

### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Khi cầm tăm chuẩn bị xia răng, người xuất gia đọc bài kệ này. Nếu động tác “xia răng” làm cho cáu bợn bám trong các hốc răng được tẩy sạch, thì việc “xia tăm” làm cho tâm được thanh tịnh. Siêng năng chải răng hàng ngày, nướu răng không bị lở loét, không có chất calcium bám trong thành răng. Không vệ sinh chân răng tốt, dễ bị bệnh bao tử. Trung bình một ngày đánh răng 5 lần cho sức khỏe răng được tốt. Mỗi ngày, sau mỗi bữa ăn, trước khi đi ngủ và sau khi thức dậy, ta phải làm vệ sinh răng.

Giữ vệ sinh răng sạch sẽ tránh được năm lỗi: Miệng có mùi hôi, không ngon miệng, khó tiêu hóa, không dẫn thực phẩm và mắt không sáng. Giữ vệ sinh “tâm” được sạch sẽ, ta tẩy sạch được năm cái bợn của tâm. Năm chất dơ của tâm bao gồm: Tham ái, sân hận, hoài nghi, thân kiến và giới cấm thủ.

Tham ái bao gồm dục ái tức tính dục, hữu ái tức khao khát tái sinh, vô hữu ái tức khao khát không hiện hữu. Sân hận gồm giết người, đả thương, bạo lực, văng tục, ganh ghét, chống đối, không tùy hỷ, thù dai. Người nuôi sân hận là đang hành hạ cảm xúc của mình, tâm không được bình yên, nổi khổ niềm đau kéo dài.

Si mê là ngu dốt về nhân quả, tứ diệu đế, bát chính đạo, duyên khởi, mười hai nhân duyên, vô ngã, vô thường, lục độ ba-la-mật, tứ nhiếp pháp, tứ tinh tấn, tứ như ý túc v.v... Si mê là mẹ đẻ của mê tín dị đoan, sống trong nỗi sợ hãi và bất hạnh.

Hoài nghi là kết quả của thiếu kiến thức và trí tuệ. Hoài nghi về Đức Phật là một huyền thoại. Hoài nghi về chính pháp không có năng lực giải quyết khổ đau. Hoài nghi về Tăng đoàn không thanh tịnh và không có khả năng dẫn dắt chúng sinh. Hoài nghi về nhân quả, khi lý luận rằng nếu có nhân quả tại sao nhiều người làm ác vẫn sống nhơn nhơ ngoài vòng pháp luật, người làm thiện tại sao cứ lận đận trong cuộc đời. Hoài nghi về kiếp sau, cho rằng chết là hết hoặc sau khi chết con người phải chờ Chúa phán quyết, sẽ xuống hỏa ngục nếu xấu, sẽ lên thiên đường nếu tốt. Biểu hiệu của hoài nghi là

không quyết định, không quả quyết, không dứt khoát, chần chừ, lẩn tránh, rốt cuộc chẳng giải quyết được cái gì hết!

Thân kiến là nhận thức sai lầm về thân. Cho rằng thân do chúa tạo ra, thân do tâm tạo ra, thân do ngẫu nhiên có; thân là thượng đế, thân là nguồn gốc tội ác; chết là hết... đều thuộc thân kiến. Giới cấm thủ là ngộ nhận các phương pháp tâm linh sai lầm là con đường dẫn đến giác ngộ. Đây là loại cố chấp thường thấy trong các tôn giáo nhất thần và đa thần.

Rộng hơn, kiến chấp giống như một ổ khóa đóng bí nhận thức của chúng ta lại. Đôi lúc chân lý đến gõ cửa, nhiều người đã vẫy tay chào vì nghĩ rằng chân lý không có giá trị, hoặc tưởng họ đã đạt được những cái cần thiết rồi, không cần đến sự phục vụ của chân lý. Những thái độ thành kiến, cố chấp, cho cái biết của mình là số một, tôn giáo của mình là hơn hết, lý tưởng của mình theo đuổi là độc nhất vô nhị... đều làm đóng bí cửa tiếp nhận Phật pháp nhiệm mầu.

Các loại bợn nhơ của tâm chính là các trở ngại trên con đường tu của mỗi người. Khi hành giả xĩa răng, làm sạch bợn nhơ ở miệng, nên cam kết cùng lúc ấy nỗ lực xĩa sạch các bợn nhơ của tâm nêu trên, ra khỏi thói quen và lối sống của ta, để ta được thanh tịnh và an vui.

## V. CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Phiền não là gì và có bao nhiêu chủng hộ?
2. Thế nào là “tâm hòa” và thanh tịnh?



**Bách hoa** (百華): Trăm loại hoa, ý nói nhiều hoa thơm.

**Hương** (香, P=S. *gandha*): Mùi được lỗ mũi ngửi (鼻根所嗅), một trong năm trần (五塵), sáu cảnh (六境), mười hai xứ (十二處), mười tám giới (十八界). Có ba loại hương: Hương tốt (好香), hương xấu (惡香) và hương bình đẳng (平等香). “Ngũ phân hương” (五分香) còn gọi là ngũ phân pháp thân (五分法身) có nghĩa là năm loại hương: hương đạo đức (戒香), hương thiền định (定香), hương trí tuệ (慧香), hương giải thoát (解脫香) và hương kiến thức về giải thoát (解脫知見香).

**Tam nghiệp** (三業): 1) Ba loại hành vi: a) Hành vi ý (意業) chia làm hai nhóm thiện và ác: Nhóm ý ác nghiệp gồm tham dục (貪欲), sân khuê (瞋恚), tà kiến (邪見); Nhóm ý thiện nghiệp gồm có không tham dục (不貪欲), không sân khuê (不瞋恚) và không tà kiến (不邪見), b) Ác thân nghiệp gồm sát sinh (殺生), trộm cắp (偷盜), tà dâm (邪淫); nhóm thiện thân nghiệp gồm không sát sinh (不殺), không trộm cắp (不盜), không tà dâm (不淫); c) Hành vi lời nói (口業) gồm hai nhóm lời thiện và ác: Nhóm ác ngữ gồm vọng ngữ (妄言), ỷ ngữ (綺語), lưỡng thiệt (兩舌), ác khẩu (惡口) và nhóm , c) Hành vi thân thể (身業).

2) a) Nghiệp tạo ra tội (罪業), b) Nghiệp tạo ra phúc (福業), c) Nghiệp bất động (不動業).

3) a) Nghiệp thiện (善業), b) Nghiệp ác, (惡業), c) Nghiệp vô ký (無記業).

4) a) Nghiệp hữu lậu (漏業), b) Nghiệp vô lậu (無漏業), c) Nghiệp phi lậu, phi vô lậu (非漏非無漏).



**Vãng Tây phương** (往西方): Sang Tây phương, vãng sinh về thế giới phương Tây của Phật A-di-đà.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Vài ba lần trong ngày, cần súc miệng sau khi ăn cơm, trước khi đi ngủ và sau khi thức giấc. Súc miệng vài lần trong ngày không phải quá coi trọng về thân này mà đó là phương pháp bảo vệ sức khỏe, giúp ta tu tốt hơn.

Khi đánh răng, ta cần lưu tâm tính trình tự. Thông thường, ta có thói quen đưa bàn chải từ trong qua ngoài, đưa từ phải qua trái, dễ làm nướu răng bị chảy máu. Tốt nhất là chải răng theo chiều vòng tròn, đưa bàn chải lên trên xuống dưới tùy theo vị trí của nướu răng, cũng như kích thước lớn nhỏ của hàm răng. Đánh răng bên trong, sau đó đánh răng bên ngoài mới sạch được răng. Khéo sử dụng bàn chải mới không làm nướu răng chảy máu.

Quán tưởng nước súc răng có mùi hương hoa để không có thái độ nhờm gớm khi ta xả nước dơ này ra ngoài miệng. Súc miệng giúp ta có cảm giác thoải mái khi miệng được sạch. Nhờ miệng sạch, khi tiếp xúc với quần chúng, ta không làm người khác nhờm gớm về mình. Người tu dù không quan trọng đến ngoại giao, nhưng không nên lè phè đến độ không súc miệng, không gội đầu, không tắm rửa, có mùi như “chanh”. Dù là người tu cũng phải thơm tất bản thân, trong tương quan với tha nhân.

Đang lúc súc miệng, ta nêu quyết tâm phải rửa sạch ba nghiệp thân, khẩu và ý. Khi súc miệng, cũng cần liên

tưởng đến hành động ăn uống và phát ngôn. Tham khẩu vị nhiều, vừa tổn tiền, vừa tạo nghiệp, vừa mang bệnh. “Bệnh từng khẩu nhập” là điều nên nhớ. Rửa nghiệp miệng không sạch, ta có thói quen phát ngôn bừa bãi, sai chân lý, mang tính xuyên tạc, vu khống, chụp mũ, vương thị phi, gây chia rẽ, tạo hận thù. Dùng những lời cay nghiệt, độc địa, nguyên rửa, chưởi bới làm cho người khác khổ ngày, khổ đêm, chẳng có lợi ích gì. Cần rửa sạch các nghiệp xấu của miệng.

Thân có những bợn nhơ như giết người, trộm cắp, ngoại tình. Cần phải làm sạch đạo đức bản thân để uy tín và nhân cách được tỏa sáng. Khó tẩy sạch nhất là tâm ý của con người, ý không có hình thức. Cấu uế căn bản của tâm là ba độc tổ tham, sân và si mê. Nếu quyết tâm rũ bỏ tam độc này, trước sau gì ta cũng thành công.

Ai thanh tịnh được ba nghiệp tham, sân, si, chuyển hóa được thân, khẩu, ý sẽ trở thành bậc thánh. Làm được như thế là đang cùng Phật về nhà, đang cùng Phật có mặt ở Phương Tây của Đức Phật A-di-đà, đang cùng Phật có mặt ở Phương Đông của Đức Phật Dược Sư, đang cùng Phật có mặt ở thế giới Đại Nhứt Như Lai. Trong tu học, cốt yếu là quyết tâm tu tập chuyển hóa các tâm lý và hành vi tiêu cực đó.

## V. CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Thế nào là ba nghiệp thanh tịnh?
2. Trình bày tiêu chí vãng sinh Tây phương theo Kinh A-di-đà?

# Bài 39

## KHI CẦM TÍCH TRƯỢNG

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

出錫杖

執持錫杖，

當願眾生，

設大施會，

示如實道。

唵。那唎嚩， 那唎嚩。

那唎吒鉢底。

那唎帝， 娜夜鉢儻吽

吒 (三遍)

**Xuất tích trượng**

Chấp trì tích trượng,

Đương nguyện chúng sinh,

Thiết đại thí hội,

Thị như thật đạo.

Án, na-lật-thế, na-lật-thế,

na-lật-tra bát-đề, na-lật-

đề, na-da bát-ninh-hồng

phần-tra (tam biến).

### II. DỊCH NGHĨA: CẦM TÍCH TRƯỢNG

*Khi cầm tích trượng trong tay,*

*Cầu cho tất cả mọi loài,*

*Lập nên hội bố thí lớn,*

*Chỉ bày đạo thật [xưa nay].*

*Om nṛi nṛi nṛtapatī nṛtya-pāṇi hūṃ phaṭ.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Xuất** (出): 1) Ra khỏi, xuất ly, 2) Dứt ra.

**Tích trượng** (錫杖): Gậy. Còn gọi là “thỉnh trượng” (聲杖), “hữu thỉnh trượng” (有聲杖), “trí trượng” (智杖), “đức trượng” (德杖), “kim tích” (金錫). Một trong 18 vật của Tăng sĩ tu hạnh đầu đà. Các vị Trưởng lão thường sử dụng tích trượng như vật hỗ trợ.

**Đại thí hội** (大施會): Hội bố thí lớn, lễ cúng dường lớn. Hội đại thí thường không phân biệt đối tượng nhận cúng dường là Sa-môn hay Bà-la-môn, Tăng Ni hay người bản cùng. Từ “thiết đại thí hội” (設大施會) có nghĩa là thiết lập hội bố thí/ cúng dường lớn.

**Như thật đạo** (如實道): 1) Đạo như thật, con đường như thật, đạo thấy sự vật như chúng đang là, 2) Đạo lý thật tướng, chân như.

### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Gậy là dụng cụ hỗ trợ cho những người có tuổi, hoặc bị bệnh tật, tự mình không thể đi vững vàng. Ở tuổi già, hoặc do tai nạn, hay do bệnh xương khớp, đi đứng khó khăn, người xuất gia được dùng gậy hỗ trợ, như người bạn đồng hành. Y khoa ngày nay phát triển, ngoài cây gậy, người bệnh tật còn sử dụng xe lăn. Có gậy ba chân bám chắc trên mặt đất giúp người bệnh đi đỡ nặng nhọc. Có nạng kẹp dưới hai nách, nâng đỡ động tác đi, làm hai chân giảm tê phù, sưng nhức.

Dùng những dụng cụ hỗ trợ y khoa hoặc khi cầm cái gậy trên tay, ta phải liên tưởng đến cuộc đời này còn

có rất nhiều người đang bị khổ đau, bất hạnh bởi tật nguyên, nghèo khó. Người xuất gia quyết tâm giúp đỡ các thành phần bất hạnh tiếp nhận được tặng phẩm cúng dường, tiếp nhận được chính pháp để chuyển hóa nỗi khổ niềm đau của họ. Cần nhận thức rõ pháp như thật, đạo như thật, vốn là hai nội dung thực tập căn bản. Cây tích trọng giúp ta đi một cách vững chãi. Với sự quán tưởng, khi sử dụng gậy, người xuất gia liên tưởng đến việc thành lập hội bố thí, mở lòng thương, không phân biệt kẻ giàu, người nghèo, giúp cho mọi người được no đủ vật thực và chính pháp.

Là nguyên thủ quốc gia của một nước, việc lập hội bố thí được hiểu là mở kho thóc tặng cho người nghèo, giúp vốn cho những người có kế hoạch lập nghiệp thiết thực, nhờ đó, mọi thành phần trong xã hội đều thành tựu sự nghiệp bằng đôi tay và khối óc thông minh của mình.

Các nước phương Tây thường có chế độ an sinh xã hội tốt, cho sinh viên vay không lấy lãi, nhằm giúp mọi người thoát khỏi cảnh thất nghiệp. Lập đại thí hội như nêu trên có khả năng giúp nhiều người kết thúc nỗi khổ, niềm đau.

Đối với giám đốc của một công ty, đại thí hội được hiểu là những việc làm thực tiễn. Vào những ngày sinh nhật của công nhân, hãy tặng quà cho người đó, thể hiện sự quan tâm. Trong những dịp đặc biệt, hãy phụ cấp bảo hiểm, giúp công nhân vượt qua nghèo khó, bệnh tật. Thể hiện sự quan tâm chân thành sẽ làm cho quan hệ giữa chủ lao động và người hợp tác lao động khăng khít, tốt

đẹp hơn. Nhờ đó, người lao động cảm thấy hài lòng, không bòn rút thời gian, làm việc tận tình để hiệu suất công việc được tốt, kết quả kinh tế được cao. Sự quan tâm lẫn nhau bao giờ cũng tốt đẹp cho cả hai bên.

Đối với người xuất gia, lập đại thí hội được hiểu là tạo điều kiện cho các Phật tử có phước, đóng góp phần công đức cho các hoạt động từ thiện. Nhân đó, người xuất gia chỉ đạo chân thật. Khi làm từ thiện, tặng quà cho những mảnh đời bất hạnh, người xuất gia nên giảng pháp thoại thích hợp, nhất là các chủ đề về ứng dụng Phật pháp, nhờ đó, người nghe nắm được nghệ thuật giải quyết các nỗi khổ niềm đau. Đây là hành động dẫn đến kết quả “tự tha lương lợi”, theo đó, nhiều người đến với đạo Phật ngày càng đông.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Thế nào là “tích trượng” và vì sao phải dụng tích trượng?
2. Thế nào là “đạo như thật”?

\*\*\*

# Bài 40

## TRÁI DỤNG CỤ NGỒI THIỀN

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

敷單坐禪	Phu đơn tọa thiền
若敷床座,	Nhuộc phu sàng tọa,
當願眾生,	Đương nguyện chúng sinh,
開敷善法,	Khai phu thiện pháp,
見真實相。	Kiến chân thật tướng.

### II. DỊCH NGHĨA: TRÁI GIƯỜNG NGỒI THIỀN

*Dụng cụ ngồi thiền vừa trải,  
Cầu cho tất cả chúng sinh,  
Mở bày pháp lành lợi lạc,  
Giúp người thấy tướng chân như.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Phu đơn** (敷單): Trải [chiều lên] giường. Từ “phu sàng tọa” ( ) có nghĩa là “trải [chiều hay tọa cụ] lên giường và chỗ ngồi.

**Tọa thiền** (坐禪): 1) Ngồi thiền, tĩnh tọa tu thiền (靜坐修禪), 2) Thiền ngồi. Thiền là phương pháp chắm

dứt vọng niệm (止息妄念) để minh tâm kiến tính (明心見性). Ngồi thiền là phương pháp tu thiền thông dụng nhất, giải phóng căng thẳng, tăng cường sức khỏe, giải phóng khổ đau.

**Sàng tọa** (床座): Giường ngủ và chỗ ngồi.

**Chân thật tướng** (真實相): Thật tướng, chân tướng, tướng chân thật.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Khi trải ngọa cụ để nằm hoặc tọa cụ để ngồi, người xuất gia quán tưởng rằng ta đang bày con đường chân lý để mọi người có thể tiếp cận chính pháp. Khi dùng ngọa cụ để ngồi thiền, niệm Phật, tụng kinh, bái sám, người xuất gia cam kết mở bày pháp lành, giúp người chưa biết đạo gặp được Phật pháp, nhận chân được tướng chân như trong mọi sự vật, hiện tượng. Hiểu được pháp tính, tức chân như của mọi sự vật, hiện tượng trong đời, là cách đạt được trí tuệ giải phóng khổ đau.

Mùa đông ở các nước Âu Mỹ rất lạnh, có thể âm độ. Những nước nhiệt đới như Việt Nam, Ấn Độ, khí hậu nóng thường xuyên. Sự khác nhau trong thế giới vạn tượng vốn là bản chất thiên nhiên, muôn đời là như thế! Muốn khác hơn cũng không được!

Một ngày có ban ngày và ban đêm. Một năm có bốn mùa xuân, hạ, thu, đông. Một đời người có bốn giai đoạn sanh, già, bệnh, chết. Tương tự, thành-trụ-hoại-không là quy luật của vũ trụ. Theo Phật giáo, không có sự sáng thế, không có phép màu, không có bàn tay kỳ diệu. Quy



luật của vũ trụ vận hành xưa nay là như thế. Truy tìm nguyên nhân đầu tiên theo Đức Phật là không cần thiết, và không làm được. Nếu có nguyên nhân đầu tiên thì phải có nguyên nhân trước đó. Nếu hỏi nguyên nhân trước đó là cái gì thì không thể nói rằng trước đó chỉ có thượng đế là nguyên nhân đầu tiên. Người theo tôn giáo nhất thần cho rằng Chúa là nguyên nhân đầu tiên nên Chúa là tất cả. Suy luận đó là “cả vú lấp miệng em”, không thuyết phục và không có chân lý.

Đạo Phật còn gọi là đạo chân như, hay đạo như thật. Quy luật duyên khởi, vô ngã, vô thường... là những quy luật tồn tại không chỉ kiếp này, mà còn nhiều kiếp sau. Hiểu được đạo như thật, ta sẽ sống thông dong, tự tại. Theo dõi các thông tin dự báo về thiên tai có thể giúp ta tránh được thiên tai một cách an toàn, không sợ hãi. Cần nghe dự báo thời tiết để làm tốt mùa màng. Cần dự báo về sức khỏe để tránh những tật ách, tai ương. Học về luật giao thông để không bị tai nạn giao thông khi điều khiển các phương tiện trên đường phố. Mọi thứ trong cuộc đời này đều có quy luật chung và riêng, buộc ta phải tôn trọng để được an toàn, thành công và hạnh phúc. Sống phù hợp với các quy luật được gọi là sống với đạo như thật!

Ngoài việc mở Phật pháp giúp mọi người hiểu được đạo lý Phật, sống tốt và hạnh phúc, người xuất gia cần giảng dạy nguyên lý duyên khởi, vô thường, vô ngã... để nâng trình độ của người học Phật, nhằm giúp họ hiểu rõ năng lực tự tu, có khả năng giải quyết các vấn nạn

hơn là lệ thuộc vào những hứa hẹn từ các tôn giáo, vốn không có thật.

**V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Trình bày phương pháp tọa thiền của đức Phật?
2. Thế nào là chân thật tướng?

\*\*\*

# Bài 41

## TƯ THẾ NGỒI THIÊN

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

正身端坐,	Chính thân đoan tọa,
當願眾生,	Đương nguyện chúng sinh,
坐菩提座,	Tọa bồ-đề tòa,
心無所著。	Tâm vô sở trước,
唵，嚩則囉，阿尼鉢囉	Án, phộc-tắc-ra, a-ni bát-ra-
尼，邑多耶莎訶。	ni, ấp-đa-da, sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: TƯ THẾ NGỒI THIÊN

*Thẳng lưng ngồi thiên vững chãi,  
Cầu cho tất cả mọi loài,  
Ngồi vững trên tòa giác ngộ,  
Tâm không đắm nhiễm, buông thư.  
Om vajra aniñja prāptāya svāhā*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Chính thân** (正身): Thân tề chỉnh, thân đứng đắn, thân ngay thẳng. Giữ thân trong chính niệm. Từ “chính thân chính ý” (正身正意) có nghĩa là “thân ngay thẳng,

tâm ngay thẳng”. Câu “chính thân đoan tọa” (正身端坐) đồng nghĩa với “chỉnh thân đoan tọa” (整身端坐) có nghĩa là “ngồi thẳng lưng trang nghiêm”.

**Đoan tọa** (端坐): 1) Ngồi thẳng lưng, 2) Ngồi trang nghiêm, ngồi nghiêm chỉnh, ngồi chững chạc.

**Bồ-đề** (菩提, P=S. *bodhi*): Phiên âm của từ “bodhi” trong tiếng Pali và Sanskrit, có nghĩa là “giác” (覺). Người chứng đạt bồ-đề là người chấm dứt phiền não chướng (煩惱障斷) và sở tri chướng (所知障斷), lìa mọi trần cấu (離垢), không còn chướng ngại (無礙無障).

**Bồ-đề tòa** (菩提座, S. *bodhi-maṇḍa*): 1) Tòa bồ-đề, tòa giác ngộ, 2) Vị trí ngồi, nơi đức Phật đạt được toàn giác. Còn được gọi là tòa kim cương, vì trí tuệ do giác ngộ có được có tính năng kim cương, chặt đứt toàn bộ nỗi khổ niềm đau sinh tử.

**Sở trước** (所著): Tất cả chấp thủ/ vướng kẹt/ cố chấp.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Thực tập bài kệ này giúp ta cách ngồi đúng pháp, để có được sự thư thái trên thân và tâm. Ngồi tư thế kiết-già, còn gọi là ngồi kiêu hoa sen đầy đủ, lòng chân phải nằm lên trên đùi trái, lòng chân trái nằm lên trên đùi phải. Ngồi tư thế bán già, còn gọi là ngồi tréo chân. Muốn ngồi tốt trong chính niệm, hàng ngày chúng ta phải tập luyện cho các gân cơ được giãn để khi ngồi không bị đau nhức ở vùng mắt cá chân, do nghẽn mạch máu.

Đầu tiên ta tập ngồi bán già, nửa tư thế hoa sen, lòng bàn chân trái đặt trên chân phải, hoặc lòng bàn chân phải

đặt trên đùi trái, hoặc chỉ ngồi xếp bằng đơn giản. Dầu ngồi kiết già hay bán già, tư thế hoa sen trọn vẹn hay nửa tư thế hoa sen, điều quan trọng là “đoan tọa”, tức ngồi thẳng lưng. Đây là tư thế ngồi, theo đó, toàn lưng và hai mặt đùi tiếp xúc với mặt đất, tạo thành một góc 90 độ, giống như bức tường thành trên mặt đất. Tường thành bị nghiêng dù độ lớn hay nhỏ, trước sau gì cũng bị ngã đổ. Ngồi gập lưng về phía trước hoặc ngã về phía sau, sẽ dẫn đến tình trạng bị mỏi cổ và đau nhức. Ngồi gắng gượng cứng như khúc gỗ, các cơ không thoải mái, không thể nào có được sự thư thái trên thân.

Ngồi thật thoải mái, không gắng gượng, không ức chế. Khi ngồi, hãy tháo dây nịt, mở nút đầu ở thắt lưng ra, để khỏi bị tức bụng, ngồi lâu được thoải mái. Ngồi trong mà bị cảm giác tê, mệt mỏi, đau nhức là chưa ngồi đúng tư thế. Người bị bệnh xương khớp, thoát vị đĩa đệm, không nên quá gắng sức ngồi, làm mất sự tập trung trong thiền quán. Người bị bệnh có thể ngồi trên ghế, không cần ngồi xếp bằng, không ảnh hưởng gì đến bản chất của sự tu tập tâm linh.

Khi ngồi xếp bằng, hai lòng bàn chân giao nhau, gọi là tư thế “âm dương giao”. Tư thế ngồi này giúp cho sự vận chuyển khí trong toàn thân được tốt hơn. Chính niệm, tỉnh thức theo hơi thở ra vào sẽ giúp ta đạt được năng lượng khí ở mức độ cao nhất, hỗ trợ cho sức khỏe. Đừng quá chú trọng vào việc ngồi xếp bằng, nếu bị tê nhức, tâm bị kẹt vào cảm giác khó chịu, chính niệm khó thành lập. Miễn ngồi thoải mái là được.

Khi ngồi chính niệm, cần lão thông tứ diệu đế, giúp ta vững chãi trên tòa giác ngộ, không vấp nạn nào không vượt qua được. Tứ diệu đế là giải pháp cho các vấn nạn khổ đau, gồm 4 bước, giống như điều trị y khoa ngày nay là: (i) Thừa nhận bệnh, (ii) Chẩn bệnh, dùng các dụng cụ y khoa xác định rõ bệnh trạng, (iii) Tình trạng sức khỏe phục hồi, do hết bệnh, (iv) Điều trị và nâng cao lối sống tích cực.

Tương tự, quy trình trị liệu y khoa, người tu tứ diệu đế cần nắm bốn bước như sau: (i) Khổ và bế tắc là thực tại không thể phủ định, không thể phớt lờ, không nên cường điệu hóa, hãy nhìn thẳng vào mặt mũi nó, (ii) Truy tìm nguyên nhân của khổ đau gồm tham ái, sân hận, si mê, chấp thủ v.v... Truy được nguyên nhân của khổ đau mới giải quyết được khổ đau, (iii) Niết bàn, đỉnh cao nhất của an lạc hạnh phúc, là trạng thái tâm thanh tịnh, không còn khổ đau và nguyên nhân khổ đau, (iv) Bát chính đạo, con đường giải quyết nỗi khổ, niềm đau qua 3 phương diện: Đạo đức (chính ngữ, chính nghiệp, chính mệnh, chính tinh tấn), thiên định (chính niệm, chính định) và trí tuệ (chính kiến, chính tư duy).

Ngoài Tứ diệu đế làm nền tảng, người học Phật cần nhận chân “duyên khởi” và “mười hai nhân duyên” để tiếp cận và giải quyết vấn đề bằng tương quan, tương tác, không xem trọng yếu tố nào mà bỏ rơi các yếu tố còn lại. Để có kết quả tốt, bên cạnh những chính nhân đã gieo, cần có nhiều thuận duyên, đồng thời, loại trừ các nghịch duyên xung quanh.

Đối diện trước nỗi khổ niềm đau do vô thường, người

học Phật cần thực tập vô ngã, không chấp thân thể này là tôi, là tự ngã, là sở hữu của tôi. Tất cả cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức không phải là sở hữu của tôi. Tách rời nỗi khổ trên thân và niềm đau trên thân giúp ta xử lý được các tình huống ngang trái, bất hạnh diễn ra với mình.

Quán chiếu về vô thường để thấy cuộc đời này đi qua chóng vánh, thời gian như bóng câu qua cửa sổ, không bao giờ lấy lại được. Không ai có thể mặc cả và điều đình với thời gian. Mỗi thời khắc trôi qua, ta phải tu tập để có được an lạc, hạnh phúc bây giờ và tại đây. Chính niệm với hiện tại, ta sẽ không có bất kỳ nuối tiếc nào.

Nói chung, các thực tập về tứ diệu đế, mười hai nhân duyên, nhân quả, vô ngã, vô thường sẽ giúp ta ngồi vững trên Phật pháp. Dù bị nghịch cảnh trong giai đoạn lịch sử đang diễn ra, dù gặp nhiều ngang trái, ta vẫn sống ung dung, làm được nhiều Phật sự lợi lạc cho tha nhân. Khi có mặt trong hoàn cảnh thuận lợi, đầy đủ các tiện nghi, có được tự do, nhân quyền, ta nên tận dụng cơ hội để tu học và phát triển Phật pháp tốt hơn nữa. Khi ngồi vững trên tòa Phật pháp, thì hoàn cảnh thuận hay nghịch cũng làm đạo được.

Thành kiến và cố chấp là hai thứ khó buông nhất. Tham ái là trục xoay của sinh tử, luân hồi như bản năng bám theo ta từ kiếp này sang kiếp khác. Si mê đồng hành với khổ đau. Nếu không thực tập Phật pháp, khó có thể buông bỏ được tam độc. Phải buông hết tất cả chấp trước. Chấp đoạn là cho rằng chết là hết, không chịu trách nhiệm đạo đức về các hành vi của mình. Chấp biên kiến gồm chủ nghĩa duy thần, duy vật hoặc duy

tâm. Cuộc sống là đa chiều, vương vào một bên nào đều bị kẹt. Chấp hưởng thụ là lệ thuộc vào thân. Chấp khổ hạnh là con đường giải thoát, thực ra sai lầm về cách tu.

Chấp ngã và chấp ngã sở hữu dễ bị khổ đau. Chấp pháp là không thấy mọi sự vật hiện tượng trong tương quan giữa con người với con người, con người với thiên nhiên, con người với sự vật. Tất cả những cái chấp dù lớn hay nhỏ đều làm con người bị kẹt vào.

Khi ngồi thiền, mục tiêu chính là rũ bỏ hết mọi chấp thủ để tâm được buông thư. Khi xả niệm, tâm không còn nghĩ ngợi bất cứ gì, không đeo mang thêm nguyện vọng nào. Khi thanh tịnh, ta hít thở nhẹ nhàng sâu lắng. Hơi thở dài thì ghi nhận hơi thở dài. Hơi thở ngắn thì ghi nhận hơi thở ngắn. Hơi thở đang vận hành ở lỗ mũi, cổ họng, ngực, bụng và đan điền... phải cảm nhận rõ ràng và thư thái. Chính niệm hơi thở ra vào, hành giả liên tưởng trạng thái hỷ lạc đang có mặt toàn thân, ngập tràn trong từng tế bào, niềm hoan hỷ sâu lắng đang có mặt trong toàn thân. Tu quán tưởng đang ngồi chính niệm thì mọi căng thẳng được rũ bỏ. Đây là nghệ thuật buông thư có giá trị lợi lạc cao.

## V. CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Thế nào cách ngồi thiền đúng tinh thần Phật dạy?
2. Thế nào là “tòa bồ đề”?
3. Thế nào là tâm vô sở trước?



## Bài 42

# CHÍNH NIỆM LÚC NGỦ

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

睡眠

以時寢息，

當願眾生，

身得安隱，

心無亂動。

(觀想此阿字輪一氣  
持二十一遍)

Thụy miên

Dĩ thời tẩm tức,

Đương nguyện chúng sinh,

Thân đắc an ổn,

Tâm vô loạn động.

(Quán tưởng chữ A tợ luân  
nhất khí trì nhị thập nhất biến).

### II. DỊCH NGHĨA: NGỦ NGHỈ

*Việc xong đến giờ nằm ngủ,*

*Cầu cho tất cả chúng sinh,*

*Thân không bệnh tật, mạnh khỏe,*

*Tâm không loạn động bình an.*

*Quán chữ A hăm một lần,*

*Trong một hơi thở ra vào.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Thụy miên** (睡眠): 1) Ngủ nghỉ, đi ngủ, 2) Cảm giác buồn ngủ (睡覺). Khi ngủ nghỉ, sáu giác quan (thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác, ý giác) trở nên hôn muội, không thể thấy, nghe, ngửi, biết nên gọi là “thùy miên vô tâm” (睡眠無心). Ngủ nhiều sinh tham dục và ngu muội. Người xuất gia ăn ít, ngủ ít, hưởng thụ ít, nhờ đó, sống thọ và có giá trị.

**Tầm** (寢): 1) Ngủ, nghỉ ngơi, dừng nghỉ, 2) Phòng nằm nghỉ, phòng nghỉ.

**Tức** (息): 1) Thở, hơi thở, 2) Nghỉ ngơi, dừng lại. “Số tức quán” (數息觀, S. *ānāpāna*) có nghĩa là theo dõi và đếm hơi thở [ra vào], là cách làm cho tinh thần an ổn (資神安隱), dứt trừ vọng niệm (停止心想), thể đạt buông xả (捨).

**An ổn** (安隱): An lạc, thư thái. Đây là trạng thái không bệnh, không phiền (無有病惱), lìa khỏi mọi sợ hãi (離怖畏).

**Loạn động** (亂動, S. *vikṣepa*): Rối loạn và dao động, dao động và bất an. Loạn động tâm trí (S. *mano-vispan-dita*). Đây là trạng thái tâm đánh mất chính niệm, dao động theo hoàn cảnh. Tu chính niệm là pháp đối trị tâm loạn động, nhờ đó, thân tâm an ổn.

### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Sau nhiều giờ làm việc trong ngày, những căng thẳng thường đè nén trên dòng cảm xúc. Để sức khỏe được tốt, ta nên phân thời gian biểu rõ ràng. Đến giờ thức dậy, giờ

tụng kinh, vệ sinh cá nhân, ăn sáng, làm Phật sự, học hỏi Phật pháp, làm trực nhật, từ sáng đến chiều tối, ta nên phân thời khóa biểu. Giữ chính niệm trong công việc, giờ nào việc đó, ta sống không bị áp lực, tâm trở nên thoải mái. Không kiêm nhiệm 2-3 việc trong cùng thời điểm, vì hiệu quả sẽ không cao, làm tâm bị đùn đẩy và mệt mỏi.

Kết thúc một ngày làm việc, trước khi đi ngủ, ta cần nhớ ba điều: (i) Tư thế nằm phải thoải mái; gối không quá cao; hai tay không để trên ngực, bụng; duỗi tay theo chiều dọc của thân; hít thở nhẹ nhàng, theo dõi hơi thở ra vào để tâm thật sự bình an, thân được thư thái, (ii) Đang nằm trên giường, ta chỉ nhớ đến giấc ngủ. Đừng đeo bồng công việc và trách nhiệm của ngày hôm sau trong giấc ngủ. Đừng ký ức lại công việc diễn ra trong ngày. Tâm không rượt đuổi quá khứ, rong ruổi với tương lai.

Rượt đuổi quá khứ làm mình mệt mỏi. Ký ức như một bộ phim có những kỷ niệm vui, buồn. Nhớ chuyện buồn thì nỗi buồn gia tăng gấp đôi, tự hâm nóng bất hạnh thêm một lần nữa. Nhớ chuyện vui khi chuyện vui không còn, rơi vào trạng thái nuôi tiếc. Ký ức vui hay buồn đều làm tổn thất năng lượng tâm, trần trọc bản khoãn nên giấc ngủ chẳng thành.

Rong chạy tương lai là tự tạo nhiều áp lực đối với những gì chưa diễn ra. Lên giường ngủ, ta chỉ nhớ hơi thở, chỉ việc ngủ thôi, đừng nhớ chuyện gì khác. Có thể niệm Phật thầm kín trong tâm, để tâm nhẹ nhàng, thư thái. Có thể đếm con số trong niệm Phật. Niệm một câu danh hiệu Phật thì tính là con số một. Cứ như thế, đến

lần 18 thì quay trở lại số một. Khi niệm Phật có thể lần chuỗi để hỗ trợ tập trung. Có thể dùng số niệm Phật công cử để ghi chép trong tâm được rõ ràng. Giữ chính niệm với hơi thở, buông bỏ mọi thứ, giấc ngủ diễn ra dễ dàng và nhờ đó, ta ngủ thật sâu, sức khỏe phục hồi thật nhanh.

Người bị bệnh mất ngủ nên thực tập quán thân mình là khúc gỗ. Khúc gỗ vốn không có cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức, tình cảm, thái độ, nói chung không có hoạt động của ý thức. Khi hoạt động ý thức tạm ngưng, ta dễ ngủ. Đồng thời, ta nên quán niệm: *“Tôi đang là một khúc gỗ, khúc gỗ đang là tôi”*. Lặp lại câu nói này, các suy nghĩ mộng mị, băng qươ, dăm chiêu, lo buồn, sầu khổ, uất hận, tức tối, oan trái sẽ rơi rụng, nhờ đó, giấc ngủ sẽ diễn ra nhanh chóng và an lành.

Có thể quán thân thể này như thi thể, toàn thân và não ngưng hoạt động, tập trung vào trạng thái như thế, tự động mọi suy nghĩ được lắng dịu, nhờ đó, có giấc ngủ ngon lành.

Người tu Phật có thể quán từ bi. Liên tưởng năng lượng từ bi đang lưu xuất từ tâm mình đến với những người thân, người dung, kẻ thù, đồng vật, thực vật, và vũ trụ bao la này. Tàn số tâm từ bi đang lan tỏa và ảnh hưởng tích cực, nhờ đó, các hận thù, tức tối được rũ bỏ hết. Thực tập thiền buông xả, ta rũ hết mọi thứ, tâm trống rỗng thư thái, giấc ngủ được an lành. Ngủ ngon giấc, thân khỏe mạnh, không trầm uất, không tuyệt vọng, không chán chường, không sợ hãi, không ưu bi, theo đó, tâm được thư thối, thanh thản và bình an.

**V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Thế nào là “an ổn”?
2. Thế nào là “tâm không loạn động”?

\*\*\*



## Bài 43

# NHÌN THẤY NƯỚC CHẢY

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

取水

若見流水，  
當願眾生，  
得善意欲，  
洗除惑垢。

南無歡喜莊嚴王  
佛。

南無寶髻如來。

南無無量勝王佛。

唵，嚩悉波囉摩尼莎  
婆訶。

Thủ thủy

Nhược kiến thủy lưu,  
Đương nguyện chúng sinh,  
Đắc thiện ý dục,  
Tẩy trừ hoặc cấu.

Nam mô Hoan Hỷ Trang  
Nghiêm Phật.

Nam mô Bảo Kế Như Lai.

Nam mô Vô Lượng Thắng  
Vương Phật.

Án, phạ-tát-ba-ra, ma-ni, sa-  
bà-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: GẶP NƯỚC

*Mỗi khi nhìn thấy nước chảy,  
Cầu cho tất cả mọi loài,*

*Có được ước muốn lợi lạc,*

*Dứt trừ cầu uế trần ai.*

*Nam-mô Hoan Hỷ Trang Nghiêm Phật.*

*Nam-mô Bảo Kế Như Lai.*

*Nam-mô Vô Lượng Thắng Vương Phật.*

*Oṃ vaṣī pramaṇi svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Thủ thủy** (取水): Lấy nước.

**Lưu thủy** (流水): Nước chảy.

**Ý dục** (意欲): Ước muốn của tâm, mong cầu, mong ước. Thành ngữ “như sở ý dục” có nghĩa là “ước nguyện được như ý”. Từ “thiện ý dục” có nghĩa là ước nguyện lành.

**Hoặc cấu** (惑垢): Cấu bần của mê hoặc (迷惑), chỉ chung cho các phiền não như tham, sân, si (貪瞋痴等煩惱).

### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Quán chiếu công năng tẩy rửa của nước, mỗi khi nhìn thấy nước ao, sông, biển, nước uống, nước trong các dụng cụ đựng chứa... ta cần nỗ lực tẩy rửa cầu uế của tâm, nhờ đó, đạt được các giá trị tâm linh.

Vì nước là dòng chảy nên bản chất của nước là lưu thông, giọt sau tiếp nối giọt trước, tạo ra một dòng chảy, từ đó ta liên tưởng và cam kết biến các ước mơ trở thành hiện thực. Đó là sự hanh thông trong sự nghiệp và tu tập đạo pháp.



Thử liên tưởng vùng nước tù đọng, không có lối thoát, sau một thời gian, dưới tác động của nắng gắt, nước sẽ bốc hơi, đọng lại dưới đáy trũng là rêu phong và các vật lơ lửng. Nếu diện tích nước đó tương đối lớn, dù nước không bị bốc hơi, rêu phong vẫn bám xung quanh ao. Nước tù đọng không thể uống, nấu nướng, cũng không thể sử dụng vào những mục đích tích cực được.

Các nền văn minh lớn trên thế giới như Ấn Độ, Ai Cập, Hy Lạp, Trung Quốc và Việt Nam đều lấy sông chính của quốc gia làm nền tảng. Sông Hằng dài trên 2.500 km, xuất phát từ đầu nguồn nhỏ, càng trải dài, sông càng nói rộng thêm. Sông Hằng mang lại phù nhiêu cho những vùng đất mà nó đi ngang qua. Sông Hằng gắn liền với văn hóa và tín ngưỡng Ấn Độ hơn 5.000 năm qua.

Tương truyền, khi có mặt ở sông Hằng, có lần đức Phật dùng tay bỏ các viên sỏi xuống sông Hằng, rồi yêu cầu các nhà chú thuật dùng trì chú và cầu nguyện để làm cho sỏi nổi trên mặt nước. Các đạo sĩ hi hục dùng pháp thuật của thần chú và cầu nguyện, nhưng các viên sỏi vẫn chìm dưới đáy sông Hằng. Đức Phật kết luận sỏi nặng hơn nước nên sỏi chìm. Sau đó, đức Phật thả xuống sông Hằng những giọt dầu ô-liu và yêu cầu các đạo sĩ Bà-la-môn sử dụng phương pháp tương tự, để làm cho dầu chìm xuống đáy sông. Họ nỗ lực làm nhưng rồi tất cả đều bị thất bại. Đức Phật kết luận vì dầu nhẹ hơn nước nên dầu nổi lên trên. Câu chuyện về sông Hằng nêu trên cho chúng ta bài học về quy luật nhân quả trong vũ trụ. Ước muốn, phép màu, thần chú và sự cầu nguyện của Bà-la-môn giáo nói riêng và tôn giáo nói chung, không thể làm thay đổi hiện thực theo cách chủ

quan được. Do đó, muốn thành tựu một nguyện ước nào đó, ta phải nỗ lực hành động đúng phương pháp.

Trong *kinh Trung bộ* có câu chuyện Đức Phật kêu một số mục đồng vắt sữa từ sừng bò, lưng bò, đuôi bò, chân bò cái. Hi hục vắt vài phút không có giọt sữa nào. Đức Phật kết luận, dù ước muốn có sữa bò, do vì vắt sai chỗ nên sữa bò trong con bò cái vẫn không chảy ra được. Chỉ khi nào vắt sữa ở vú bò, sữa bò mới chảy ra. Câu chuyện này dạy chúng ta rằng nếu chỉ nỗ lực, đầu tư, mà thiếu phương pháp, thì dù có ước nguyện chân thành cũng không thể đạt được kết quả như trông đợi. Nguyện cầu suông mà không làm chỉ thất vọng, vô ích.

Người tu học Phật muốn ước mơ thành hiện thực phải hiểu đường đi của nhân quả. Các tôn giáo khác chỉ dạy đơn sơ: *“Hãy giao khoán niềm tin vào Chúa. Với phép màu toàn năng, toàn bi, toàn trí, Chúa có thể làm bất cứ việc gì Chúa muốn, ta sẽ được toại nguyện”*. Lời hứa hẹn đó chỉ là chiếc bánh vẽ không có thật. Đạo Phật là đạo dạy nhân quả. Không nỗ lực có phương pháp thì không thể có kết quả.

Khi nhìn thấy nước chảy một cách lưu thông, hành giả mong rằng tất cả Phật sự và thiện sự đều được hanh thông và thành tựu như ý. Nước có công ăng tẩy tịnh, rửa uế. Khi nhìn thấy nước, ta cam kết với tự thân rằng kể từ hôm nay, tôi sẽ nỗ lực dùng giáo pháp Phật, tuệ giác Phật rửa hết tất cả nỗi khổ, niềm đau bám trên thân tôi.

Là cha mẹ, người tại gia nên có trách nhiệm quan tâm đến con, cho con ăn học đến nơi đến chốn, hưởng

dẫn con vào đời. Nếu con ương ngạnh không nghe lời, giao du với bạn xấu, vướng vào nghiện ngập, vi phạm luật pháp thì con phải bị đền tội trước luật pháp. Đứng trước tình cảnh đó, cha mẹ không vì thế mà sầu khổ theo con. Toàn bộ trách nhiệm đạo đức, trách nhiệm xã hội, với tư cách làm cha mẹ, ta đã thực hiện đủ rồi; vấn đề còn lại là nghiệp duyên của đứa con. Đừng để nỗi đau của con cái ảnh hưởng đến bản thân. Phải tách rời khỏi nỗi đau liên đới, ta mới đủ sáng suốt để giúp người thân thoát khỏi nỗi đau bất hạnh.

Thử liên tưởng người bệnh đang đau nhức, lăn qua, lăn lại, nỗ lực thoát khỏi cơn đau khó tả. Dù có thương người bệnh đến đâu, ta cũng không thể nào chịu đựng nỗi đau thay người đó được. Nhiều người có thói quen than thở: “*Giá mà tôi đau giùm được cho cha mẹ, anh, em... thì tôi sẵn lòng làm*”. Thực tế, không ai có thể chịu khổ thay ai được. Mỗi người có nghiệp chung, nghiệp riêng, không thể hoán đổi nhau, ngoại trừ, chúng ta nỗ lực chuyển nghiệp xấu thành tốt.

Trong kinh *Địa Tạng*, Đức Phật dạy: “*Dù thương nhau, cùng đi chung một đường, cha mẹ muốn chịu khổ đau thế cho con cái mình, chuyện đó không thể nào làm được*”. Do đó, để giải phóng nỗi khổ, niềm đau, ta phải biết buông bỏ sự hệ lụy, liên lụy. Trong mọi tình huống, phải hết sức bình tĩnh, đề cao tỉnh thức, tìm cách giúp người vượt qua bế tắc và các vấn nạn mà họ đang gặp phải.

Ứng dụng buông xả cũng là cách kết thúc nỗi khổ. Khóa công việc nơi nó xuất phát là cách buông xả thiết

thực. Đang có mặt tại điện Phật, công việc ta cần tập trung là chính niệm trong khóa lễ, ngồi thiền, niệm Phật hay nghe pháp. Thực tập rũ bỏ nỗi đau, không kéo công việc chỗ A, chỗ B, chỗ C vào chính điện. Đó là chính niệm trên điện Phật.

Tương tự, đang có mặt tại nơi làm việc, nên gát lại và quên đi chuyện gia đình. Thân có mặt ở đâu thì tâm nơi hiện hữu ở đó. Thân và tâm cần hợp nhất tại một chỗ, thì chính niệm mới hiện tiền. Nên nhớ rằng đang khi ta có mặt ở công ty, ta không thể giải quyết được công việc gia đình. Nên khi có mặt tại công ty thì làm việc của công ty; khi đã về nhà thì giải quyết công việc ở nhà. Không gian nào việc đó, giờ nào việc nấy... là cách ta trải nghiệm được chính niệm, rũ bỏ hết các căng thẳng do đeo bồng những quan tâm không cần thiết. Đó là thực tập buông xả khổ đau, trải nghiệm hạnh phúc thư thái, bây giờ và tại đây.

## V. CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Thế nào là “thiện ý dục”?
2. Thế nào là “hoặc cầu” và cách trừ diệt nó?

\*\*\*

# Bài 44

## KHI GẶP SÔNG LỚN

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

若見大河,	Nhược kiến đại hà,
當願眾生,	Đương nguyện chúng sinh,
得預法流,	Đắc dự pháp lưu,
入佛智海。	Nhập Phật trí hải.

### II. DỊCH NGHĨA:

*Mỗi khi nhìn thấy sông lớn  
Cầu cho tất cả chúng sinh  
Được dự vào dòng nước pháp,  
[Lôi] biển trí Phật minh mông.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Dự** (預): Dự phần. Tham gia vào.

**Pháp lưu** (法流): Dòng chính Pháp. Chính pháp như nước chảy hoài (如水長流). Dòng chính pháp không dứt (法流永不斷).

**Phật trí** (佛智, S. *buddha-jñāna*): Trí tuệ Phật, còn

gọi là “a-nậu-đa-la tam-miệu tam-bồ-đề (*anuttara-samyak-sambodhi*), tức trí tuệ vô thượng (無上正智), hay nhất thiết chủng trí (一切種智).

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Sông là phương tiện giao thông, cũng giống như xa lộ đối với xe cộ và quỹ đạo bay đối với máy bay và trực thăng. Đã có đường giao thông thì phải có đích đến. Đối với người tu học Phật pháp, đích đến tối thiểu là gia nhập vào gia phẩm chính pháp.

Người xuất gia chân chính, sau thời gian tu tập đúng bát chính đạo, có khả năng gia nhập dòng thánh, để chứng quả dự lưu (quả đầu tiên trong bốn quả A-la-hán). “Vào dòng thánh” được hiểu nôm na là đi ngược lại dòng đời.

Muốn hạnh phúc phải rũ bỏ mê tín, vào dòng chính tín, không còn sợ hãi, sống thong dong trong hạnh phúc. Không tin đời sau, không tin nhân quả, không tin vào sự chuyển nghiệp... thường dẫn đến khổ đau. Người không tin nhân quả có thể tốt trong lúc này nhưng khi bị cám dỗ, cạm bẫy, áp lực, có thể vi phạm luật pháp. Người không tin nhân quả thường nghĩ rằng, nếu kết cục mọi người đều giống nhau thì cần gì làm tốt. Người bị mê thì phải chuyển mê thành trí. Khi kết thúc si mê, các nỗi khổ niềm đau theo đó được kết thúc.

Bản chất niềm tin vốn không xấu. Chỉ có niềm tin sai lầm mới dẫn đến sợ hãi và khổ đau. Sự vật thường có mặt trái và mặt phải. Như bàn tay thì có mu bàn tay

và lòng bàn tay; ghét mu bàn tay mà chặt bỏ bàn tay thì đánh mất chức năng của cả bàn tay. Ngày và đêm tiếp nối lẫn nhau. Thiện và ác đắp đổi ở tâm con người. Nếu tâm được thanh lọc thì các hành động được điều chỉnh.

Đề dự vào dòng nước Thánh phải bỏ mê tín, theo chính tín; bỏ điều ác, theo việc lành; bỏ tham sân si, thực hành buông xả, từ bi và trí tuệ. Tất cả những cái xấu, cái tiêu cực, những thói quen không tốt, cần được thay thế bằng những cái tích cực đối lập. Quay lưng với dòng đời là đang đi vào dòng nước chính pháp, vốn đưa ta đến bình an của bờ bên kia, để được an lạc hạnh phúc. Sống trong cõi đời này ta phải lội ngược dòng đời. Mơ tưởng chẳng đưa ta tới đâu. Phải nhập cuộc, đi trên thực tại với tâm được làm chủ. Con đường thành công có thể xa hút tầm mắt nhưng nếu cất bước bằng nỗ lực và quyết tâm, trước sau gì ta cũng đến đích.

Biển Phật pháp có khả năng mang lại sự thanh lương, an lạc, ở đời này và cả đời sau. Đang khi ngậm mình dưới biển, đừng vọng tìm nước ở đâu xa. Đang khi có mặt hạnh phúc ở Ta-bà, đừng vọng tưởng tìm cầu thế giới khác. Đây là triết lý “hiện tại lạc trú” được đức Phật dạy trong kinh tạng Pali. Lục tổ Huệ Năng dạy rằng: “*Bỏ cõi Ta bà mà tìm giác ngộ giống như đang đi tìm lông rùa và sừng hổ*” (Ly thế mich bồ-đề, cấp tự cầu thổ giác). “Lông rùa” chỉ tồn tại trong trí tưởng tượng, “sừng hổ” chỉ có mặt trong mộng mị. Thực tế, hổ không có sừng, rùa không có lông. Đi tìm các thứ “phi thực” chẳng dẫn ta đi đến đâu. Đạo Phật không dạy ta vọng cầu bên ngoài. Đạo Phật dạy ta xoay vào bên trong.

Khi lỡ làm việc gì đó lầm lỡ, phải cam kết điều chỉnh nhận thức, thay đổi hành vi, để chuyển nghiệp; đơn thuần vọng cầu sẽ không có kết quả. Để sạch tâm, ta cần tấm mình với Phật pháp. Ứng dụng Phật pháp trong đời sống qua thực tập các bài thiền kệ chính niệm, sẽ giúp ta sống an lạc hơn. Có thực tập điều giới nào thì có được an vui ở phương diện đó. Mỗi điều giới luật Phật dạy đều có khả năng giải phóng khổ đau về một phương diện. Thực tập nhiều thì được lợi lạc nhiều. Chính pháp Phật dạy đã có sẵn hơn 2.600 năm qua. Vấn đề là chúng ta phải tiếp nhận chính pháp để không mất cơ hội, hưởng được an vui.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Thế nào là “pháp lưu” và “nhập pháp lưu”?
2. Thế nào là “Phật trí”?

\*\*\*



## Bài 45

# KHI THẤY CẦU, ĐƯỜNG

Khi nhìn thấy cây cầu bắc ngang các con sông lớn và nhỏ, ta đọc bài kệ:

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

若見橋道，	Nhược kiến kiều đạo，
當願眾生，	Đương nguyện chúng sinh，
廣度一切，	Quảng độ nhưt thiết，
猶如橋梁。	Dư như kiều lương。

### II. DỊCH NGHĨA

*Mỗi khi nhìn thấy cầu đường,  
Nguyện cho tất cả chúng sinh,  
Nương vào cầu đường giác ngộ,  
Giúp cho tất cả bình an.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Kiều đạo** (橋道): Cầu và đường, cầu đường.

**Kiều lương** (橋梁): Cây cầu. Phương tiện bắt qua 2 bờ của sông, tượng trưng cho nhịp nối, nhịp bắt của mục

đích cao quý. Vì cầu là phương tiện cho mọi người và xem dẫm đạp lên, nên thành ngữ “du như kiều lương” (猶如橋梁) thường được dùng để chỉ cho “tâm khiêm cung” (謙恭), không còn kiêu mạn (無慢).

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Cần thực tập bài thiền kệ này, khi đi trên con đường làng, đường nhựa, đường bê tông, dù là đường gồ ghề hay đường bằng phẳng; đường rộng hay hẹp; thậm chí là cầu khỉ, cầu gập ghềnh khó đi, để tránh tai nạn giao thông và những hệ lụy liên hệ.

Cầu đường có khả năng đưa hành khách từ điểm A đến điểm B để đạt đến mục đích nhất định. Chính pháp là con đường dẫn đến giải phóng khổ đau, đạt được giác ngộ. Hướng tâm về mục đích Phật pháp, ta không bị nghiệp đời, nghiệp phàm chi phối.

Bài *Sám hối Hồng danh* tại các chùa Bắc tông có đoạn: “Ngã kim phát tâm, bất vị tự cầu, nhơn thiên phước báu, Thanh văn Duyên giác, nãi chí quyên thừa, chư vị Bồ-tát; duy y nhất Phật thừa”. Có nghĩa là khi phát tâm lành, ta không nên mưu cầu quả phước cõi người, cõi trời, thậm chí quả A-la-hán, Bồ-tát; chỉ vì Phật quả mà làm các [Phật sự và thiện sự].

Khi phát tâm bồ đề, người tại gia thường hướng về quả phúc an vui của kiếp người trên hành tinh này, hay con người ngoài hành tinh. Người xuất gia có lý tưởng thường hướng về quả A-la-hán hay Bồ-tát. Tu tập Phật thừa, cần hướng tâm về Phật quả, để không bị kẹt vào chủ nghĩa thành quả. Tâm đạt được “vô sở trụ”. Mục

đích cuối cùng của người tu là trở thành Phật, nếu không ở hiện tại, thì trong tương lai. Phát tâm thành Phật là sự phát tâm bồ đề lớn nhất.

Nương vào sự phát tâm bồ-đề, ta đi trên con đường vô sở trụ, không bị kẹt bởi các hoa trái phước báu bên vệ đường. Khi hướng tâm về bồ-đề, ta không nên lãng quên mục đích tối thượng, đồng thời, cũng không để đánh mất chính mình trong sự hưởng thụ giác quan, không để tâm bị kẹt bởi các chạp bầy, vương víu bởi những sự ham vui. Giữ nhất tâm, bất loạn trước các hoàn cảnh thuận và nghịch để tu giải thoát.

Trẻ con thường ham vui. Từ nhà đến trường hay từ trường về nhà, một số cô bé cậu bé không đi thẳng, mà ghé vào tiệm internet để chơi game, hoặc tấp vào quán để uống cà phê. Nói chuyện bất đồng có thể dẫn đến sự cãi vã. Chỉ cần “tức khí” là có thể đánh đập, dùng hung khí giết hại lẫn nhau.

Một số trẻ em nghiện internet, nghiện những trò chơi điện tử, mong muốn trở thành game thủ trong thế giới ảo. Nhiều trẻ em đam mê game mỗi ngày vài ba tiếng đồng hồ, bị suy nhược thần kinh, bị chứng bệnh hoang tưởng, trở nên tuyệt vọng, cơ thể bị béo phì, sau thời gian, không muốn giao tiếp với ai. Dấn mắt và giam mình trong thế giới “ảo”, nỗi khổ niềm đau lại là “thực”.

Trẻ em, vì chưa đủ tuổi, không nên hưởng thụ tính dục. Thiếu kiến thức nên nhiều cháu không làm chủ được bản năng, dễ bị sa đà vào hưởng thụ thấp kém, buông bỏ việc học hành, đánh mất tương lai. Người tại gia có lý tưởng

cần định hướng tương lai mình bằng các nỗ lực chân chính.

Người xuất gia cần thấy rõ thành quả Phật sự chỉ là phương tiện, không phải cứu cánh, để ta có thêm niềm vui trên con đường giác ngộ quá dài lâu. Hình ảnh “Hóa thành” được đức Phật nêu ra trong *kinh Pháp Hoa* cho thấy quả giác ngộ A-la-hán chỉ là 1/3 đoạn đường tâm linh, quả giác ngộ Bồ-tát là chặn đường tâm linh thứ hai, Phật quả, đoạn cuối của con đường tâm linh cao thượng nhất mà các hành giả cần phải hướng về. Hướng tâm vào mục đích giác ngộ, giải thoát, ta sẽ không bị rơi kẹt vào chủ nghĩa thành quả và chủ nghĩa công thân.

Người tại gia muốn thành công sự nghiệp cần có kế hoạch ngắn hạn là 1 năm, 5 năm, kế hoạch dài hạn là 10 năm, 20 - 30 năm cho cuộc đời mình. Người xuất gia cũng cần hoạch định mục tiêu ngắn và mục tiêu dài trên đường tu. Cần xác định rõ mục đích, cách thức tu học, phương pháp làm đạo, độ sinh; dù các quãng đường ngắn hay dài, thì nên nhớ mục đích quan trọng nhất của người xuất gia là hướng đến sự giác ngộ, giải thoát sinh tử. Các mục tiêu còn lại chỉ là phụ thuộc, không có cũng không sao.

Nương vào các giá trị lợi lạc của bản thân thông qua kinh nghiệm thực chứng, người xuất gia phải đạt được bình an đích thực và chia sẻ sự bình an cho người khác. Đây là sự thực tập làm gương. Người cha nghiện thuốc lá, nghiện rượu, nghiện ma túy không thể cấm đoán con mình bỏ các tật xấu này. Người cha nghiện cờ bạc thì con cái dễ bị làm bác thẳng bàn, tức vương vào lối sống tiêu cực gần như hơn 60%.

Đối với trẻ thơ, giáo dục hiệu quả nhất là bằng các hành động mô phạm cụ thể. Những lời huấn hễ suông không có tác dụng nhiều với giới trẻ. *Kinh Pháp Cú* có câu: “*Một bông hoa thật đẹp, sắc sỡ màu sắc nhưng lại không có hương thơm là hoa không có giá trị*”. Cũng vậy, một người có kiến thức, nói giỏi nhưng không có sự thực tập tương thích với lời nói của mình, đôi lúc phản tác dụng, làm người khác mất lòng tin.

Để giúp người khác được bình an, trước nhất ta phải thực tập và trải nghiệm sự bình an, tỏa ra từ lời ăn, tiếng nói, cách thức sống và sinh hoạt thường nhật của ta. Dù ở tập thể hay ở một mình, người có thực tập chính niệm và tỉnh thức sẽ có chất liệu bình an rất tự nhiên, không gượng gạo, không đóng kịch, không giả vờ.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Trình bày mối liên hệ giữa “cây cầu” và “nhịp nói Phật pháp”?
2. Thế nào là “quảng độ nhất thiết”?

\*\*\*



# Bài 46

## BÀI KỆ TẮM PHẬT

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

浴佛

我今灌浴諸如來，  
淨智莊嚴功德聚，  
五濁眾生令離垢，  
同證如來淨法身。

Dục Phật

Ngã kim quán dục chư Như Lai,  
Tịnh trí trang nghiêm công đức tụ,  
Ngũ trược chúng sinh linh ly cấu,  
Đồng chứng Như Lai tịnh pháp thân.

### II. DỊCH NGHĨA: TẮM [TƯỢNG] PHẬT

*Con nay tắm tượng các Như Lai,  
Trí tuệ trang nghiêm công đức dày,  
Ngũ trược chúng sinh lìa cấu nhiễm,  
Pháp thân cùng chứng giống Như Lai.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Dục Phật** (浴佛): Tắm [tượng] Phật, tức lấy nước tắm rửa tượng Phật để làm sạch bụi bặm (以水灌浴佛像而拂拭之).

**Quán dục** (灌浴): Quán và dục đều có nghĩa là tắm, tắm gội, tắm rửa.

**Tịnh trí** (淨智, S. *amala-jñāna*, *visuddha-vimala-prajñā*): Trí tuệ thanh tịnh; trí tuệ làm thanh tịnh thân và tâm.

**Công đức** (功德, S. *guṇa*, *punya*): Các hành vi mang lại phúc lợi (福利) là “công” (功), và tạo công năng làm thiện là “đức” (德). Công phu tu tập đạt được thành quả là công đức (修功有所得).

**Ngũ trược** (五濁, S. *pañca kāsāyāḥ*): Năm ô trược gồm: (i) Chúng sinh trược (眾生濁) tức con người tệ ác, không hiếu kính cha mẹ, vi phạm luật pháp, không tạo công đức v.v... (ii) Kiến trược (見濁): Kiến chấp nặng gồm thường kiến, đoạn kiến, kiến thủ, giới cầm thủ, (iii) Phiền não trược (煩惱濁) bị phiền não gồm tham dục, sân hận, si mê, dối trá, tranh đấu... làm khổ đau, (iv) Mệnh trược (命濁) chết yểu, tuổi thọ ngắn ngủi, (v) Kiếp trược (劫濁) kiếp sống gặp nhiều thiên tai, chiến tranh.

**Pháp thân** (法身, P. *dhamma-kāya*; S. *dharma-kāya*): Một trong ba thân Phật, còn gọi là “pháp tính thân” (法性身) hay “tự tánh thân” (自性身), tức thân chân như pháp tính của các đức Phật. Chính pháp được Phật giảng được xem như thân Phật.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Đọc bài thi kệ này mỗi khi lau chùi tượng Phật vào các ngày sóc vọng, các ngày lễ hội Phật giáo, một mặt giữ thân tượng Phật được thanh tịnh, mặt khác, liên



tưởng việc lau chùi các bợn nhơ của tâm để tâm được thanh tịnh. Người xuất gia cần quyết tâm đạt được 3 mục đích tâm linh: (i) Phát huy trí tuệ, (ii) Xa lìa năm trược, và (iii) Hành trì miên mật.

Trước nhất là phát huy trí tuệ. Đối với người xuất gia, trí tuệ là mục tiêu quan trọng nhất cần đạt được. Khi có trí tuệ, các phước báu và công đức sẽ lần lượt được thành tựu. Dân gian có câu: “*Không thực không vực được đạo*”, ý muốn nói chỉ có người no đủ mới có cơ hội tu học, giác ngộ Phật pháp. Quan điểm này đúng về kinh tế học nhưng sai về tâm linh học.

Đức Phật Thích-ca bắt đầu từ chỗ có tất cả, rũ bỏ tất cả thành con số không, tìm kiếm tâm linh đến khi đạt được sự giác ngộ. Với trí tuệ siêu việt, đức Phật đã có tất cả, vượt trội hơn cung vàng, điện ngọc, vợ đẹp, con xinh, quyền uy, đứng đầu muôn dân của một vị vua. Không phải vị vua anh minh nào cũng được thần dân của mình đồng tình và tán dương. Khi một vị vua bị lật đổ thì ông ấy trở thành thường dân, thậm chí bị truy sát rất tàn nhẫn.

Đức Phật Thích-ca bắt đầu con đường tâm linh bằng sự từ bỏ mọi sở hữu quá giá nhất, còn lại hai tay trắng, chọn con đường tâm linh. Đức Phật đạt được trí tuệ dưới cội Bồ đề sau 49 ngày thiền định miên mật. Với trí tuệ, đức Phật khám phá lý Duyên khởi, thấy rõ vũ trụ và nhân sinh là trường tương tác đa chiều, như một mạng lưới chằng chịt. Đức Phật thấy rõ con đường trung đạo, xa lánh hai cực đoan hưởng thụ tính dục và khổ hạnh

ép xác, cũng như những khuynh hướng đối lập đa chiều trong đời sống.

Đức Phật phát hiện Tứ thánh đế như giải pháp nhằm giải quyết các vấn nạn trong xã hội. Tứ thánh đế là bốn chân lý, bắt đầu bằng sự thừa nhận khổ đau, phân tích nhân quả khổ đau, trải nghiệm Niết-bàn (đỉnh tối cao của hạnh phúc) và thực tập tám chính đạo (chính kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính tinh tấn, chính mệnh, chính niệm, chính định). Đức Phật đã trở thành bậc minh triết đầu tiên trong lịch sử tư tưởng của nhân loại.

Đạo Phật là con đường tỉnh thức, đạo tuệ giác. Trong nhiều bài kinh, Đức Phật khẳng định: “*Trí tuệ là sự nghiệp*” (duy tuệ thị nghiệp). Trí tuệ là sự nghiệp của người đời. Trí tuệ là chìa khóa giải quyết tất cả các vấn nạn khổ đau. Không gì có thể cao siêu, sâu sắc hơn, hiệu quả hơn trí tuệ.

Dân gian Phật giáo Việt Nam có câu: “*Thuộc kinh A-di-đà, ăn tới già không hết*”. Câu đó phát xuất từ bối cảnh cúng đám tang, cúng cầu siêu tại miền Nam Việt Nam. Trong các lễ tống táng, phần lớn người biết đạo hay không biết đạo đều đến chùa nhờ các thầy, các sư cô làm lễ cầu siêu cho người quá cố. Nhờ hướng dẫn tận tình của Tăng Ni, trong bảy tuần thất, cúng 100 ngày, tiểu tường, đại tường, nhiều gia đình chưa biết đạo Phật trở thành Phật tử. Ân nghĩa mà Tăng Ni tận tình lo cho người thân quá vãng đã làm cho nhiều người kính trọng, họ cúng dường cho Tăng Ni không hết được. Nói cách khác, ân tình giúp người trong lúc nguy khốn sẽ để lại

những ấn tượng đẹp khó quên. Thực ra, quả phúc của hành vi ân tình chỉ là lợi lạc nhỏ. Nhờ các khóa lễ cầu siêu, các Tăng Ni mở ra con đường giúp cho người chưa biết đạo vào đạo. Tuy nhiên, đây không phải là con đường lý tưởng, không phải là tất cả.

Khi Tăng Ni có được trí tuệ chẳng những “ăn tới già” không hết, mà còn tiếp tục sử dụng giá trị của nó hàng trăm kiếp về sau vẫn không hết. Trí tuệ giúp ta bớt khổ, được vui, hướng đến giác ngộ. Bác học, đa văn về Phật pháp, một mặt giúp ta thông suốt toàn bộ triết lý của Phật gồm kinh điển và giới luật, mặt khác giúp ta thành công trong phục vụ nhân sinh. Hiểu biết Phật pháp thấu đáo (đa văn) là một trong bảy loại tài sản của bậc thánh (thất thánh tài). Nói cách khác, không lâu thông Phật pháp thì không thể trở thành thánh nhân được.

Người tu học Phật mà không có kiến thức về Phật pháp là đang bị “mù chữ” Phật pháp. Người mù chữ không thể tiến xa, bay cao trong sự nghiệp, do có lối suy nghĩ và tầm nhìn phiến diện, thiên cận theo kiểu mì ăn liền. Người có trí thức cao, biết đầu tư dài, nắm vững quy luật, thấu hiểu nhân quả, nên dễ thành công lớn. Người có trí tuệ trở nên sâu sắc, biết rõ đâu là khổ, đâu là nguyên nhân của khổ, đâu là hạnh phúc và đâu là con đường dẫn đến hạnh phúc. Người có trí không đồ thừa, đồ lỗi; không quy lụy thượng đế, thần linh; không sợ hãi, không khóc lóc; không tin ngẫu nhiên, không tin định mệnh hay số phận; họ có bản lĩnh, tinh tấn vượt khó, có phương pháp rõ ràng, nhằm giải quyết vấn đề

một cách dứt điểm và không để lại tác dụng phụ. Nhờ có trí tuệ nên công đức phát sinh, phước báu tràn đầy, đời sống trở nên an lạc và hạnh phúc.

Kế đến là xa lìa năm trước. Khi tắm tượng Phật, ta mong cho tất cả chúng sinh sớm xa lìa được năm cấu trước của cõi Ta-bà, bao gồm kiếp trước, kiến trước, phiền não trước, chúng sinh trước và mạng trước.

Kiếp trước là cõi đời có nhiều thiên tai, ảnh hưởng đến mạng sống và sức khỏe của con người, gây trở ngại.

Kiến trước là các kiến chấp sai lầm, gồm a) chấp thường là tin vào linh hồn bất biến và định mệnh, b) chấp đoạn cho rằng chết là hết.

Phiền não trước gồm tham ái, sân hận, si mê, cô chấp, vốn là nguyên nhân dẫn đến khổ đau, bất hạnh, ảnh hưởng tiêu cực đến các mối quan hệ xã hội.

Chúng sinh trước là con người cang cường, khó hóa độ, tính tình bướng bỉnh, lười biếng, thích hưởng thụ thấp kém, không thích tu học và chuyển hóa.

Mạng trước là tuổi thọ ngắn ngủi, bệnh tật triền miên, thân tướng dị tật, chịu nhiều đau đớn.

Người xuất gia nên phát tâm giúp các chúng sinh xa lìa cấu nhiễm, nghiệp xấu để hiện đời sống trong hạnh phúc, khi qua đời tái sinh về cảnh giới an lành, tối thiểu làm người ở những quốc gia tốt, hoặc làm con người ngoài hành tinh, hoặc sinh về thế giới an lành của các đức Phật.

Thứ ba là hành trì miên mật. Khái niệm “pháp thân” xuất hiện trong kinh điển Đại thừa, xem chính pháp của

Phật như chính thân thể của Phật. Thông thường, thân này bị quy luật vô thường chi phối, nên sau khi chết sẽ phải về với đất, nước, gió, lửa. Nếu thiêu thân xác, một số vị thánh để lại các xá-lợi xương, xá-lợi viên, xá-lợi toàn thân v.v... Không nhất thiết vị thánh nào sau khi qua đời đều để lại xá-lợi. Xá-lợi không phải là tiêu chí để đánh giá đâu là bậc giác ngộ và giải thoát. Do đó, không nên “thần tượng” xá-lợi mà bỏ quên việc tu tập chuyển hóa.

Nhiều Phật tử tại gia mê tín, thích lay xá-lợi vì nghĩa rằng làm như vậy có nhiều phước mà không cần phải thực tập chuyển hóa. Sự xuất hiện của học thuyết pháp thân giúp cho đệ tử Phật không quá quan trọng về kim thân của Phật, mà phải tập trung vào việc ứng dụng lời Phật dạy trong đời sống thực tiễn, nhằm giải phóng các nỗi khổ và niềm đau. Nói cách khác, nơi nào có đạo tràng tu học, có giảng kinh thuyết pháp, có các Phật sự được viên thành, có hành trì chuyển hóa, thì nơi đó đức Phật được xem là vẫn đang sống mãi trong trái tim và nhận thức của chúng ta. Đây là nhận thức tích cực, khích lệ chủ nghĩa nhập thế, nhằm khích lệ Tăng Ni truyền bá chính pháp, giúp cho mọi người đạt được an lạc và giác ngộ hiện tiền.

## V. CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Như Lai là gì?
2. Pháp thân là gì?



# Bài 47

## TÁN DƯƠNG PHẬT TỔ

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

讚佛

讚佛相好,

當願眾生,

成就佛身,

證無相法。

唵，牟尼牟尼，三牟

尼薩嚩賀。

Tán Phật

Tán Phật tướng hảo,

Đương nguyện chúng sinh,

Thành tựu Phật thân,

Chứng vô tướng pháp.

Án, mâu-ni, mâu-ni, tam-

mâu-ni, tát-phộc-hạ.

### II. DỊCH NGHĨA: KHEN PHẬT

*Tán dương tướng tốt của Phật,*

*Cầu cho tất cả chúng sinh,*

*Đều được thân Phật trang nghiêm,*

*Thấu rõ các pháp vô tướng.*

*Oṃ muṇi muṇi saṃmuṇi svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Phật tướng hảo** (佛相好): Tướng đẹp của Phật.

Trung Quốc thường dịch là 32 tướng đẹp đặc biệt của Phật. Gọi đúng là tướng đại nhân của Phật, theo nhân tướng học của Ấn Độ gồm có 32 tướng. Theo Phật học Trung Quốc, ngoài 32 tướng này, đức Phật còn có 80 tướng tốt tùy hình (八十種隨形好). Phật, Bồ-tát và Chuyển luân thánh vương đều có 32 tướng đại nhân.

**Vô tướng** (無相, S. *animitta*): 1) Không chấp vào tướng, không tưởng về tướng trong tâm, 2) Liả tất cả tướng, 3) Tên gọi khác của niết-bàn, vì niết-bàn liả tất cả tướng hư vọng.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Tán dương tướng tốt của Phật là đức hạnh mà đệ tử Phật nên thực hiện ở trên điện Phật, bàn thờ Phật, nhằm thừa nhận những đức tính vĩ đại của đức Phật, những đóng góp to lớn của đức Phật cho cuộc đời, đồng thời, cam kết học hỏi các đức hạnh của đức Phật. Ngoài Phật điện, bài kệ này có thể được ứng dụng khi nhìn thấy Phật ở công viên, Phật ở núi rừng, Phật bích họa, Phật phù điêu, Phật trên tranh...

Khái niệm “tướng hảo” trong 32 tướng tốt thực ra là tướng đại nhân. Đó là những dấu hiệu mà dựa vào đó người Ấn Độ cổ đại ghi nhận đây là bậc vĩ đại (đại nhân). Khái niệm “80 vẻ đẹp” là phần biên tập thêm của Phật giáo Trung Quốc đối với tướng đại nhân của Phật. Tướng tốt và vẻ đẹp của Phật là kết quả việc tu tập vô lượng công đức và phước lành và tâm hoan hỷ, làm tốt lợi ích cho tha nhân.



Tại Việt Nam, giới văn nghệ sĩ thường có thói quen cúng hoa đẹp trên điện Phật vào các ngày rằm, mừng một, với nguyện ước mong kiếp sau có được thân tướng hảo, một loại phước đặc biệt, nhờ có nó, cơ hội thăng tiến trong sự nghiệp thường được nổi trội hơn. Cúng Phật sẽ có được tướng hảo, là chuyện không thể phủ định. Ngoài các hành động thuộc phước ngoại hình, người tu học cần có các hạnh đẹp, tâm đẹp, tùy hỷ công đức với người khác. Làm cho người khác được rạng, hạnh phúc, bình an thì tự động nhân quả tích cực này sẽ cho ta phước báu, tướng mạo trang nghiêm hơn người bình thường.

Thân tướng trang nghiêm còn liên hệ đến lối sống và nghệ thuật xử lý cảm xúc. Mỗi người khi sinh ra đã mang dấu ấn gen di truyền của cha mẹ. Do nghiệp riêng của từng người, có người có mặt rất dữ tợn, có người mặt rất nhân từ. Nếu biết tu hạnh từ bi, hỷ xả, rộng lượng, tha thứ, hoan hỷ thì dù có gương mặt không đẹp, người đó vẫn tỏa ra từ trong tâm nét hiền lương, dễ gần gũi, dễ kính mến. Trường sinh học tỏa ra xung quanh người hiền có ảnh hưởng rất tích cực với những người có cơ hội tiếp xúc.

Khi ngài Đề-bà Đạt-đa thả voi say mong giết Đức Phật để thay thế vai trò lãnh đạo Tăng đoàn của Ngài, con voi say lao tới đức Phật, bỗng nhiên nó dừng lại, quỳ sụp xuống và chấp nhận đức Phật làm thầy. Năng lượng sinh học của đức Phật và con voi dữ đang tương tác nhau, theo đó, trường sinh học giận dữ của con voi nhỏ hơn tâm từ bi của đức Phật nên nó bị vô hiệu hóa

trong trường sinh học từ bi quá lớn của Phật. Nói cách khác, do có sự loại trừ nhân các nhân đối lập, con voi cảm thấy đức Phật đáng kính nên nó không dám tấn công đức Phật. Đây là minh chứng về sự chuyển hóa nghiệp mà chúng ta nên tin tưởng và học hỏi để chuyển hóa đời mình.

Thân tướng trang nghiêm làm người khác phải nể trọng. Các công nhân trong phân xưởng đang vui đùa, ăn gian thời gian làm việc, thấy tổng giám đốc hay ông chủ đến thì tự động vào công việc ngay, không ai bảo ai, cứ răm rắp làm theo. Do uy tướng của người chủ có uy tín, dù không nói bằng lời, các nhân viên thấy nể nên trở lại công việc. Uy đức và uy tướng của người có ảnh hưởng sẽ tạo ra những tác dụng tâm lý tích cực ở người xung quanh. Người xuất gia có thân tướng trang nghiêm là có phước tướng. Ngoài phước tướng, nếu có đức hạnh và trí tuệ thì đại chúng sẽ nương tựa nhiều hơn. Nếu đã có trí tuệ mà còn có thêm phước tướng thì phước báu lớn hơn và dễ thành công hơn.

Thấu rõ các pháp “vô tướng” là nhận thức đúng với sự vật đang là, không can thiệp ý thức chủ quan của ta trong tiến trình nhận thức. Bình thường ta thấy một tướng A và bám vào tướng A đó như mặc định; nhìn tướng B ta lại kẹt vào tướng B; nhìn vào tướng giới tính, ta cũng bị thu hút bởi người khác giới phái. Chấp vào tướng sẽ dẫn đến sự chiếm hữu, hưởng thụ, lệ thuộc và kéo theo sau là nỗi khổ niềm đau. Khi thấy tướng hảo của đức Phật, cần thực tập để thấy rõ bản chất vô tướng của mọi sự vật hiện tượng. Đây là triết lý rất sâu sắc.

Nếu mọi sự hiện tượng đều là “hữu tướng” thì chúng phải có tướng trạng cố định, và trong hàng trăm ngàn tình huống, nó phải là một, không phải là hai. Chấp vào hữu tướng là mang vào thực tại một cặp kính màu chủ quan của ý thức, mà vốn chúng không phải như thế.

Ví dụ, trong mùa hè, khí trời oi bức, mây quần tụ lại có màu xám đen, dưới tác động của nhiệt, mây này sẽ tan biến và trở thành mưa. Nếu nói tướng mây là tướng cố định thì mây không thể trở thành mưa, dưới bất kỳ hoàn cảnh nào, hay do bất kỳ tác động khí hậu nào. Khi mưa rơi xuống sẽ thấm vào lòng đất. Nếu nói tướng nước mưa là thật thì nước mưa đó không thể bị hòa tan với đất, nhưng thực tế nước mưa đã từng hòa tan. Dưới tác động của nhiệt, nước sẽ bốc thành hơi ẩm trong không khí, có mặt khắp mọi nơi. Nếu nước dưới lòng đất là thật tướng, nó không thể thành hơi, không thể tạo thành mây, không thể tạo thành mưa, như thực tế chúng ta đã thấy.

Trong quy trình sự sống, mọi sự vật diễn ra theo quy luật “bảo toàn năng lượng”. *Bát Nhã Tâm Kinh* gọi đó là “bất tăng, bất giảm”, không tăng lên cũng không giảm bớt đi, không từ cái có trở thành không có, cũng như, không từ cái không trở thành có. Trên thực tiễn, mọi sự vật thay hình đổi dạng tùy theo tính điều kiện nên về bản chất các sự vật đều được gọi là vô tướng.

Hiểu được bản chất vô tướng trong mọi sự vật, ta sẽ sống rất thông dong, vô chấp, linh hoạt, phương tiện, với mục đích làm lợi lạc cho tha nhân, không bị vương kẹt vào hình tướng, nên không bị khổ đau. Người mặc

cảm và cường điệu là do không thấy được “vô tướng” của sự vật và vô tướng của chính mình. Nên xấu chút xíu lại cho rằng mình xấu nhất, bị thất bại nào đó thì bị dằn vặt lương tâm. Tương tự, không thấy vô tướng, người có tướng hảo thì ỷ lại, cao ngạo, coi trời bằng vung, xem ai không ra gì.

Chủ nghĩa chấp tướng thường dẫn đến nhiều khổ đau. Người chấp tướng bị kẹt vào hình thái, màu sắc, danh xưng, mặc định. Chấp vào cái danh, nhiều người không thể thành công được Phật sự và thiện sự. Có nhiều trường hợp, khi nghe cái danh nghĩa nào đó, thiên hạ đã sợ, nếu cứ bám vào cái danh đó thì không làm được việc lớn. Không chấp vào danh, ta làm được nhiều việc tốt. Với cái nhìn vô tướng, các Phật sự dễ được thành công.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Thế nào là “tướng” và “Phật tướng hảo”?
2. Trình bày triết lý “vô tướng” trong Phật giáo?

\*\*\*

## Bài 48

# KINH HÀNH QUANH THÁP

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

繞塔

右繞於塔，

當願眾生，

所行無逆，

成一切智。

南無三滿多，沒馱喃。

唵，杜波杜波娑婆訶。

Nhiều tháp

Hữu nhiều ư tháp，

Đương nguyện chúng sinh，

Sở hành vô nghịch，

Thành nhưt thiết trí.

Nam-mô tam-mãn-đa，

một-đa-nẫm

Án, đở-ba, đở-ba, sa-bà-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: ĐI NHIỀU THÁP

*Nhiều tháp theo chiều tay phải,*

*Cầu cho tất cả mọi loài,*

*Việc làm đều không trái đạo,*

*Thành tựu tuệ giác Như Lai.*

*Namo samanta-buddhānāṃ*

*Oṃ dhūpa dhūpa svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Hữu nhiễu** (右繞, S. *pradaksina*): Nhiễu bên phải của Phật và cao tăng. *Kinh Vô Lượng Thọ* có chép: “Đảnh lễ chân Phật, nhiễu bên phải ba vòng” (稽首佛足, 右繞三匝). Đây là một trong các cách thể hiện lòng tôn kính đối với Phật và các vị thánh tăng.

**Tháp** (塔, S. *stūpa*): Phiên âm là “tháp-bà” (塔婆), “thâu-bà” (偷婆), “Phật-đồ” (佛圖). Là kiến trúc đặc thù của Phật giáo, có nhiều tầng, hoặc bốn mặt, hoặc bát giác, hoặc hình nón, uông, bên trong thường có thờ xá-lợi, Phật tượng, kinh sách, thân chú. Tương truyền, đại đế Aśoka sắc dựng 84,000 tháp để thờ xá lợi của đức Phật. Thực tế, hiện nay các nhà khảo cổ học Anh, Ấn Độ và Nepal mới phát hiện ra tháp thờ xá lợi của đức Phật ở Tỳ-xá-ly (hiện xá lợi được tôn trí tại Viện bảo tàng Patna) và ở Ca-tỳ-la-vệ (hiện xá lợi được tôn trí tại Viện bảo tàng quốc gia New Delhi).

**Sở hành** (所行): Đối xung với từ “năng hành” (能行). Từ chỉ cho tất cả hành vi (一切行為), hành sự (行事), hành pháp (行法) được tác tạo nên (所作所為).

**Vô nghịch** (無逆, S. *apratikūla*): Không bị trái nghịch, không trái ngược.

**Nhất thiết trí** (一切智, S. *sarvajña*): Trí tuệ thấu biết thực tướng của mọi sự vật. Đồng nghĩa với “nhất thiết chủng trí” (一切種智) và Phật trí (佛智).

### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Theo văn hóa Phật giáo, khi lên điện Phật, hay nhiễu tháp, ta đi theo chiều kim đồng hồ (từ phải sang trái).

Văn hóa đi nhiều này bày tỏ lòng tôn kính đối với các nhân vật tôn giáo thiêng liêng. Vào thời Phật, để tôn kính Phật, Tăng Ni và Phật tử thường đi nhiều quanh bên phải đức Phật ba vòng, sau đó ngồi xuống một bên và trích áo bày vai phải. Trong nền văn hóa Ấn Độ, “phía bên phải” tượng trưng cho kiết tường. Thay vì nói đức Phật sinh ra đời mang lại an lạc cho số đông, người Ấn Độ nói đức Phật sinh ra từ “hông phải” của hoàng hậu Maya. Thực tế, đức Phật được sinh ra giống như bao nhiêu con người khác trên hành tinh này. Sử dụng ngôn ngữ biểu tượng trong văn hóa Ấn Độ là để làm tăng thêm chất liệu văn học và triết lý trong các mô tả, nhất là mô tả tôn giáo.

Đi nhiều quanh tháp Phật ba vòng theo chiều kim đồng hồ là thuận với chiều sinh học của cơ thể, nhờ đó ta tăng trưởng sức khỏe. Khi nhiều Phật theo chiều kim đồng hồ, ta phải thực hiện nội dung tâm linh như sau: a) Tất cả các việc làm, từ lời nói, đến các hành động cụ thể, không trái đạo lý, không ngược luật pháp, không nghịch lương tâm, không phản chính pháp, đồng thời, b) Đạt được cái nhìn tuệ giác về mọi sự vật.

Thường dân phải lấy hiến pháp và luật pháp làm quy chiếu. Người tu học Phật, ngoài hiến pháp và pháp luật, ta cần phải lấy Phật pháp làm nền tảng. Luật Phật sâu sắc hơn luật pháp thế gian. Động tác “đi thuận chiều” thể hiện quyết tâm “không làm bất cứ gì ngược đời, trái quy luật, trái đạo lý, trái đạo đức, trái lương tâm. Ví dụ, ban ngày là thời gian thích hợp cho làm việc mà có người lại có thói quen ngủ, ban đêm là thời gian ngủ thì lại có người thích làm việc, là ngược đời, làm tổn hại sức khỏe.

Ngày nay, có nhiều công ty làm việc cả ngày và đêm. Làm ca đêm thì lương cao hơn làm ngày. Do trái đồng hồ sinh học, người làm ca đêm thường phải ngủ bù. Ở Ấn Độ có nghề gác đêm. Kẻ gác đêm phải đi suốt đêm, đến từng nhà, gõ tóc tóc... để ăn trộm không dám đến quấy phá và chủ nhà biết có người đi canh gác nên an tâm ngủ. Những người sống bằng nghề gác đêm bị tổn thất sức khỏe nên ở tuổi 45, họ già hơn người bình thường trung bình 5-7 tuổi.

Tương tự, cái gì trái Phật pháp, đạo đức, chân lý, trái với khoa học thì không lợi lạc. Đã làm người tu phải tu trọn nghĩa người tu. Khi sống giống đời tại gia thì phải có trách nhiệm tại gia trọn vẹn. Đã xuất gia rồi mà sống tiếp tục sống thói phàm của người tại gia thì đánh mất niềm tin tôn giáo của quần chúng. Làm người tại gia sống giống như người xuất gia mà không dám đi tu, thường làm vợ/ chồng còn lại sẽ bị khổ đau. Ở vai trò nào, ta làm đúng bổn phận đó. Thủ vai đúng chính danh là làm đúng đạo.

Tóm lại, nương vào sự thuận chiều của việc đi kinh hành, ta mong muốn mọi việc trên đời diễn ra đúng với quý luật, phù hợp chân lý, nhờ đó, mở mang Phật trí và thành tựu mọi sự nghiệp.

## V. CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Trình bày ý nghĩa của “nhiều thập”?
2. Thế nào gọi là “sở hành vô ngại”?



## Bài 49

# THĂM VIẾNG BỆNH NHÂN

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

看病

見疾病人，

當願眾生，

知身空寂，

離乖諍法。

唵室唎哆，室唎哆，

軍吒唎，莎婆訶。

**Khán bệnh**

Kiến tật bệnh nhân,

Đương nguyện chúng sinh,

Tri thân không tịch,

Ly quai tránh pháp.

Án, thất-lý-đa, thất-lý-đa,

quân-tra-lý, sa-bà-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: THĂM NGƯỜI BỆNH

*Thăm người bị bệnh khổ đau,*

*Cầu cho tất cả chúng sinh,*

*Hiểu thân tổ hợp vô ngã,*

*Xa lìa các loại đấu tranh.*

*Oṃ śrīta śrīta-kunḍali svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Tật bệnh** (疾病): Bệnh tật, bệnh. Từ “tật bệnh nhân” có nghĩa là “bệnh nhân” tức người không được khỏe

manh, không được an vui (安樂強盛), lúc nào cũng chịu đựng các cảm giác khó chịu trên thân (身諸苦受). Bệnh tật của thân phần lớn do lối sống không thích hợp, một số trường hợp khác là do di truyền. Ăn uống, làm việc, ngủ nghỉ thích hợp, thể thao vừa phải, làm chủ cảm xúc, v.v... là những yếu tố dẫn đến khỏe mạnh và sống thọ.

**Quai tránh** (乖諍, S. *adhikaraṇa*): Cải lộn, tranh luận, tranh chấp; chống đối; tranh tụng (鬥訟).

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Thăm và hộ niệm cho bệnh nhân là sự thực tập lòng từ bi một cách cụ thể. Mỗi tháng một lần, ta nên dành thời gian đến bệnh viện thăm bệnh nhân, nhằm an ủi và giúp bệnh nhân vượt qua nỗi khổ niềm đau. Phật giáo Thái Lan có truyền thống vào bệnh viện thăm bệnh nhân khá mạnh. Khi có mặt trong bệnh viện, các Tăng sĩ Thái Lan đến bên giường bệnh của bệnh nhân nghèo, biếu lại các tặng phẩm được thí chủ cúng dường. Những người bị bệnh khổ sinh tâm cảm động, nên sẵn lòng lắng nghe các góp ý chân thành của người thăm bệnh. Cần giúp bệnh nhân thấy rằng bệnh tật không phải là mất hết tất cả, dù một số người không còn thân nhân, hoặc bị người thân chối bỏ. Khi thăm bệnh, ta nhớ thể hiện sự quan tâm, chúc phúc, giúp bệnh nhân được phần chân tinh thần, nhờ đó, kháng thể mạnh hơn. Có nhiều trường hợp, do lắng nghe những lời khuyên thích hợp của người tu mà các bệnh nhân vượt qua cô đơn, chán chường, tuyệt vọng, nhờ đó, bệnh tình chóng khỏi.

Khi thăm người bệnh, cần giúp bệnh nhân ý thức

được thân này là vô thường, khi mạnh khi đau, khi khỏe lúc yếu, và bệnh tật là thường tình để không cường điệu hóa bệnh đang diễn ra trên thân, cũng không quan trọng nó để nó không hành hạ bản thân mình về phương diện cảm xúc. Thực tập vô ngã có khả năng giúp ta vượt qua được nỗi khổ, niềm đau trong cuộc sống.

Thực tập “vô ngã” là cách giúp ta trở nên khiêm hạ hơn. Khi nhận thức vô ngã, không có nghĩa là phủ định sự hiện hữu của cái tôi, vì cái tôi qua tên họ, trong mối quan hệ luật pháp và dân sự, vẫn tiếp tục hiện hữu và không thể phủ định. Nếu ta cho thân này là ta thì khi cái đau răng, đau đầu, đau gan, đau tim, ta sẽ có khuynh hướng đồng hóa rằng “tôi đang đau”, theo đó, cái đau khống chế ta và tồn tại lâu hơn trên cơ thể ta.

Quán vô ngã trên thân là nghệ thuật tách rời nỗi đau ra khỏi thân, mà không cần sử dụng phương pháp giảm đau bằng y khoa như chích thuốc mê hay thuốc gây tê. Phương pháp giảm đau bằng y khoa chỉ là sự cắt đứt phản ứng thần kinh ở vùng đau với thần kinh trung ương, chứ không kết thúc cái đau đang diễn ra. Làm dụng thuốc giảm đau sẽ dẫn đến các tác dụng phụ, làm giảm trí nhớ, ảnh hưởng tim mạch và nhiều chứng bệnh khác. Đạo Phật dạy vô ngã để vô hiệu hóa nỗi đau khỏi thân và ly tâm hóa nỗi khổ khỏi tâm.

Cần phải thấy rõ rằng cảm xúc, tri giác, tâm tư, nhận thức đang hành hạ thân thể bị bệnh đau không phải là ta, không phải là sở hữu của ta, cũng không phải là chính ta, nhờ đó, các sự khổ tâm được tách rời ra khỏi thân. Sự

thực tập này giúp ta vô hiệu hóa cái đau, nhờ đó ta bình tĩnh hơn, thoải mái hơn và không bị khổ đau chi phối. Người giàu sang không biết thực tập vô ngã thì khi bị đứt tay bằng ăn mày đồ ruột. Đó là do họ quá quan trọng chính mình. Ta cần thực tập vô ngã như một thói quen tích cực.

Khi thăm bệnh, người thăm không nên kể những chuyện đau buồn, khổ lụy ở nhà cho người bệnh nghe, vì chẳng những không giải quyết được điều gì mà còn làm tăng thêm nỗi lo, căng thẳng và sợ hãi. Người thăm bệnh không nên than vãn với bệnh nhân vì họ đang mệt, mất sức đề kháng rồi. Bệnh nhân vốn đã yếu sức, nên nghe than vãn nhiều thì bệnh tình sẽ nặng hơn. Cần chia sẻ cho bệnh nhân nghe những điều tích cực và có giá trị để góp phần lên giây cốt tinh thần. Chẳng hạn, như nói với bệnh nhân: *“Ở nhà, mọi việc đều tốt đẹp, con cái ngoan giỏi, các thành viên gia đình đều thương yêu nhau, ai cũng trông cha/mẹ, ông/bà sớm bình phục, về đoàn tụ gia đình, sống trong hạnh phúc”*. Nghe những lời tích cực, người bệnh sẽ an tâm hơn và mau hết bệnh hơn.

Trong tổ hợp hình thành cơ thể, ta cần thấy rõ rằng ngoài bản chất tương quan và liên đới, lục phủ và ngũ tạng cũng chống trái nhau. Không đấu tranh và chống trái nhau là hạnh phúc lớn. Trong cơ thể, quy luật chống trái diễn ra thường xuyên. Bỏ gan thì hàn bao tử. Bỏ thận thì cơ thể đòi hỏi tính dục nhiều. Đông y của Việt Nam, Trung Quốc, Tây Tạng có kinh nghiệm về lãnh vực tương xung, tương khắc của lục phủ ngũ tạng trong cơ thể người. Trong điều trị Tây y, khi hết đau bao tử thì thận bị tổn thương. Trong điều trị Đông y, không chỉ hết

đau bao tử mà ngay cả khỏe thận và gan cũng được quan tâm, chăm sóc. Khi thân thể khỏe, hết bệnh thì lục phủ, ngũ tạng trở nên hòa hợp.

Khi thế giới được hòa bình, quốc gia được thịnh vượng, nhà nhà hạnh phúc, mọi người an vui là do các công dân toàn cầu không có hành động chống trái nhau. Để sống trong hài hòa và dung thông, ta cần thể hiện sự hiểu biết, giúp đỡ, rộng lượng, tha thứ, buông bỏ những điều không đáng bận tâm, thiết lập tình thân.

Đối với người tu, để việc tranh chấp được chấm dứt, mọi người cần thực tập 3 pháp hòa kính gồm thân hòa, khẩu hòa và ý hòa. Về “thân hòa”, khi ở chung phòng, ta không được lớn tiếng, phải giữ ý để tứ không làm động tâm đến người xung quanh. Về “Khẩu hòa” ta cần sử dụng những lời nói có sự thật, không gây chia rẽ, không văng tục, không tán gẫu. Về “ý hòa”, ta lấy chính pháp làm nền tảng, lấy thiền làm niềm vui, lấy Phật sự làm hạnh phúc, nên ta được tâm đầu ý hiệp với bạn đồng tu, không tranh chấp, không ganh tỵ hơn thua. Đối với lợi thì phân chia đồng đều, không phân biệt đối xử. Tóm lại, thuật sống hài hòa sẽ giúp ta xây dựng mô hình xã hội hòa bình, hạnh phúc từ tâm.

## V. CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Trình bày ý nghĩa của việc đi thăm bệnh nhân?
2. Trình bày phương pháp vượt qua khổ đau trên thân bằng “tri thân không tịch”.
3. Thế nào là “quai tránh pháp”?



# Bài 50

## CẠO BỎ TÓC RÂU

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

剃髮

剃除鬚髮，

當願眾生，

遠離煩惱，

究竟寂滅。

唵，悉殿都，漫多

囉，跋陀耶娑婆訶。

Thế phát

Thế trừ tu phát

Đương nguyện chúng sinh,

Viễn ly phiền não,

Cứu cánh tịch diệt.

Án, tát-diện-đô, mạn-đa-ra,

bạt-đà-gia, sa-bà-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: CẠO TÓC

*Cạo bỏ râu tóc trên thân,*

*Cầu cho tất cả chúng sinh,*

*Xa lìa các loại phiền não,*

*Đạt được niết-bàn bình an.*

*Oṃ siddhyantu mantra-padāya svāhā*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Thế trừ** (剃除, S. *muṇḍa*): Cạo bỏ, cạo sạch.

**Tu phát** (鬚髮, S. *keśa-śmaśru*): Tóc và râu. Cạo sạch tóc và râu mỗi tháng 2 lần vào ngày 14 và 30 AL đã trở thành quy định đối với người xuất gia, từ thời Phật. Tóc và râu tượng trưng cho phiền não (tham ái, sân hận, si mê, chấp thủ), lối sống phàm. Cạo bỏ râu tóc tượng trưng là biểu tượng của lối sống thánh thiện, đi ngược lại lối sống phàm, thói sống phàm. Do đó, mỗi khi cạo bỏ tóc và râu, người xuất gia nêu quyết tâm diệt trừ sạch các phiền não.

**Tịch diệt** (寂滅): Tên gọi khác của Niết-bàn (涅槃, P. *nibbāna*; S. *Nirvāṇa*), đồng nghĩa với “diệt độ” (滅度). Đây là trạng thái tâm mà tất cả phiền não (煩惱) và hữu lậu thức (有漏識) đã kết thúc (滅盡). Còn gọi là pháp thân cứu cánh mà Như Lai đã chứng đắc (如來所證究竟法身), không còn sinh diệt (無滅無生), không bị biến thiên (不遷不變), vô vi vắng lặng (寂絕無為).

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

“Cạo bỏ tóc râu” chỉ mất trung bình 5 phút/ cái đầu và chỉ nên làm 2 lần trong tháng vào các ngày 14 và ngày cuối tháng âm lịch. Cạo đầu là cách nhắc nhở người tu trở nên tinh tấn hơn. “Đầu tóc” trong Phật giáo tượng trưng cho phiền não, lối sống phàm. Khi cạo bỏ râu tóc, ta nêu quyết tâm rũ bỏ tất cả phiền não và những gì thuộc về trần tục. Việc cạo tóc đã trở thành thông điệp của người tu: Đã đầu tròn, áo vuông thì phải sống hướng về phương trời cao rộng, có tâm hành, khẩu hành, ý hành vĩ đại.

Thông thường, một tháng không cạo tóc, đầu mặt người tu trở nên tối tăm. Cạo sạch râu tóc làm cho phước



tướng thể hiện rõ hơn, thấy thoải mái hơn. Người thế gian thường nói cái răng, cái tóc là vóc con người, vừa thể hiện cái đẹp, cái duyên, vừa thể hiện cái hãnh diện, tự hào. Tóc thể hiện sức khỏe, tóc bạc là máu xấu, tóc đen nhánh là sức khỏe tốt. Khi đi tu, ta cạo bỏ tóc, không phải bận tâm vào việc chăm sóc thân thể này. Chăm sóc nét đẹp, lệ thuộc vào cái đẹp làm ta mất quá nhiều thời gian, đang khi ta cần thời gian cho các Phật sự.

Cạo tóc tượng trưng cho cạo bỏ phiền não. Khi cạo từng sợi tóc rớt từ đầu xuống đất, ta phải nêu quyết tâm rũ bỏ những thói quen xấu như ma túy, uống rượu, hút thuốc, thói ăn chơi, lười biếng. Khi những thói quen tham sân si được cạo sạch thì tâm được thanh tịnh. Bằng sự hành trì Phật pháp, ta dễ dàng cạo sạch những thói quen phạm. Để tẩy não một số tật xấu, ta phải mất đến vài chục năm, nếu không quyết tâm thì không làm được. Nạp vào một thói quen tiêu cực thì dễ nhưng rũ bỏ nó thì thật gian nan. Trong thế giới phương Tây, cái hay, cái tốt rất nhiều nhưng cái xấu, cái dở thì nhiều gấp bội. Chủ nghĩa hưởng thụ vật dục trên hành tinh này làm cho người sống thực dụng thiện cận hơn.

Người xuất gia cần lấy Phật pháp, đạo đức làm vệ sĩ, để có thể chống được sự tấn công của chủ nghĩa hưởng thụ, của các cám dỗ và cạm bẫy trong đời. Thực tập chính niệm sẽ giúp ta đạt được sự niết bàn tức niệm an vui cao nhất. Tu đủ giới đức, thực tập thiền định, phát triển trí tuệ thì sự giác ngộ sẽ có mặt, niết-bàn sẽ được chứng đắc. Đó là sự thật chắc chắn.

**V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Trình bày mối liên hệ giữa “tóc râu” và “phiên não”.
2. Tại sao tăng sĩ phải cạo tóc mỗi tháng 2 lần?

\*\*\*

# Bài 51

## TẮM RỬA THÂN THỂ

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

沐浴

洗浴身體，

當願眾生，

身心無垢，

內外光潔。

唵，跋折囉，惱迦吒

莎訶

**Mộc dục**

Tây dục thân thể,

Đương nguyện chúng sinh,

Thân tâm vô cấu,

Nội ngoại quang khiết,

Án, bạt-chiết-ra, nã-ca-tra

sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: TẮM RỬA

*Mỗi khi tắm rửa thân thể,*

*Cầu cho tất cả chúng sinh,*

*Đều được thân tâm sạch sẽ,*

*Trong ngoài sáng sủa tinh anh.*

*Oṃ vajra-udaka ṭhaḥ svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Thân thể** (身體, P=S. *kāya*): Còn gọi là “thân” (身), “thân căn” (身根) hay “sắc thân” (色身, *rūpa-kāya*).

Trong 6 căn (六根), nó được gọi là “thân căn” (身根, S. *kāya-indriya*); trong 12 xứ (十二處), nó được gọi là “thân xứ” (身處, S. *kāyāyatana*) và 18 giới (十八界), nó được gọi là “thân giới” (身界, S. *kāyadhātu*). Thân là nơi y cứ của thân thức (身識之所依). Nghĩa đen của “kāya” là tích tập (積集, *accumulation*). Theo *Luận Đại Tỳ-bà-sa* (大毘婆沙論), để phân biệt thân căn với gân thịt trong cơ thể, thì thịt tạo ra cơ thể được gọi là “phù trần căn” (扶塵根) và thân căn có tác dụng xúc giác (觸覺) thì gọi là “thắng nghĩa căn” (勝義根). Nên tránh hai thái độ sai lầm đối với thân: a) Xem thân là thượng đế, dẫn đến chủ nghĩa hưởng thụ thân, b) Xem thân là nguồn gốc tội lỗi, dẫn đến chủ nghĩa khổ hạnh ép xác. Người có nhiều tham dục thì nên quán thân bất tịnh để không bị đắm lụy vào nhu cầu bản năng. Không ngủ nhiều, không hưởng thụ nhiều sẽ giúp thân khỏe và sống thọ.

**Quang khiết** (光潔, S. *prabhāsvara*): Sáng sạch, sạch sẽ và sáng sủa.

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Đây là bài kệ được áp dụng khi tắm rửa toàn thân. Khi động tác tắm rửa diễn ra, ta nên lưu ý: (i) Đừng nên tắm quá lâu trong nhà tắm vì như thế người tu sẽ khó đạt được chính niệm, (ii) Sử dụng vòi nước nóng/ lạnh phù hợp với sức khỏe của từng người để khi tắm xong, ta có cảm giác sảng khoái, không bị cảm cúm, (iii) Thể hiện chính niệm khi kỳ cọ trên cơ thể ta; nhờ đó, ta hướng về Phật pháp thật tốt. Với 3 điều quan tâm nêu trên, cần thực tập hai nội dung tâm linh như sau:

Thứ nhất, bên cạnh việc làm sạch thân, ta mong tâm mình được thanh tịnh, không còn cấu uế của tham, sân, si. Thân được sạch thì tâm thoải mái hơn, sức khỏe tốt thì tu mới có kết quả. Khi làm vệ sinh thân, ta cần dùng dụng cụ ma sát để tẩy rửa tất cả bọt nhờn trên da, làm chúng rơi rụng đi thật nhanh. Tắm sạch là tốt cho sức khỏe. Mỗi khi bị bệnh, ta có thể tắm xông hơi với các loại lá thuốc và dầu, rồi trùm mền, các lỗ chân lông mở ra, mồ hôi chảy ra, làm ta có cảm giác khỏe hơn. Ngày nay có phòng tắm hơi bằng gỗ kín, hơi nóng tỏa ra khắp phòng, nhờ đó các lỗ chân lông được mở ra, tất cả độc tố trong cơ thể được tống ra bên ngoài. Sau khi tắm hơi xong, ta cảm thấy sảng khoái tinh thần hơn. Thứ hai, nương vào động tác tắm sạch thân, ta nên quyết tâm tẩy rửa sạch các bọt nhờn trong tâm. Nói cách khác, đang khi làm sạch thân, ta quyết tâm làm sạch tâm, nhờ đó, an vui có mặt lâu dài.

#### **V. CÂU HỎI ÔN TẬP**

1. Thế nào thân vô cấu và tâm vô cấu?
2. “Thân kiến” là gì và làm thế nào để thoát khỏi “thân kiến”?

\*\*\*



## Bài 52

# RỬA CHÂN

### I. NGUYÊN TÁC VÀ PHIÊN ÂM

洗足

若洗足時，

當願眾生，

具神足力，

所行無礙。

唵，藍莎訶。

Tẩy túc

Nhược tẩy túc thời，

Đương nguyện chúng sinh，

Cụ thần túc lực，

Sở hành vô ngại。

Án, Lam sa-ha.

### II. DỊCH NGHĨA: RỬA CHÂN

*Mỗi khi dùng nước rửa chân，*

*Cầu cho tất cả chúng sinh，*

*Có được phép mau thần túc，*

*Chỗ đi hành động thông dong.*

*Oṃ Raṃ svāhā.*

### III. CHÚ THÍCH TỪ NGỮ

**Tẩy túc** (洗足): Rửa chân.

**Thần túc** (神足, S. *rddhi-pāda*): Một trong sáu loại

thần thông. Đồng nghĩa với thần túc lực (神足力), thần túc thông (神足通), thần túc biến hóa (神足變化), thần túc thị hiện (神足示現), hoặc như ý túc (如意足). Thần túc là đôi chân thần kỳ, có khả năng tự do di động rất phi thường gồm biến hóa, phi thân, kinh thân, xuyên vách, độn thổ, độn thủy. Đức Phật không cho phép tăng sĩ sử dụng thần thông nói chung và thần túc thông nói riêng. Đức Phật khích lệ sử dụng “giáo hóa thần thông” tức “giáo dục là một phép màu”. Điều này cho thấy đức Phật nhấn mạnh vai trò của giáo dục trong việc chuyển hóa nhân tâm.

**Vô ngại** (無礙, S. *apratihata*): Không có chướng ngại, không bị trở ngại, không gặp trục trặc, không bị kháng cự. Từ “vô ngại trí” có nghĩa là “trí tuệ vô ngại, tự tại” (自在無礙的智慧), tên gọi khác của Phật trí của Phật (佛智).

#### IV. GIẢI THÍCH GỢI Ý

Chân là bộ phận thấp nhất của cơ thể. Giẫm đạp trên mặt đất, nếu không mang dép, chân có thể đạp lên gai góc, dẫn đến đau nhức, thương tật, hoặc đạp lên mìn có thể bị đứt chân, tổn mạng, đạp trên các vật dơ thì chân bị xú ố. Trước khi đi ngủ, ta phải rửa chân cho sạch sẽ, kích hoạt các huyết đạo dưới lòng bàn chân. Đi trên các loại dép y khoa lồi lõm nhằm kích hoạt các huyết đạo. Thực tập như thế làm chân ta được khỏe hơn. Mỗi khi ngâm chân trong chậu nước nóng có dược liệu như gừng, muối hạt hay một số loại dược liệu hỗ trợ khác, ta cũng phải đọc bài kệ rửa chân này.



Trong thời đức Phật, mỗi buổi sáng sau khi đi khát thực về, công việc đầu tiên các tu sĩ phải làm là rửa sạch đôi tay, rửa mặt, rửa chân rồi mới ngồi vào bàn ăn. Đây là cách các vị khát sĩ không làm cho những đồng tu ngồi xung quanh bị phiền não vì cái mùi khó chịu của chân dơ.

Ở phương Tây, vào mùa lạnh, người ta thường mang vớ, hoặc mang giày có tất. Khi về nhà, mở giày dép ra, mùi hôi chân rất khó chịu, phải rửa chân, thay vớ rồi mới ngồi vào bàn ăn. Khi rửa chân, ta mong mình và mọi người có được thần túc thông, đi trên mặt nước, có khả năng độn thổ, bay xa mà không cần sử dụng các phương tiện giao thông. Ngày nay, máy bay có thể đưa ta đi hàng ngàn kilomet trong vòng vài giờ, có mặt từ nửa trái đất này qua nửa trái đất khác. Tương tự, xe lửa cao tốc, xe hơi có thể vận chuyển chúng ta từ nơi này đến nơi khác. Các phương tiện giao thông hữu hiệu nêu trên có thể được xem là “thần túc thông” trong thời hiện đại, theo đó, không cần huấn luyện, chỉ cần sử dụng các dịch vụ giao thông này, ta có đôi chân thần túc, có mặt khắp mọi nơi.

Trong vòng hai chục năm tới, nếu thí nghiệm biến ô xy thành công trên bề mặt mặt trăng, Hoa Kỳ có thể thực hiện các chuyến du lịch trên mặt trăng. Giá du hành mặt trăng dự kiến trung bình khoảng 500.000 USD/ người. Với các phát minh hiện đại này, không cần phải có thần túc thông, ta vẫn bay đến được mặt trăng bằng các loại phi thuyền.

Chức năng của đôi chân là đi. Nương vào đôi chân sạch sẽ, ta cầu mong cho mình và mọi người đạt được sự

“đến đi vô ngại”. Khi ta đã quyết tâm xuất phát, ta đều phải có mục đích đến, nương theo mục đích đó, ta quyết tâm đạt được mọi thành tựu tốt đẹp trong đời.

“Sở hành” là “sự đi”, cũng có nghĩa “các việc ta làm”. Khi cất bước đi, ta mong cho mình được thông dong tự tại trong hành động lời nói, thân thể. Thông dong khác với “làm càn”. Người làm càn thường không tôn trọng luật pháp, không giữ chính niệm, không để ý, để tứ, thích là cứ khạc nhổ, quăng xả rác bừa bãi, nên dễ dàng bị phạt trong thế giới văn minh. Đối với người thông dong tự tại thì trong lối đi, nếp suy nghĩ, dáng đứng, điệu ngồi, cách nằm đều thể hiện cái đẹp trang nghiêm toát ra từ trong tâm. Khi tâm có chính niệm tỉnh thức, không cần gắng gượng để ý tới, sự thông dong vẫn thể hiện ra một cách tự nhiên. Người sống thông dong không còn vướng bận gì trong cuộc đời, lúc nào an vui hạnh phúc. Người thông dong thường nở nụ cười hoan hỷ, thể hiện rạng rỡ trên gương mặt. Sống thông dong là sống vô chấp, sống bình an.

Tóm lại, bài kệ này dạy ta nghệ thuật sống chính niệm trong động tác đi, đứng của chân. Nhờ chính niệm, những việc làm bình dị đều mang lại chất liệu an vui.

## V. CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Thế nào là “thân túc”?
2. Làm thế nào để đạt được “sở hành vô ngại”?

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

### I. TIẾNG HÁN

《毗尼日用切要》，收入《大藏新纂續藏經》冊60, No. 1115.

《毗尼日用切要》，收入《卍續藏》冊106。

《毗尼日用切要香乳記》二卷，收入《卍續藏》106冊。

《毗尼止持會集》，收入《卍續藏》冊61。

《毗尼作持續釋》，收入《卍續藏》冊65。

《新續高僧傳》卷29〈清江寧寶華山隆昌寺沙門釋讀體傳〉。

《寶華山志》卷12，方亨咸〈見月和尚傳〉，頁509。

陳垣《明季滇黔佛教考》（臺北：彙文堂出版社，1987）。

### II. TIẾNG VIỆT

Trí Quang, *Giới pháp xuất gia*. Cà Mau: NXB Đông Phương, 2013.

Trí Quang, *Sa-di giới và Sa-di-ni giới*. Sài Gòn: 1973.

Thích Nữ Phước Hoàn (Nhu Thanh), *Tỳ-ni nhật dụng yếu giải*. Cà Mau, NXB Phương Đông, 2009.

Thích Nhật Từ, *Cẩm nang thực tập chánh niệm và khuyến tu*. Hà Nội: NXB Hồng Đức, 2013.