

MỤC LỤC

I. DẪN NHẬP	1
II. BÁT QUAN TRAI GIỚI LÀ GÌ?	13
III. TẠI SAO CÓ NGÀY TRAI GIỚI.....	14
IV. NỘI DUNG BÁT QUAN TRAI GIỚI	20
Duyên sự Đức Phật thuyết Bát Quan Trai	20
1. Giới thứ nhất: Có tác ý tránh xa sự sát sanh (Pānātipātā)	24
2. Giới thứ hai: Có tác ý tránh xa sự trộm cắp (Adinnādānā)	28
3. Giới thứ ba: Có tác ý tránh xa sự hành dâm (Abrahma-cariyā)....	33
4. Giới thứ tư: Có tác ý tránh xa sự nói dối (Musāvādā)	36
5. Giới thứ năm: Có tác ý tránh xa sự uống rượu và các chất say (Surā-meraya-majja-ppāmāda-tṭhānā)	41
6. Giới thứ sáu: Có tác ý tránh xa sự ăn phi thời (Vikālabbhojanā)	45
7. Giới thứ bảy: Có tác ý tránh xa sự múa hát, thổi kèn, xem múa hát, nghe đàn kèn, trang điểm, thoa vật thơm và đeo tràng hoa (Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā, mālā-gandha-vilepana- dhāraṇa-mañḍana-vibhūṣana-tṭhānā).....	53
8. Giới thứ tám: Có tác ý tránh xa chỗ nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp (Uccā-sayana-mahā-sayanā)	57
V. BA KIỂU TU BÁT QUAN TRAI	61
1. Bát Quan Trai giới kiểu người chăn bò	61
2. Bát Quan Trai giới kiểu ngoại đạo	64
3. Bát Quan Trai giới Bậc Thánh.....	66
VI. CÔNG ĐỨC HÀNH TRÌ BÁT QUAN TRAI GIỚI	82
VII. NHỮNG CÂU CHUYỆN VỀ GIỮ BÁT QUAN TRAI GIỚI.....	92
CÂU HỎI ÔN TẬP.....	107

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI



-
- ❖ DẪN NHẬP
 - ❖ BÁT QUAN TRAI GIỚI LÀ GÌ?
 - ❖ TẠI SAO CÓ NGÀY TRAI GIỚI
 - ❖ NỘI DUNG BÁT QUAN TRAI GIỚI
 - ❖ BA KIỂU TU BÁT QUAN TRAI
 - ❖ CÔNG ĐỨC HÀNH TRÌ BÁT QUAN TRAI GIỚI
 - ❖ NHỮNG CÂU CHUYỆN VỀ
GIỮ BÁT QUAN TRAI GIỚI
-

I. DẪN NHẬP

Hôm nay là Khóa Tu Một Ngày An Lạc tại chùa An Lạc. Khoảng nửa tháng nữa là quý vị sẽ được tham dự tuần lễ Vu Lan, có tám vị giảng sư về giảng cho quý Phật tử. Thầy cũng khuyến khích trong tuần lễ Vu Lan vị nào phát nguyện giữ giới Bát Quan Trai được thì bắt đầu phát nguyện từ sáng Mùng 8 cho đến 15 Âm lịch. Giữ Bát Quan Trai giới thì có ba kiểu giữ: Bát Quan Trai kiểu người chăn bò, Bát Quan Trai kiểu ngoại đạo, và Bát Quan Trai kiểu bậc Thánh. Mình giữ Bát Quan Trai bậc Thánh thì phước mới lớn. Chỉ giữ nửa ngày thôi là phước ở trên kia rồi chứ đừng nói giữ một tuần, nhưng với điều kiện

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

là phải giữ Bát Quan Trai bậc Thánh. Cho nên, bài Bát Quan Trai này quan trọng cả một đời người của mình.

Khi mình tu học, Thầy hay dùng cái từ là: “đi chùa”, “đi học” và “đi tu”. “Đi chùa” tức là chỉ chung cho những Phật tử theo tín ngưỡng tôn giáo, nhìn Đức Phật với hình ảnh tôn giáo và nặng về đức tin. Vào chùa cũng lễ Phật, tụng Kinh, cúng dường, hoặc làm phước gì đó một chút rồi đi về, nhưng khó tiếp nhận được những lời dạy sâu sắc của Đức Phật. Còn “đi học” là ngoài chuyện đi chùa ra thì còn học Pháp, đây là khó hơn rồi. Khi học Pháp thì mình sẽ bắt đầu có chánh kiến, và cũng có thể giải quyết được rất nhiều khổ đau trong kiếp người rồi, chỉ cần nghe Pháp cho giỏi. Và xa hơn, tột cùng rốt ráo của Phật pháp phải là “đi tu”. “Đi tu” không phải là đi xuất gia như Thầy mới là đi tu. “Đi tu” ở đây có nghĩa là quý vị sửa mình từ những lời dạy của Đức Phật, thực tập Pháp hành, thì Thầy dùng cái từ là “đi tu”.

Và quý vị thấy chuyện “đi chùa”, “đi học” và “đi tu” bắt đầu nó rụng từ từ, đúng không? “Đi chùa” thì còn đông, qua “đi học” thì nó rụng còn chừng này, rồi bắt đầu từ chỗ “học” mà chuyển qua chỗ “tu” thì còn rụng nữa. Cho nên, mình thấy chuyện tu rất khó mà kết quả nó xứng đáng. “Đi chùa”, “đi học” và “đi tu”, quý vị tự xét lại. Mình có đi chùa chưa? - Dạ có rồi. Có đi học chưa? - Có luôn. Học lâu chưa? - Dạ, mới ngày hôm nay.

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

Hôm nay là chúng ta học ở cái chỗ “đi tu”. “Đi tu” ở đây là Thầy mượn từ bình dân cho dễ hiểu, tức là Pháp hành. Trong đạo Phật, khi nói về hai tinh túy của Phật pháp thì đó là Pháp học và Pháp hành. Pháp học tức là học Kinh, học Luật và học Luận (Kinh - Luật - Luận). Còn Pháp hành, “hành” tức là thực tập. Thực tập cái gì? Ai hỏi quý vị: *“Chị ơi, chị đi chùa lâu chưa?”* - *“Dạ, 20 năm.”* *“Chị hành cái gì?”* - *“Hành cái gì để chị coi lại. Chị cũng không biết chị hành cái gì!”* Đi chùa 20 năm mà đâu biết mình hành cái gì, nhiều khi nói giỡn mà nó thiệt.

Nói về Pháp hành là khó nhất, khó nắm pháp hành lắm. Quý vị nghe pháp mà không biết cách nghe, không biết cách học, nghe xong vài trăm bài pháp cũng không biết hành cái gì. Biết thì chung chung thôi, nhưng để hành cho chi tiết thì thật là khó. Sau này, ai hỏi quý vị là đi chùa hành cái gì? Mình trả lời là hành Giới, Định và Tuệ.

Với người cư sĩ, hành Giới tức là giữ năm giới, Bát Quan Trai giới (tám giới). Với người xuất gia thì có Sa-di giới, Tỷ Kheo giới. Rộng ra nữa thì Giới có rất nhiều nghĩa. Còn Pháp hành Định là cột tâm vào một trong 40 đề mục để cho tâm mình định, để đạt được cận định, an chỉ định, kiên cố định, để đạt từ Sơ thiền đến Tứ thiền, Tứ Không thiền, thì cái đó gọi là Pháp hành Định. Còn Pháp hành Tuệ là dựa trên nền tảng của tâm thanh tịnh có định đó, mình thực tập thiền Quán hay thiền Tứ Niệm Xứ để cắt đứt tận gốc những phiền não, để đắc Thánh, thì đó mới là Pháp hành Tuệ. Pháp hành Định giúp cho

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

mình được an lạc, đắc các tầng thiền định. Và nếu như chết với cái tâm đắc định thì sẽ sanh lên Phạm Thiên. Còn Pháp hành Tuệ mà thực tập cho rốt ráo thì sẽ đắc Thánh.

Pháp hành khó lắm, Thầy nói một chút cho quý vị hình dung rồi từ từ mình sẽ nâng cấp lên. Khi đi các chùa giảng thì Thầy thấy số chung là đa phần Phật tử mình sẽ dừng ở cái chỗ “đi chùa” nhiều. Thầy cảm nhận Phật tử Việt Nam là đức tin mạnh lắm, tha thiết lắm, nhưng ngật ở chỗ là mình không có hiểu Phật. Bây giờ là: “*Con tin Phật vì con hiểu Phật!*”, nhờ giùm thầy. Thật ra, chỉ có Đức Phật mới hiểu rõ Đức Phật thôi. Các bậc Thánh cũng hiểu Đức Phật tùy theo trình độ tu tập của các Ngài. Nhưng mà ít nhiều thì mình phải hiểu Phật, quý vị hiểu Phật thì quý vị mới ít bỏ Phật. Đại chúng nhớ, nếu không hiểu Phật mà gặp bữa nào bị Thầy la một cái là bỏ chùa, bỏ Phật. Tin Phật rồi thì bỏ Thầy chứ không có bỏ Phật, bỏ chùa chứ không bỏ Phật. Bỏ chùa này đi chùa khác, bỏ Thầy này đi Thầy khác, tìm Thầy nào có học có tu mà nương, chứ mình không bao giờ bỏ Phật, và phải rõ ràng như vậy.

Cho nên, hiểu đạo rồi và đặc biệt quý vị thực tập nữa thì cho dù có ai nói gì đi nữa mình cũng không bỏ Phật. Bởi vì mình có thực tập, mình cảm nhận được sự an lạc đó từ chính việc mình thực tập giáo pháp của Phật. Chính vì mong ước dạy cho quý vị bài Bát Quan Trai, gần là để mọi người giữ được trong tuần lễ Vu Lan, cho đại chúng có phước báu thật lớn để phát cái nguyện lớn. Thường khi phát một nguyện lớn thì nên làm công đức liên tục trong một tuần và giữ giới thanh tịnh

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

trong một tuần. Rồi xa hơn là Thầy muốn cho quý vị hiểu về Bát Quan Trai là gì, để thấy một ngày hoặc nửa ngày thực tập Bát Quan Trai là phước như thế nào. Còn không hiểu, mình nghe nói “giữ giới” thì: *“Con không giữ đâu, cấm cái này, cấm cái kia.”* Giữ giới là hạnh phúc, giữ giới rất an lạc, giữ giới là ngăn cho mình những điều bất thiện, giữ giới làm nhân cách của mình được đẹp, được cao thượng, được thăng tiến về đời sống tinh thần. Nếu không dám giữ là tại vì mình hiểu sai về Giới nên mình sợ. Còn hiểu về Giới rồi, quý vị sẽ thấy phát nguyện giữ giới xong nó hạnh phúc như thế nào.

Đi chùa hôm nay, quý vị sẽ được Thầy tặng hai món quà: món quà về vật chất và món quà về Pháp. Trong Tiểu Bộ Kinh, Kinh Phật Thuyết Như Vậy, Đức Phật nói có hai cái món quà để chúng ta tặng nhau: món quà Pháp và món quà vật chất. Trong các loại bố thí thì bố thí Pháp là tối thượng. Tại sao bố thí Pháp là tối thượng? Tại vì bố thí Pháp giống như là cho mình cái cần câu vậy, như một người nghèo quá, mình giúp cho họ có cái nghề. Hoặc là cho họ hiểu nhân quả, họ làm cái nhân lành để vượt qua cái nghèo, cái khổ. Đó là mình đang cho họ cái gốc. Bố thí Pháp chỉ cho quý vị biết cái gốc của vấn đề khổ đau nằm ở đâu. Bây giờ quý vị đói, Thầy có thể cho ổ bánh mì để quý vị no, nhưng no rồi lát trưa lại đói tiếp. Trưa Thầy cho ổ bánh mì hay cơm nữa, chiều lại đói nữa. Chiều Thầy cho nữa, ngày mai vô nữa, ngày mốt vô nữa, ngày kia vô nữa,... Bây giờ, chẳng lẽ quý vị cứ đến chùa xin cơm hoài đâu có được, mà chùa cũng không thể đáp ứng liên tục

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

được. Vậy thì cái gốc Thầy cho quý vị là Pháp. Cho Pháp rồi mình mới thấy nó cao thượng như thế nào và mới giúp cho mình hết khổ. Con người đến với nhau quý nhất là đối đãi với nhau bằng Pháp. Nói chuyện với ai Thầy cũng ráng kiếm câu Pháp nào chêm vô cho người đó một chút, tùy đối tượng đó họ đang cần cái gì. Tâm nguyện của Thầy là bố thí Pháp cho quý vị. Đại chúng học pháp, hiểu pháp rồi thì có thể tặng Pháp cho bạn mình, ngoài việc tặng tài vật. Cuộc sống mong manh lắm, mình ráng tu tập, ngày nào làm phước được thì làm phước, tu tập được thì tu tập để nâng cấp cuộc đời lên. Địa chỉ Email của Thầy là Mộng Lý Nhân, bởi vì ngày xưa Thầy có đọc một bài kệ:

*“Nhất nhật vô thường đáo,
Phương tri mộng lý nhân
Vạn ban giai bất khứ,
Duy hữu nghiệp tùy thân.”*

Dịch:

*“Một ngày vô thường đến,
Mới biết mộng huyền thân
Mọi cái không theo đặt,
Chỉ nghiệp theo thức thân.”*

Tức là một ngày mà vô thường đến, mới biết đời người như là giấc mộng. Mọi cái đều không mang theo được, chỉ mang theo cái nghiệp mà thôi. “Mộng lý nhân” tức là đời người như một giấc mộng. Thầy thấy hay quá nên lấy làm địa chỉ Email cho đến giờ. Quý vị thấy rõ ràng, có phải rồi đến một lúc nào

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

đó mình đâu mang theo được thứ gì, chỉ có nghiệp là theo mình. Từ đó hiểu đạo mà quý vị cố gắng sắp xếp về chùa tu tập.

Hôm nay là một ngày tu tập, vào chùa mình nên hạn chế việc nói lại. Ở ngoài kia mình nói nhiều quá rồi, vào đến chùa im lặng để thực tập chánh niệm. Chỉ nói cái gì quan trọng, cái gì cần nói, để mình thực tập chánh niệm trong ngày hôm nay. Người xưa nói câu này hay lắm:

*“Miệng nên ít nói tự nhiên ít họa,
Bụng dạ ít ăn tự nhiên ít bệnh,
Lòng mình ít muốn tự nhiên ít lo,
Thân mình ít sự tự nhiên ít khổ.*

(Không Minh)

Đó là nói về pháp “thiểu dục tri túc”.

“Miệng nên ít nói tự nhiên ít họa”, khi chưa tu tập giỏi là mình nói dài, nói dai thành ra nói dở. Đời thường, đặc biệt là không có tu, cứ cho là mình cố ý nói Pháp, nhưng nói một chút rồi không có chánh niệm trong lúc nói thì mình nói ra có thể thành nói sai, hoặc nói không hợp thời, không hợp chỗ, và cuối cùng là dễ tạo nghiệp. Cho nên: “miệng nên ít nói, tự nhiên ít họa”. *“Rượu nhạt uống lắm cũng say. Người khôn nói lắm dẫu hay cũng nhàm”*. Chúng ta nói vừa đủ thôi, đặc biệt là đi chùa và tu tập là miệng nên ít nói, tự nhiên ít họa.

“Bụng dạ ít ăn tự nhiên ít bệnh”, không phải là mình không ăn, nhưng ăn làm sao vừa đủ, ăn ít ít, ăn cho vừa đủ chất thôi. Nhiều khi chúng ta ăn là để hưởng thụ. Có nhiều người đã ăn

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

no quá rồi, mà họ thèm đến nỗi phải ăn thêm để hưởng cái hương vị đó, ăn xong rồi móc cho nôn ra lại. Ăn quá nhiều, hưởng thụ trong cái chuyện ăn, đắm trong cái chuyện ăn là nó sinh bệnh ở thân. Giống như vua Ba-tư-nặc, ông ăn nhiều đến nỗi người ông mập mạp, nặng nề quá. Ông gặp Đức Phật, Đức Phật mới nói là Đức vua nên hạn chế việc ăn lại, chỉ nên ăn vừa đủ.

Trong đạo Phật chỉ có một lý do để mình ăn: Ăn là để có sức khỏe, vậy thôi. Từ cái có sức khỏe bắt đầu mới ra mấy cái phía sau, là để mình bảo dưỡng cái thân, để nó đừng có bệnh, để tu, để học, để đi chùa, để làm phước, để làm bao nhiêu công đức cần làm trong cuộc đời. Vì nếu không có sức khỏe thì làm không được. Một ngàn ước mơ của chúng ta sẽ thu lại chỉ còn một ước mơ là ước mơ có sức khỏe, nếu mình mắc vào một căn bệnh nào đó. Cho nên đi tu, đi học, đi chùa, từ người xuất gia đến Phật tử tại gia hiểu đạo là phải có sức khỏe. Ngày trước Thầy hiểu lầm, Thầy nghĩ không quan trọng cái chuyện ăn, ăn sao cũng được, rồi có thời gian Thầy bệnh luôn. Sau đó Thầy để ý lại, tập lại sức khỏe, ăn lại cơ bản để có sức khỏe. Đặc biệt là người con Phật đừng nặng về cái chuyện ăn.

“Trong lòng ít muốn tự nhiên ít lo”, nếu hiểu cho tới thì câu này hay lắm. Tại vì “đa dục vi khổ”, càng muốn nhiều càng khổ nhiều. Trong cuộc đời có hai trường hợp là không còn tham dục. Một trường hợp là không còn tham dục một cách tạm thời như đá đè cỏ và một trường hợp là không còn tham dục tận gốc. Trường hợp đầu đó là người đắc Sơ thiền trở lên, họ đắc

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

được Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền. Vào Sơ thiền, họ sống trong trạng thái tâm Sơ thiền thì không còn tham dục. Tại vì muốn đạt được Sơ thiền thì phải đoạn năm triền cái đó là: tham dục, sân, trạo hối, hôn trầm và nghi. Cho nên là đoạn tham dục thì người đó mới chứng được Sơ thiền. Người nào trong trạng thái tâm Sơ thiền là không còn tham dục, ăn thì ăn, uống thì uống, mặc thì mặc, tức là nhu cầu thôi chứ không còn tham dục trong đó. Nhưng người đắc Sơ thiền thì vẫn có thể rời tâm thiền và có thể vướng lại vào tham dục. Trường hợp hai đó là đoạn tận gốc tham dục thì phải đắc Thánh A-na-hàm. Khi đắc A-na-hàm thì đoạn tận tham dục và sân.

Và quý vị biết, cõi của chúng ta là cõi Dục. Cho nên đừng bao giờ có ai tự tin là con không đắm vào các dục. Đừng bao giờ nói như vậy, nếu quý vị nói câu đó thì quý vị phải đắc từ quả Thánh A-na-hàm trở lên. Mà lạ là người đắc quả Thánh A-na-hàm thì không nói câu đó. Bởi vì các Ngài không còn khuynh hướng tham muốn, ngay cả tham muốn về danh tiếng, tham muốn về lợi dưỡng, tham muốn để cho người ta biết mình. Hết tham dục là như vậy, “cái đáng khoe nhất là lòng không muốn khoe”. Cái mà trong đời này quý vị cần khoe nhất là tấm lòng không muốn khoe. Mà tấm lòng không muốn khoe rồi thì có gì đâu mà khoe nữa, phải không?

Với cái kiếp người, chúng ta nặng về dục lắm. Dục thì nói tổng quan, nói thô một chút là: tài, sắc, danh, thực, thù. Nói tổng quan đó là dục năm trần: dục qua con mắt, những cái gì đắm qua con mắt; dục qua lỗ tai; dục qua mũi; dục qua miếng

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

ăn và dục qua sự xúc chạm; gọi là năm trần. Trong cuộc đời này cái dục nặng nhất là dục phái tính, tức là dục nam nữ. Cho nên là gần như trong kiếp người thì lớn lên nam sẽ đi lấy vợ, nữ sẽ đi lấy chồng. Nó như là một cái guồng quay, chính cái nghiệp nó cứ dẫn mình đi hoài như vậy. Trừ một vài trường hợp họ phát nguyện sống độc thân, xin cho con đời này không trả cho ai cái nghiệp về tình cảm đời sống vợ chồng, để cho con có thể sống độc thân, để con học, để con tu. Sống với vợ, chồng cũng có thể tu được, nhưng khó lắm.

Trước lúc lên giảng có Phật tử kể cho Thầy: *“Con kể Thầy nghe, con mừng quá! Chồng con bây giờ ủng hộ cho con đi tu rồi. Lúc trước không cho con đi tu.”* Mỗi lần ở nhà chị mở pháp Thầy giảng, thấy anh chồng về là mấy đứa con kêu: *“Tắt mẹ ơi, tắt mẹ ơi, cha về.”* Ông về, ông nói: *“Bà tu làm sao tui mua được xe hơi thì tui ủng hộ bà đi chùa!”*, nói vậy đó. Vừa rồi không biết cái duyên làm sao, Thầy bắt xe đi Biên Hòa thì trúng anh đó. Anh mới nói là: *“Vợ con tu ở chùa này.”* mà đông quá Thầy đâu có nhớ ai. Hồi nãy chị chào, Thầy mới nhớ ra. Bây giờ mua được xe hơi rồi thế là anh ủng hộ cho chị đi chùa. Nhiều khi cái duyên làm sao mình cũng không hiểu. Ví dụ như mấy anh đi chùa mà vợ nói: *“Anh mà mua được xe Dream, em mới cho đi chùa”*. Thì đến đây Thầy cho mượn xe Dream để được đi chùa, cái này là xe ô tô thì khó. Nhiều khi cái duyên, cái phước cố gắng làm ăn sao đó, nhưng nhờ vậy mà anh chồng ủng hộ cho vợ đi chùa.

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

Mình hiểu thế này, đôi lúc người ta chưa hiểu việc đi chùa, tưởng là mê tín cho nên mới không ủng hộ. Còn hiểu rồi là ở ngoài thì kiếm tiền, đi chùa thì kiếm phước. Cho nên, hiểu đạo rồi quý vị thấy việc đi chùa tu tập một ngày là phước của mình. Thời bây giờ thì người ta bỏ bớt chuyện nói đi chùa là mê tín rồi.

“Thân mình ít sự tự nhiên ít khổ”, lúc trước đọc câu này Thầy không vui lắm. Thầy không vui chỗ này, mình làm nhiều việc thì mới giúp được nhiều người. Chứ bây giờ mình nói mình ít sự, mình ngồi một chỗ thì giúp được ai? Tinh thần Bồ-tát thì phải giúp nhiều người chứ. Thầy biện minh như vậy. Nhưng nghĩ lại, đó là Bồ-tát, còn chúng ta thì làm gì mà nhiều việc quá là phiền não. Nhiều khi gặp chuyện này không vừa ý, đã không vừa ý mà lại không có tu thì khổ, rõ ràng như vậy. Đụng chuyện mới biết, chuyện không bao giờ đúng như ý mình. Đụng một chuyện khổ một chuyện, đụng mười chuyện khổ mười chuyện, đụng một trăm chuyện khổ một trăm chuyện. Từ ngày thêm chuyện là phải thêm khổ. Ngay cả khi làm thiện đó mà cũng dễ sanh phiền não lắm.

Cho nên, đi vào cuộc đời giúp người thì cũng phải chuẩn bị cho mình một tâm thái rất là vững chãi, chứ không đụng chuyện là khổ. Và Thầy thắm câu này lắm: “Thân mình ít sự tự nhiên ít khổ”. Đừng nghĩ là: “*Thôi con làm việc thiện*”. Đúng là làm việc thiện, nhưng mà làm với cái tâm phải tùy duyên, phải hoan hỷ, phải kham nhẫn. Cuộc đời này không phải mình muốn làm thiện là được làm trơn tru, suôn sẻ đâu. Nó

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

cũng thử thách lắm. Người đó kiểm chuyện lần thứ nhất, lần thứ hai, đến lần thứ ba mình nói: “Em nói với chị đây là lần cuối đó!” Vậy là từ bi của mình nó có ba lần thôi, đúng không? Nó thử thách mình. Trong khi thực sự từ tâm là gì? Tình thương không bao giờ nói rằng đây là lần cuối. Do tu dở thì mình mới nghĩ đó là lần cuối. Cho nên rất là khó khăn.

Thầy mong quý vị về chùa học Pháp, tu tập, nói vui là để mình nâng cấp mình, nâng cấp cái phước của mình lên, nâng cấp cái tâm của mình lên. Lâu nay học Pháp rồi, Thầy giảng cho quý vị có chánh kiến, rụng rớt cái tà kiến. Và đặc biệt có những bài pháp nội dung về Pháp hành nó khó, như là bài Năm Giới, bài Tám Giới, bài Thập Thiện, bài Niệm Ân Đức Phật, bài Rải Tâm Từ, bài Hành Thiền Hơi Thở, bài Đề Mục Thiền Định, ... đó là những bài về Pháp hành. Và nếu nắm được cách hành, như mình biết cách giữ giới, nắm được cách thực hành thiền Định rồi thì đi đâu quý vị cũng tu được. Hôm nào đi dạo trong công viên, mỗi chân thì ngồi xuống ghé nhắm mắt lại an trú trong Ân Đức Phật liền: “*Araham, Araham, Araham ...*” hay “*Buddho, Buddho, Buddho...*”, hoặc an trú trong Từ tâm. Ba phút sau mở mắt ra, ba phút vừa rồi là an trú trong tâm từ, ba phút vừa rồi là an trú trong đề mục niệm Ân Đức Phật, hoặc ba phút vừa rồi là theo dõi hơi thở, cột tâm mình trong hơi thở. Phải cố gắng qua đến được cái bước đó.

Bây giờ chúng ta sẽ vào bài giảng hôm nay, Bát Quan Trai Và Ba Kiểu Tu Tập Bát Quan Trai.

II. BÁT QUAN TRAI GIỚI LÀ GÌ?

“**Bát**” là tám; “**Quan**” là cửa; “**Bát Quan**” là tám cửa; “**Trai**” là sự thanh tịnh. “**Giới**” là những điều đạo đức, là sự ngăn ngừa mà Đức Phật đã dạy, giúp cho chúng ta nương vào đó để ngăn ngừa những điều bất thiện, giúp cho thân tâm của chúng ta được thanh tịnh.

“**Bát Quan Trai Giới**” có nghĩa là Tám cửa ngõ ngăn chặn điều bất thiện và phát triển thiện pháp giúp thân tâm ta được thanh tịnh, thuần khiết. Việc giữ Bát Quan Trai là ta nguyện sống một ngày, một đêm (24 tiếng) giữ gìn thân tâm cho thanh tịnh, phát triển thiện pháp bằng cách ngăn ngừa tám điều tội lỗi hay tám điều phát sinh những điều bất thiện, lỗi lầm, làm cho mình mất thanh tịnh.

Nhờ có Giới thì chúng ta mới tu Định được. Không có giới thì khi ngồi xuống hành thiền Định, tâm sẽ bị năm triền cái chi phối: tham dục, sân, trạo hối, hôn trầm và nghi. Đặc biệt là trạo hối. “Trạo” là tâm không yên, “hối” là hối hận, hối tiếc. Tại sao tâm không yên? Là bởi vì mình phạm giới. Mình giữ giới không sát sanh, mà ngày đó mình sát sanh. Khi ngồi xuống niệm Phật, rải tâm từ, theo dõi hơi thở,... trong lòng mình cứ trạo lên chuyện mình đã sát sanh, trạo lên chuyện đã trộm cắp, trạo lên chuyện đã tà dâm, trạo lên chuyện đã nói dối, trạo lên chuyện đã uống rượu,... Mình nguyện giữ giới không uống rượu vì biết uống rượu là nhân xa rời trí tuệ. Mà hôm đó bạn mời, mình không làm chủ được. Nó trạo lên cái chuyện đó, rồi mình hối tiếc tại sao mình làm như vậy. Đó là trạo hối. Cho

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

nên, giữ Giới là nhân cho mình sinh Định, giới là nhân gần của Định, Định là nhân gần của Tuệ. Có Giới mình sẽ có Định, có Định sẽ có Tuệ.

Muốn giữ giới được thì phải có hai tâm sở rất quan trọng, đó là Tàm và Quý. “Tàm” là hổ thẹn với những điều tội lỗi, và “Quý” là sợ hãi tội lỗi. Mình sợ tội, sợ cái điều này là điều ác, phạm vào cái này xong là khổ, khổ thân, khổ tâm, khổ bây giờ, khổ mai sau. Và chính vì sợ tội nên mình mới giữ được giới. Người mà có tâm tàm quý hay lắm, khi có tội, khi có lỗi là sợ lắm, thấy lỗi là sấm hối, là xin lỗi. Lúc nào cũng sợ tội như vậy thì quý vị giữ giới mới dễ. Còn không sợ tội thì giữ giới khó lắm, đâu có sợ tội đâu mà mình phải giữ giới.

Cho nên, Bát Quan Trai giới là quý vị nguyện giữ, có tác ý muốn giữ tám giới trong sạch, và từ nền tảng này để tu tập thiền Định, và cũng là cái phước của mình trong việc giữ Bát Quan Trai giới.

III. TẠI SAO CÓ NGÀY TRAI GIỚI

Ở đây, Thầy gửi cho quý vị chánh Kinh để tham khảo và có thêm đức tin. Đây là Phật nói trong Kinh chứ không phải Thầy nói. Bữa nào mà quý vị nghi ngờ lời Thầy thì Thầy đã đưa cho quý vị nguồn của chánh Kinh. Trong Kinh Tăng Chi, Chương Ba Pháp, Phẩm Sứ Giả Của Trời, bài Kinh Bốn Bậc Đại Vương. Bốn Bậc Đại vương tức là bốn vị Thiên chủ ở trên cõi trời Tứ Đại Thiên Vương cai quản bốn châu: Nam Thiên

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

Bộ Châu, Bắc Câu Lô Châu, Đông Thắng Thần Châu và Tây Ngưu Hóa Châu.

“- Nay các Tỷ-kheo, trong ngày thứ tám của nửa tháng, các vị Đại thần cố vấn cho bốn Đại vương, đi du hành trong thế giới này để xem trong loài người, có nhiều người có hiếu với mẹ, có hiếu với cha, có kính Sa-môn, Bà-là-môn, có tôn trọng các vị gia trưởng, có làm lễ Uposatha (Bố-tát), có đề cao cảnh giác, có làm các công đức.

Này các Tỷ-kheo, trong ngày 14 của nửa tháng, các Hoàng tử của bốn Thiên vương, đi du hành trong thế giới này để xem trong loài người, có nhiều người có hiếu với mẹ,... có làm các công đức.

Này các Tỷ-kheo, trong ngày rằm lễ Uposatha, bốn vị Thiên vương tự mình đi du hành trong thế giới này để xem trong loài người, có nhiều người có hiếu với mẹ,... có làm các công đức.

Nếu chỉ có ít người giữa loài người, này các Tỷ-kheo, có hiếu với mẹ,... là các công đức, thời này các Tỷ-kheo, bốn vị Đại vương liền báo với chư Thiên ở cõi trời thứ ba mươi ba, đang ngồi tụ họp tại hội trường Sudhammā:

- "Thưa chư vị, có ít người giữa loài người có hiếu với mẹ,... có làm các công đức".

Rồi này các Tỷ-kheo, chư Thiên ở cõi trời thứ ba mươi ba không hoan hỉ nói:

- "Thật vậy, Thiên chúng sẽ bị tổn giảm và Asura chúng (A-tu-la) sẽ được sung mãn."

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

Nhưng này các Tỷ-kheo, nếu có nhiều người giữa loài người, có hiếu với mẹ,... có làm các công đức, thời này các Tỷ-kheo, bốn vị Đại vương liền báo với chư Thiên ở cõi trời thứ ba mươi ba, đang ngồi tụ họp tại hội trường Sudhammā:

- "Thưa chư Vị, có nhiều người giữa loài người, có hiếu với mẹ,... có làm các công đức".

Rồi này các Tỷ-kheo, chư Thiên ở cõi trời thứ ba mươi ba hoan hỷ nói

- “Thật vậy, Thiên chúng sẽ được sung mãn, còn các Asura chúng sẽ bị tổn giảm.”

***(Trích Kinh Tăng Chi, Chương Ba Pháp,
Phẩm Sứ Giả Của Trời, Bài Kinh Bốn Bậc Đại Vương)***

Trong bài Kinh này, mỗi tháng tính theo Âm lịch vào ngày Mùng 8 thì các vị Thiên tử đại thần của các Thiên vương sẽ đi tuần tra chung quanh thế giới. Nếu họ thấy có nhiều người có đạo đức, có bốn phận và trách nhiệm với cha mẹ, vợ chồng đúng nghĩa thì về bẩm báo lại tin vui cho các vị Thiên vương, rằng do có nhiều người tu hành như vậy thì hội chúng Thiên tử rồi đây sẽ đông đảo. Trong ba ngày sẽ có những vị khác nhau. Họ đi, họ thấy nơi đâu có người biết nghe pháp, có người biết giữ Bát Quan Trai, biết giữ năm giới, biết bố thí, người con có hiếu với cha mẹ, vợ chồng chung thủy với nhau, gia đình biết tu tập, sống với lòng biết ơn, đặc biệt là biết về Phật pháp thì các vị Chư Thiên rất là vui.

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

Thật ra đến hôm nay, có những người họ không được vui khi có nhiều người tu tập. Lúc này Thầy vào Facebook, cũng có người vào chửi Thầy quá trời, chửi trực tiếp trong phần bình luận của bài giảng này trên Livestream, Thầy cũng không biết là ai. Máy chuyện này quen rồi, Thầy biết là có những người không tin Phật. Lúc đầu, Thầy nghĩ mình đâu có oán kết gì mà họ chửi mình. Rồi vô tình Thầy qua trang khác, họ cũng chửi đúng câu đó. Mình biết là người này hay đi chửi đạo rồi, đôi lúc họ không có niềm tin với đạo Phật nên họ chửi. Cuộc sống không trọn vẹn được chuyện khen chê, mình cứ làm đúng pháp Phật thôi. Không có nghĩa là quý vị làm thiện thì tất cả sẽ ủng hộ cho quý vị. Nhưng mà các vị Chư Thiên họ thấy quý vị làm thiện là họ sẽ vui. Tại vì họ biết, rồi đây trên Chư Thiên thiên chúng sẽ đông hơn, nhờ vào cái công đức tu tập này quý vị sẽ sinh lên Chư Thiên. Các vị Chư Thiên họ rất hào sảng, họ ủng hộ cho pháp thiện và chính vì ủng hộ cho pháp thiện thì họ mới làm Chư Thiên. Tại sao đời con lúc nào cũng héo vậ Thầy? Đó là tại vì mình không ủng hộ pháp thiện. Tại sao con khổ vậ Thầy, tại sao con nghèo, con bệnh, con xấu, con khổ đủ đường? Con không có phước, tâm con bé nhỏ quá. Người ta làm chuyện lớn, còn con làm lớn chuyện. Người ta toàn làm phước mà con không làm phước, con làm tội thì làm sao phước nâng cuộc đời con lên được.

Còn như khi thấy những cảnh con cái bất hiếu và những điều xấu ác trên nhân gian thì họ về báo lại với bề mặt âm sâu vì biết rằng về sau dân số Thiên chúng sẽ giảm. Ngày 14 là các

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát QUAN TRAI

vị Thái tử của Tứ Thiên Vương đi tuần, tức là con của các vị Trời. Và ngày 15 chính là các vị Tứ Đại Thiên Vương đi tuần. Trong chánh Kinh nói về ngày Mùng 8, 14 và 15. Sau này thì các vị Tổ nói thêm bốn ngày, sáu ngày, tám ngày, mười ngày. Nhưng mà quý vị nhớ là không phải đợi đến ngày Mùng 8, 14, 15 thì giữ Bát Quan Trai mới linh, phước mới nhiều. Mà ngày nào giữ Bát Quan Trai mà giữ cho đúng thì phước cũng lớn. Tu ngày nào cho đúng pháp thì phước cũng như nhau. Đây là Thầy dẫn trong chánh Kinh thì nói có ba ngày như vậy.

Đây là những ngày chúng ta thọ Bát Quan Trai trong tháng, dĩ nhiên những ngày này là để nhắc mình thôi, chứ ngày nào nguyện giữ Bát Quan Trai trọn vẹn cũng được hết, cũng tốt và có công đức.

Thầy xin nói về kinh nghiệm chứ trong Kinh không có nói. Quý vị cứ để ý những vùng mà gần sông nước, hễ ngày 14 – 15 Âm lịch, người ta dễ nóng tính, bực bội, khó chịu và đôi lúc hay cãi nhau, đánh nhau,... những điều này để ý lắm thì mình mới thấy hoặc hỏi kinh nghiệm của ông bà xưa sẽ biết.

Quý Phật tử biết tại sao không? Thật ra là do bị ảnh hưởng bởi thiên nhiên, những ngày đó là những ngày “Thủy triều” là ngày nước ròng, nước lớn vì chính ngày nước lên, nước xuống này ảnh hưởng bởi sự hấp dẫn của Mặt trăng, nước dâng lên đỉnh điểm gọi là nước lớn, nước thấp gọi là nước ròng. Do ảnh hưởng bên ngoài thiên nhiên như vậy nên tánh khí của mình ít nhiều cũng bị ảnh hưởng theo.

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

Thường vào ngày 14 – 15, chúng ta hay vô Chùa sám hối, hay thọ giới Bát Quan Trai. Những ngày đó tính tình dễ thay đổi nên mình tu tập cũng là cách để răn mình, nhắc nhở mình.

Trong thơ văn, các bản nhạc cũng nói kinh nghiệm này. Như trong Truyện Kiều của Nguyễn Du hay trong nhạc Trịnh Công Sơn cũng có nói về nước lên, nước xuống:

*“Buồn trông ngọn nước mới sa
Hoa trôi man mác biết là về đâu”*

(Truyện Kiều – Nguyễn Du)

Hay

*"Tình ngỡ đã quên đi, như lòng cố lạnh lùng
Người ngỡ đã xa xăm, bỗng về quá thênh thang
Ôi áo xưa lỏng lộng đã xô dạt trời chiều
Như từng cơn nước rộng, xóa một ngày đau hiu"*

(Tình Nhớ - Trịnh Công Sơn)

Quý vị nhớ trong Chánh Kinh chỉ có 3 ngày này, rồi sau này chư Tổ chế định thêm các ngày khác nữa. Sẵn đây, Thầy xin nói thêm để chúng ta biết rõ một số ngày Trai giới trong tháng.

- Nếu nói 4 ngày là ngày mùng 8 – 15 – 23 và ngày 30 (Nếu tháng thiếu thì ngày 29).

- Còn tháng 6 ngày là ngày mùng 8 - 14 - 15 - 23 - 29 và ngày 30 (Nếu tháng thiếu thì 28 - 29)

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát QUAN TRAI

- Nếu nói 8 ngày thì ngày mùng 5 - 8 - 14 -15 – 20 - 23 - 29 và ngày 30.

Thầy vừa nói 3 ngày Bát Quan Trai, 3 ngày đó ngày 8 – 14 – 15 do các vị đại thần, các vị Thái tử của Tứ Đại Thiên Vương và chính các vị Tứ Đại Thiên Vương đi tuần tra. Chư vị thấy nơi nào có phong trào làm phước, làm thiện, tu tập thì các Ngài rất vui vì dân số trên cõi Trời sẽ được đông.

IV. NỘI DUNG Bát QUAN TRAI GIỚI

Duyên sự Đức Phật thuyết Bát Quan Trai

Chúng ta có thể giữ bốn ngày, sáu ngày, tám ngày, và mười ngày trai giới trong tháng. Nếu như tu giỏi thì giữ luôn mỗi ngày, hoặc giữ nguyên một ngày. Cuộc sống này được làm bằng giây phút hiện tại. Cho nên, cứ giờ nào có tu thì giờ đó là giờ lành. Quý vị nhớ, trong Phật pháp không có ngày lành tháng tốt, mà ngày lành tháng tốt là ngày nào quý vị sống trong thiện pháp, sống trong chánh niệm, sống trong đạo đức, sống trong từ tâm. Nếu Thầy mà chọn ngày lành tháng tốt để giảng pháp thì chẳng lẽ hôm nay là ngày không lành thì Thầy không giảng sao?

Duyên sự nào mà Đức Phật nói về giới Bát Quan Trai? Đức Phật dạy trong Kinh Tăng Chi, Chương Ba Pháp, Phẩm Lớn, Bài Kinh Các Lễ Uposatha. Vào một buổi sáng có tín nữ Visākha vào chùa nghe pháp đúng vào ngày trai giới.

“Như vậy tôi nghe.

1. Một thời Thế Tôn ở Savatthi (Xá-vệ), Pubbarama (Đông viên), lâu đài của mẹ Migara. Rồi Visākhā, mẹ của Migara, trong ngày Uposatha (Bố-tát trai giới) đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với Visakha, mẹ của Migara đang ngồi xuống một bên:

– Nay Visākhā, từ đâu bà đến sáng sớm như thế này?

– Bạch Thế Tôn, hôm nay con thọ trai giới.

– Có ba loại trai giới này, này Visākhā. Thế nào là ba?

Trai giới người chăn bò, trai giới Niganthā, và trai giới bậc Thánh.”

***(Trích Kinh Tăng Chi, Chương Ba Pháp,
Phẩm Lớn, Bài Kinh Các Lễ Uposatha)***

Bà Visākhā vào gặp Phật, Ngài hỏi bà đi đâu sớm vậy. Bà mới thưa rằng con đến thọ trai giới, nhân đây mà Đức Phật dạy cho bà về trai giới Bát Quan có ba trường hợp và nội dung tám giới Bát Quan, cùng lợi ích chói sáng của việc thọ trì Bát Quan Trai giới. Bà Visākhā là cư sĩ nữ Đệ nhất về bố thí và lo cho Tăng chúng, còn bên cư sĩ nam là ông Cấp Cô Độc. Cho nên, là người cư sĩ mình nên biết hai vị này. Bà sống thọ đến 120 tuổi. Trong Kinh diễn tả về sức mạnh của bà có thể quật ngã 5 con voi. Có lần bà dùng hai ngón tay nắm vòi con voi được đưa đến để đọ sức với bà, đẩy vòi lui ra và đó là sức mạnh đặc biệt của bà. Bà cũng rất là đẹp, một người phụ nữ đẹp toàn diện về hình sắc, tóc, môi, răng, da. Kinh sách ghi lại vẻ đẹp của bà

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

như sau: *"Tóc bà tựa như đuôi chim công, khi xõa ra dài tới mắt cá chân rồi cuộn trở lên. Môi bà tự nhiên đỏ hồng tươi mát. Răng trắng như ngà, khít khao đều đặn và sáng ngời như hai hàng ngọc. Nước da mịn màng như cánh hoa sen vàng vừa mới nở. Cho đến lúc già và có đông con, bà vẫn còn hình dáng đẹp đẽ của thời son trẻ"*. Bà là cháu nội của một phú hộ tên là Menḍaka, là 1 trong 5 vị giàu nhất Ấn Độ thời bấy giờ. Điều đặc biệt đó là lúc 7 tuổi, bà đã đắc Thánh Sơ Quả Tu-đà-hoàn hay còn gọi là Thánh Nhập Lưu - tầng thứ đầu tiên trong 4 tầng Thánh Quả.

Có một câu chuyện rất hay về bà mà đánh động vào tâm Thầy. Bà có năm cái phước tướng rất đẹp, rất khỏe và rất mạnh. Từ nhỏ bà đã toát ra vẻ đạo đức, đức độ. Người có phước nó toát ra cái oai nghi, cốt cách. Vào lúc đó có những người đi tìm một cô gái có những nét đẹp và năm cái phước tướng đó. Hôm đó, bà Visākḥā đang cùng những người hầu đi dạo ngoài biển thì trời bỗng đổ mưa lớn. Thường thì khi mình đang đi ngoài trời mà mưa thì mình sẽ chạy, phải không? Khi những người hầu chạy hết thì bà vẫn cứ từ từ đi. Những người kia trong lúc đó họ đi tìm người con gái xứng đáng thì mới thấy bà như vậy, họ hỏi tại sao bà không chạy. Bà mới trả lời thế này: *"Chiếc áo này ướt thì mình có thể thay nhưng mất oai nghi, mất cốt cách rồi thì thay làm sao?"* Hay quá hay, tức là với người mà họ quan trọng là giữ chánh niệm, đạo đức, giới, oai nghi cốt cách, nó rất là đẹp. Và sau đó họ chọn cưới bà về. Bà hộ trì cho Phật Pháp rất nhiều. Visākḥā đắc Thánh và bây giờ bà còn trên

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

cõi trời. Trong nhiều kiếp rồi bà đã từng phát nguyện tu tập, nguyện trở thành một người cư sĩ nữ mà đặc biệt là hộ trì cho Tam Bảo.

Có một lần bà vào nghe Đức Phật thuyết Pháp, nghe Pháp xong bà ra về bỏ quên lại chiếc áo, chiếc áo rất đắt tiền vì bà là đại gia. Sau đó bà lấy chiếc áo để quên đó đem bán để xây một tự viện nằm về phía Đông của kinh thành Xá Vệ (*Sāvatthi*) đặt tên là "Đông Viên tự" (*Pubbārama*). Bên trong ngôi tự viện đó có thiết kế một giảng đường lớn, gọi là Lộc Mẫu giảng đường (*Migāramātupāsāda*).

Nội dung của tám giới là gì?

(1) Con xin thọ trì điều giới, có tác ý tránh xa sự sát sanh.

(2) Con xin thọ trì điều giới, có tác ý tránh xa sự trộm cắp.

(3) Con xin thọ trì điều giới, có tác ý tránh xa sự hành dâm.

(4) Con xin thọ trì điều giới, có tác ý tránh xa sự nói dối.

(5) Con xin thọ trì điều giới, có tác ý tránh xa sự uống rượu và các chất say, là nhân sinh sự dễ đuối.

(6) Con xin thọ trì điều giới, có tác ý tránh xa sự thọ thực phi thời.

(7) Con xin thọ trì điều giới, có tác ý tránh xa sự xem múa hát, thổi kèn, đánh đàn, trang điểm, thoa vật thơm, dôi phấn, đeo tràng hoa làm chướng ngại cho việc hành hạnh cao thượng.

(8) Con xin thọ trì điều giới, có tác ý tránh xa chỗ nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

Tức là mình phải có cái chỗ là có tác ý, có chủ ý. Chứ không phải là hôm nay Mẹ đi chùa giữ giới, Mẹ rủ con đi thì con đi, Thầy kêu đọc thì con đọc. Mình phải có tác ý, có chủ ý muốn giữ giới. Ở đây, nói gọn lại là: con tránh sát sanh, trộm cắp, dâm dục, nói dối, uống rượu, không ăn phi thời (tức là ăn trước 12 giờ trưa, sau đó thì không ăn nữa cho đến sáng hôm sau), không trang điểm, nghe nhạc, hát múa và cuối cùng không nằm trên giường quá cao sang. Bởi vì những điều này dễ làm cho mình bị đắm trong các dục.

Bây giờ Thầy sẽ phân tích từng giới một để cho quý vị hiểu tại sao mình nên giữ giới.

1. Giới thứ nhất: Có tác ý tránh xa sự sát sanh (Pānātipātā)

“9. – Thánh đệ tử ấy, này Visākhā, suy tư như sau: “Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc của tất cả chúng sanh và loài hữu tình. Cũng vậy đêm nay và ngày nay, ta sống từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc của tất cả chúng sanh và loài hữu tình. Về chi phần này, ta theo gương các vị A-la-hán và ta sẽ thực hành trai giới”.

***(Trích Kinh Tăng Chi, Chương Ba Pháp,
Phẩm Lớn, Bài Kinh Các Lễ Uposatha)***

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

Cả đời của một vị Thánh A-la-hán không có sát sanh. “Con nguyện ngày hôm nay, con giữ giới không sát sanh”, mình giữ được một ngày thì mình nguyện một ngày, giữ được một tuần thì nguyện một tuần. Quý vị thấy nó cao thượng không? “Con không tu được, con chưa đắc Thánh và con cũng không có thuận duyên để tu cả đời hoặc một tu tháng. Thì con nguyện trong ngày hôm nay giữ giới thanh tịnh, không phạm vào chuyện sát sanh.”

Nguyên văn thì không sát sanh là nói chung, nhưng chúng ta phải hiểu rộng ra là bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý. Biết tầm quý là hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi cho nên không sát sanh. Và có lòng thương nên không sát sanh, vì thương con vật đó nên mình không nổi lòng mà giết nó. Từ cái đó mà mình nguyện giữ giới không sát sanh. Có nhiều người trong đời họ xem chuyện sát sanh rất bình thường, Thầy thấy rất là sợ, sợ ở đây là sợ tội. Cuộc đời đâu phải ai cũng hiểu đạo mà dừng lại chuyện sát sanh. Nhiều khi Phật tử cũng còn sát sanh, còn ít hay nhiều thôi. “Ngày xưa chưa hiểu đạo thì chuyện gì cũng dám làm, từ ngày con nghe Thầy giảng pháp con bớt rồi. Ngày xưa con mua gà, vịt, cá sống, lươn sống, ... về giết ăn. Từ ngày Thầy dạy đến giờ con mua đồ chết về ăn. Nhưng mà chuột, gián, muỗi, kiến thì con còn sát sanh.” Thôi thì Thầy nói là cố gắng tránh. Vì hiểu cái này mà mình không sát sanh, chứ không phải là quý vị tin Thầy cho nên không sát sanh.

Muốn biết có phạm giới không thì mình xét xem có đủ năm chi phần để cấu thành phạm giới sát sanh không.

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

Phạm điều giới sát sanh hợp đủ 5 chi-pháp:

- 1. Chúng sinh có sinh mạng (pāṇo).*
- 2. Biết rõ chúng sinh có sinh mạng (pāṇasaññitā).*
- 3. Tâm nghĩ giết hại chúng sinh (vadhakacittam).*
- 4. Cố gắng giết hại chúng sinh (payogo).*
- 5. Chúng sinh ấy chết do sự cố gắng (tena maraṇam).*

Nếu người nào có đầy đủ 5 chi pháp này thì người ấy phạm điều giới sát sanh. Nếu không đủ 5 chi-pháp thì không phạm điều-giới sát-sinh.

***(Trích Nền Tảng Phật Giáo
- Quyển III: Pháp Hành Giới)***

Gọi là phạm giới sát sanh thì phải xét năm điều này. Còn nếu chúng sanh đó chưa chết thì không phạm vào giới sát sanh, nhưng vẫn thành một nghiệp bất thiện. Lâu nay quý vị hay nghĩ chỉ cần mình khởi ý niệm muốn sát sanh thôi thì phạm sát sanh, phải không? Không, khởi niệm rồi phải cố gắng, cố ý giết, ra sức giết và chúng sanh đó chết nữa thì mới gọi là sát sanh, phải đủ năm chi phần như đã nói.

Thời Đức Phật, Tỳ-kheo Tissa tu tập và đắc Thánh quả nhưng cơ thể của Thầy nổi mụn mủ đầy người, máu mủ dính ướt đầy y. Biết rằng vị Tỳ-kheo này có khả năng chứng quả A-la-hán nên Thế Tôn đến thăm, sau đó Ngài đọc câu kệ:

*“Không bao lâu thân này,
Sẽ nằm dài trên đất*

*Bị vất bỏ, vô thức,
Như khúc cây vô dụng.”*

(Kinh Pháp Cú số 41, Phẩm Tâm)

Cuối bài kệ, Trưởng lão Tissa chứng quả A-la-hán và nhập Niết-bàn. Chư Tăng bạch hỏi Đức Phật vì sao Thầy Tissa lại mắc căn bệnh nặng như vậy. Thế Tôn kể trong tiền kiếp, thời Phật Ca-Điếp (*Kassapa*), người thanh niên (tiền thân của Thầy Tissa) là thợ săn chim, chuyên săn bắt rất nhiều loài chim. Nếu là chim quý thì đưa vào cung vua; còn những con khác sẽ bẻ gãy xương cánh, bẻ chân để bán. Nếu có dư nhiều thì anh này sẽ ăn. Ngày qua ngày sát sanh kinh khủng khiếp như vậy và trả quả xấu ở cõi địa ngục nhiều kiếp. Đến thời Đức Phật Gotama, dù Trưởng lão Tissa tu tập đắc quả Thánh, nghiệp mới không tạo nữa mà nghiệp cũ phải trở nên người của Thầy máu mủ chảy đầy.

Cũng vào thời Phật, có ông Cunda, năm mươi lăm năm làm nghề mổ heo. Ông này không có duyên lành với Phật pháp, dù ở gần tinh xá nhưng không qua đánh lễ Phật, không tu tập, nghe pháp. Một tuần trước khi ông mất thì trong nhà ông vang lên những tiếng như tiếng con heo kêu lúc bị giết vậy. Chư Tăng thưa với Đức Phật, Ngài nói không phải là tiếng mổ heo đâu mà là tiếng của ông Cunda.

Cái quả nặng nhất của sát sanh là địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Còn quả nhẹ của sát sanh là bị yếu mạng. Quý vị nghĩ xem người ta đang sống, theo nghiệp để nó chết tự nhiên, mình

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

giết nó xong mình còn nói kiêu từ bi: “Thôi để chị giúp cho em siêu sanh sớm để em hết nghiệp!” Không hiểu đạo mình nghĩ vậy. Thầy thấy có mấy món ăn nó bất thiện quá, khổ lắm quý vị. Cho nên thôi hiểu đạo rồi thì cố gắng, Thầy khuyến khích là dù con vật nhỏ cũng không sát sanh. Còn mình cứ tạm hiểu một phần và mình giữ được bao nhiêu thì giữ. Quý vị phải nhớ câu: *“Duy hữu nghiệp tùy thân”*, chỉ có nghiệp là đi theo mình. Phật tử hỏi: “Con ăn mặn được không?” - Được, ăn mặn thì cứ ăn nhưng mà ăn đồ chết, phải tránh sát sanh.

Có cô đó về làm dâu trong cái gia đình kia, khổ một cái là người chồng không hiểu đạo, toàn mua cá sống về ăn. Mà bây giờ không làm thì tình cảm vợ chồng lục đục, mà làm thì tội. Cứ mỗi lần làm là mỗi lần khổ lắm. Trước khi mà làm cá là cô đọc Chú Vãng Sanh: “A di đà bà dạ...”, xong câu chú rồi mới đập đầu cá. Cuộc đời nó đẩy đưa mình vào những hoàn cảnh như vậy đó. Cho nên mình lấy người chồng phải hiểu đạo, người chồng lấy người vợ cũng hiểu đạo thì nó đỡ khổ lắm.

2. Giới thứ hai: Có tác ý tránh xa sự trộm cắp (Adinnādānā)

10.- *“Cho đến trọn đời, các vị A-la-hán từ bỏ lấy của không cho, chỉ lấy những vật đã cho, chỉ mong những vật đã cho, tự sống thanh tịnh, không có trộm cướp. Cũng vậy, đêm nay và ngày nay, ta sống từ bỏ lấy của không cho, chỉ lấy những vật đã cho, chỉ mong những vật đã cho, tự sống thanh tịnh, không*

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

có trộm cướp. Về chi phần này, ta theo gương các vị A-la-hán và ta sẽ thực hành trai giới”.

***(Trích Kinh Tăng Chi, Chương Ba Pháp,
Phẩm Lớn, Bài Kinh Các Lễ Uposatha)***

Tức là mình nguyện ngày hôm nay tuyệt đối con không có trộm cắp. Trộm cắp có nhiều cấp độ. Đồ của người ta để đó mình lấy, đó là trộm cắp rõ ràng rồi. Trộm cắp còn là như vậy nữa, Thầy kể vui một câu chuyện. Anh này đi qua một dòng sông, cô gái chèo đò đẹp lắm. Mỗi người qua sông cô lấy một đồng, riêng anh là cô lấy hai đồng. Anh bức xúc, anh mới nói sao mỗi người cô lấy có một đồng mà riêng tôi cô lấy hai đồng? Cô gái mới nói mỗi người là một đồng đò, còn anh hai đồng là một đồng đò và một đồng anh cứ nhìn em, nên phải trả một đồng tiền nhìn. Thế là anh đi qua sông mà trả hai đồng. Khi đi về, anh nói là bây giờ không nhìn nữa, thế là anh cúi đầu xuống. Qua sông, mỗi người cô cũng lấy một đồng, riêng anh cô lại lấy hai đồng nữa. Anh nói tôi không có nhìn cô, cô gái nói: “Em không lấy một đồng tiền anh nhìn em ở con mắt, mà anh nhìn em ở trong tâm.” Quý vị hiểu không?

Thầy nghĩ đây là câu chuyện vui thôi. Nhưng mình giữ cái giới không có trộm cắp, mà mình cứ để ý cái món đồ đó của người ta. Thì cái cấp cao cũng vậy, không có ý niệm trộm cắp nào, tuyệt đối trong tâm cái gì không phải của mình là mình không lấy. Ví dụ như người ta gửi cho mình một bức thư nhờ đưa cho người bạn. Mình về, mình mở thử coi nói cái gì trong

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

này. Mình mở ra đọc xong rồi mai đưa sau, không ai biết hết. Đó cũng là một dạng trộm cắp. Hay là trường hợp, “Chỉ cầm cái điện thoại giùm em”, mình cầm giùm thì có tin nhắn đến. Mình xem nhắn cái gì, ai nhắn đây. Trộm cắp nó như vậy, nó chi tiết, nó chi li như vậy. Chứ không phải chỉ là mình lấy trộm đồ của người khác. Tuyệt đối trong đời mình không nên nhiều chuyện như vậy, ngay cả từ trong tâm của mình cũng không có cái ý đó. Chúng ta cũng không trộm cắp là muốn biết chuyện người này, muốn biết chuyện người kia, mình để ý và tầm tía cái này, cái kia. Tự mình phải cao thượng như vậy. Không phải là của mình, tuyệt đối mình không lấy.

Người phạm điều giới trộm cắp cần phải hợp đủ 5 chi pháp:

- 1- Của cải có chủ giữ gìn (parapariggahitaṃ).*
- 2- Biết rõ của cải có chủ giữ gìn (parapariggahitasaññitā).*
- 3- Tâm nghĩ trộm cắp (theyyacittaṃ).*
- 4- Cố gắng trộm cắp (payogo).*
- 5- Lấy được của cải ấy do sự cố gắng (avahāro).*

Nếu hội đủ 5 chi pháp này, thì gọi là phạm điều giới trộm cắp. Nếu thiếu 1 trong 5 chi, thì không thể gọi là phạm điều giới trộm cắp.

**(Trích Nền Tảng Phật Giáo
- Quyển III: Pháp Hành Giới)**

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

Giới Không Trộm Cắp thì mình cần phải tập, cái gì ai cho thì mình mới lấy, còn không cho thì tuyệt đối không được lấy dù đó là một vật nhỏ xíu, không có giá trị cũng không được lấy. Giả dụ mình đi ngang qua một vườn trồng cây ổi ở gần ven đường, mà cây ổi thì trái đã chín nhưng không có ai ở xung quanh đó. Đôi khi, chúng ta nghĩ rằng trái ổi nó chín sắp rụng rồi mà người nhà không hái. Nếu mình không hái ăn thì người ta cũng bỏ. Mình thì nghĩ đơn giản vậy nhưng mà không phải như vậy. Khi mình lấy tay hái trái ổi đó thì lúc đó cái tâm của mình nó "cong" rồi, không còn "thẳng" nữa.

Ông bà mình hay có câu: "*Ăn cắp quen tay, ngủ ngày quen mắt*". Mình đâu có xin nhưng mình lấy trái ổi đó được rồi thì mình qua lấy trái mít, trái sầu riêng,... Rồi mình lấy từ cái nhỏ tới cái lớn hơn. Đến một lúc nào đó, "Ăn Cắp" là một chuyện rất là bình thường.

Chúng ta thường thấy, đại nạn thường đến từ những điều bé nhỏ. Khi quý vị đã thọ giới rồi, mình giữ những thứ nhỏ nhất nhất thì lúc đó mới thấy từ những điều nhỏ như vậy Đức Phật cũng răn dạy chúng ta rất là kỹ. Do vậy mà giúp chúng ta quan sát, theo dõi được cái Tâm của mình từng chút một.

Vào thời Phật Gotama có vua Tần-bà-sa-la (*Bimbisāra*) thường hộ độ, cúng dường Đức Phật và chư Tăng. Một nhóm Ngạ quỷ là thân quyến kiếp quá khứ của Vua Tần-bà-sa-la thời Phật Phussa (*khoảng cách 2 đại kiếp Trái đất đến thời Phật Thích Ca, có 8 Đức Phật tuần tự xuất hiện*). Nhóm thân quyến là những người hộ độ Phật Phussa và chư Tỳ-kheo, họ gây gổ

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

với nhóm người có đức tin nên làm trở ngại việc bố thí cúng dường, trộm cắp thức ăn của Tỳ-kheo. Khi bị phát hiện thì họ phá và đốt cháy nhà bếp. Vì ác nghiệp quá nặng nên trong nhiều kiếp, nhóm thân quyến tái sinh cõi địa ngục lớn nhỏ 92 đại kiếp. Đến thời kì Phật Ca Diếp (*Kassapa*), nhóm thân quyến tái sinh làm loài ngạ quỷ đến hầu Phật Ca Diếp. Chúng hỏi Đức Phật khi nào được thoát khỏi cõi ngạ quỷ khổ cực này, Ngài dạy chờ đến thời Đức Phật Thích Ca xuất hiện, có vua Tần-bà-sa-la sẽ hồi hướng phước thiện đến chúng. Đến kiếp hiện tại, sau khi Đức vua làm phước cúng dường Trai Tăng và hồi hướng cho nhóm ngạ quỷ, họ phát sanh tâm hoan hỷ và hóa sanh lên cõi chư Thiên có đầy đủ vật thực.

Một số ngạ quỷ nhìn thấy đó là nước, họ khát nhưng tới đó nước hóa thành lửa, họ thấy cơm nhưng tới đó nó thành lửa, đó là cái nghiệp của họ khiến cho họ trả như vậy. Kinh khủng khiếp! Là ngạ quỷ mà có loại này loại kia, có loại quỷ đói, thiếu phước. Ở đây, nhóm ngạ quỷ là thân quyến thời quá khứ của vua Tần-bà-sa-la phạm tội trộm cắp vật thực cúng dường của Phật và chư Tăng và phá đốt luôn nhà bếp nên suốt 92 đại kiếp đọa cõi xấu và chờ phước hồi hướng mới thoát khỏi cảnh ngạ quỷ.

Quý vị muốn phước trở cho nhiều mà mình không có giữ giới. Hôm nay chúng ta ngồi đây, được làm thân người là do giữ giới. Đẹp là do bố thí, rải tâm từ, nhưng được làm người là do giữ giới. Năm giới là nhân chính để làm người. Còn tám giới là được làm người cao quý, được sinh lên Chư Thiên cao

hơn. Mình thấy như vậy cho nên phải hiểu giới quan trọng lắm. Nói dễ hiểu, không có được năm giới mà rộng xa hơn là tám giới thì anh không đủ phước để làm người. Để làm người anh phải có những nhân cách để anh xứng đáng trong cái thân người. Mà anh không có giới thì không đủ để cho anh sinh vào kiếp người. Cho nên, giữ giới là cái xe chở mình đi trong kiếp người.

3. Giới thứ ba: Có tác ý tránh xa sự hành dâm (Abrahma-cariyā)

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

***(Trích Kinh Tăng Chi, Chương Ba Pháp,
Phẩm Lớn, Bài Kinh Các Lễ Uposatha)***

Nhiều người tưởng giữ giới xong thì không được lập gia đình. Quý vị giữ năm giới là quý vị vẫn lập gia đình được, chỉ là không phạm vào tà dâm (không ăn nằm với người ngoài vợ hay chồng của mình). Nhưng mà nguyện giữ tám giới thì ngày đó dứt hẳn cái chuyện dâm dục, ngay cả là với vợ, với chồng của mình. Thì giữ một ngày, hai ngày, ba ngày là tùy nguyện của mình. Giữ ngày nào cho ra ngày đó, cho xứng đáng ngày

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

đó. Cả đời một Bạc Thánh A-la- hán là không còn dâm dục. Còn là cư sĩ thì vẫn có vợ, có chồng nhưng mà đừng có tà dâm.

Người phạm điều giới hành dâm cần phải hợp đủ 4 chi pháp:

1- Có lỗi khiêu để hành dâm (*bhedanavatthu*)

2- Có tâm muốn hưởng dục (*sevanācittan*)

3- Cố gắng hành động theo ý muốn (*tajjovā-yāmo*)

4- Đã hành động tình dục, là đã làm cho khiêu chạm khiêu.

(*maggena maggappa-nipādanan*)

Nếu hội đủ 4 chi-pháp này, thì gọi là phạm điều-giới hành-dâm. Nếu thiếu 1 trong 4 chi-pháp, thì không thể gọi là phạm điều-giới hành-dâm.

(Trích Cư sĩ giới Pháp - Tỳ Kheo Giác Giới)

Trong đời này không có cái dục nào nặng bằng dục phái tính, cho nên nam nữ lớn lên mà lấy nhau là chuyện bình thường. Đừng có ai dại mà nói: “Tui không có nợ ai đời này đâu. Đừng có mơ mà ai làm cho tui lung lay!” Tám đời là chưa có lung lay, đời thứ chín là mình nợ cái ông đó, ông xấu quắc. Bao nhiêu người không thương mà gặp ông là thương sống, thương chết, thương điên dại. Anh đó bỏ hết gia đình đi theo một cô gái bởi vì một lời hứa, một lời nguyện với cô gái đó kiếp trước. Cái nghiệp nó khiến, nó che mình như vậy. Đừng bao giờ nói mình không trả nghiệp vợ/chồng cho một người nam hoặc người nữ nào hết. Bởi vì hiểu mà mình không dám nói. Ngay cả khi quý vị tu một ngàn năm, một triệu năm ở trên

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

cõi Phạm Thiên rồi, không có dính dáng cái chuyện nam nữ. Nhưng mà, trước một triệu năm đó có thể mình sẽ nợ ai đó. Phải thấy như vậy, cái cuộc hành trình sinh tử nó đắng cay, nó mỗi mết và không biết cái nghiệp nào nó trở.

Cho nên, ở chuyện dừng lại việc dâm dục, là quý vị biết là nó cao thượng vô cùng. Nó là sự cao thượng, mình dừng lại cái riêng đó. Cái dâm dục là cái dục của sự thấp hèn nhất. Cho nên, đi tu là phải dừng lại chuyện dâm dục, để bao nhiêu tình thương của mình là dành cho chúng sanh, không dành cho cá nhân ai cả. Và dành thời gian đó để tu tập thiền Định, thiền Quán. Nếu còn vướng về chuyện dâm dục thì tu không được, hoặc là cũng tu được nhưng ở một cấp thấp thôi, không thể lên cao được. Cho nên đó là lý do tại sao đức Thiên là phải ly dục. Chẳng những ly dục ở chuyện nam nữ mà còn ly dục ở chuyện ăn, chuyện mặc, chuyện ngủ luôn. Người đức Thiên là ly dục tất cả tạm thời, còn đức Thánh thì mới hết dục hoàn toàn. Cho nên quý vị giữ một ngày, ba ngày, bảy ngày, mười ngày trong khả năng của mình.

Phải thấy sự khó khăn của cái việc giữ giới, nó không có dễ. Tại vì với phàm phu chúng ta ở cõi Dục, mình sống trong dục nó quen rồi. Tại sao giữ giới có phước? Vì mình đi ngược lại với khuynh hướng của số đông chúng sanh. Gần như là chúng ta ai cũng dính vào dục hết. Đâu biết ai chúng Thánh trong đời này. Bậc Thánh rất là ít có, có thì các Ngài cũng không nói tui là Thánh đâu. Nên hiểu sự cao thượng là như vậy, còn ai mà xuất gia được thì tuyệt vời. Hiểu được những cái dục

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

này nó hèn hạ, nó thấp, nó đưa về cái khổ thì mình mới đi xuất gia được. Xuất gia nguyện sống độc thân để dành cho sự tu tập thì mới cao thượng được. Giữ Bát Quan Trai giới là sống gần với đời sống xuất gia rồi đó. Ngoài đời năm giới thì quý vị còn có vợ chồng, mà khi nguyện giữ tám giới là dứt hẳn hành dâm, ngay cả là với vợ, với chồng của mình trong suốt thời gian nguyện thọ giới. Giữ cho kỹ, cho trọn vẹn ngày đó thì phước báu mới lớn.

4. Giới thứ tư: Có tác ý tránh xa sự nói dối (Musāvādā)

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

**(Trích Kinh Tăng Chi, Chương Ba Pháp,
Phẩm Lớn, Bài Kinh Các Lễ Uposatha)**

Nói rộng của giới không nói dối là không nói lời không đúng sự thật, không nói lời thêu dệt, không nói hai lưỡi, không nói lời độc ác. Ở đây khen người đó lắm, cho người đó một bước lên mây. Qua bên kia thì cho người đó như điều đứt dây, rớt xuống liền. Qua đây nói như vậy, qua kia nói kiểu khác, nói

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

hai lưỡi, nói không đúng sự thật. Thầy giảng nhiều bài về khẩu nghiệp lắm. Từ nhỏ, khi chưa đi tu là Thầy đã thích làm giảng sư. Khi Thầy đi chùa, thấy có một vị Thầy ngồi giảng trên pháp tòa, Thầy thích lắm. Lúc đó mới có 15 – 16 tuổi thôi, và Thầy yêu cái màu y, màu áo tu đó luôn, mà còn yêu thêm cái chuyện làm giảng sư. Thầy thích đi tu, Thầy thích mặc cái áo này lắm, mà thích làm giảng sư nữa. Đến bây giờ vẫn vậy, vẫn thích đi giảng dạy pháp, lạ như vậy đó. Hôm kia Thầy chợt nhớ và làm câu thơ này:

“Nhớ ngày đó, con yêu màu áo đạo

Bỏ cuộc đời, con phát túc siêu phương.”

Nghĩa là nhờ có một cái gì đó ấn tượng trong đầu mà khi Thầy nhìn thấy màu áo là muốn được đi tu. Và khi đi tu, học làm giảng sư, Thầy mới biết là con đường giảng dạy nó gian nan, chông chênh lắm, mà sợ nhất là nói sai Pháp. Không phải Phật tử nào vào đạo cũng tin Phật liền. Có những Phật tử về chùa, đôi lúc là vì họ quý chùa, quý người Thầy ở đó trước đã. Chứ có thể là họ chưa tin Phật, hoặc là tin chung chung thôi. Có những Phật tử về chùa vì ăn cơm ngon, vì có thư viện đọc sách, có không gian mát mẻ, có ghế đá ngồi. Có những Phật tử về chùa vì chùa có mấy em cún, họ thích chơi với mấy em cún,... Đường đời trăm vạn lối không nói được. Và ít có Phật tử ở giai đoạn đầu họ hiểu Pháp mà họ về. Khó lắm, mình phải thấm từ từ.

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

Chuyện phát nguyện giữ khẩu thật là gian nan. Điều đầu tiên quý vị muốn cho người ta nghe mình là mình ít nói lại. Ít nói không có nghĩa là chuyện gì cũng không nói, mà chỉ nói cái gì đúng Pháp.

Và nói câu nào phải tròn vành rõ chữ câu đó. Thầy đi dạy học, dạy cho quý Thầy Cô giảng sư, đầu tiên là phải nói tròn vành rõ chữ đã. Thầy có nghe lại một số bài giảng đầu tiên lúc Thầy mới đi giảng. Thầy giảng mà Thầy còn không nghe kịp là giảng cái gì. Lúc đó Thầy nói nhanh lắm, nói mà quý vị không nghe rõ đâu. Vì khi đó Thầy cảm thấy vui hoan hỷ, rồi Thầy cứ nói thôi. Nói xong rồi cuối cùng nghe lại mà nghe không được nữa, thì làm sao quý vị nghe được. Rồi giai đoạn mà Thầy tập nói chậm lại, nó cũng gian nan lắm, tại vì vốn là mình nói nhanh rồi. Mà bởi vì biết nói nhanh nó không có tròn vành rõ chữ. Cho nên, mình thương người đối diện, đầu tiên là phải nói tròn vành rõ chữ. Đợt Thầy ra Quảng Nam có cô nói là khi Thầy ra thì gọi điện cho cô, cô chở Thầy đi giảng pháp ở các chùa. Cô đọc số điện thoại mà không nghe rõ: “Sao cô nói cái gì, cô nói lại đi”. Cô nói một hồi Thầy mới dịch ra được: 01222666... Cho nên, nếu thương người đối diện thì mình phải nói tròn vành rõ chữ.

Và nói ý nào chắc ý đó, cái câu này cực kì quan trọng trong ngành nói. Nói ý nào chắc ý đó, nói xong ý này rồi mới qua ý khác. Mình kể cho người đó chuyện đi chùa: “Hôm nay em đi chùa vui lắm. Bánh mì sao sáng nay ăn nó có vẻ khô quá. Rồi em ra cái bóng cây đằng sau vườn...” - “Ừa em đang nói gì

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

vậy?” - “Em nói chuyện ở chùa An Lạc.” – “Em nói chị không hiểu chuyện gì hết!” Có nghĩa là nói chuyện này chưa xong mà đã nhảy qua chuyện khác. Từ đó mình nên rút ra kinh nghiệm. Rất nhiều câu đề Thầy đóng góp cho quý vị về chuyện nói, nhưng để nói cho người ta hiểu rõ, trước hết đó là “tròn vành rõ chữ”, “nói ý nào chắc ý đó”, đó là kỹ thuật nói.

Về nội dung nói, cứ nói cho xong cái ý đó rồi qua cái ý khác. Mình vừa dẫn nhập xong mà mình qua kết luận, kết luận xong mình qua định nghĩa, định nghĩa xong mình qua nội dung, nội dung xong mình quay lại dẫn nhập, cuối cùng người ta nghe mà không biết mình nói gì. Và chỉ nguyện nói đúng pháp, nói trong thiện pháp. Cái giới không nói dối khó lắm, vô cùng khó. Cho nên là quý vị hiểu và cố gắng, một ngày giữ là giữ cho trọn vẹn.

Người phạm điều giới nói dối cần phải hợp đủ 4 chi pháp:

1- Điều không thật, vật không có (atthavatthu).

2- Tâm nghĩ lừa dối (visamvādanacittatā).

3- Cố gắng lừa dối bằng lời nói hoặc bằng thân cử động theo tâm nghĩ lừa dối của mình (payoga).

4- Người nghe tin theo sự lừa dối ấy (tadattha vijānanam).

Nếu hội đầy đủ 4 chi pháp này, thì gọi là phạm điều giới nói dối. Nếu thiếu 1 trong 4 chi, thì không thể gọi là phạm điều giới nói dối.

(Trích Nền Tảng Phật Giáo – Pháp Hành Giới)

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

Quý vị nói lời không đúng sự thật với người kia mà người đó không tin hay chưa tin thì lời nói đó vẫn chưa phạm giới nói dối. Tuy nhiên đó vẫn là điều bất thiện. Để phạm giới nói dối phải hợp đủ 4 chi pháp.

Đây là tích truyện “*Con cá vàng Kapila*”. Vào thời Đức Phật, người dân trong ngôi làng đó lưới được một con cá có vảy màu vàng óng ánh rất đẹp. Dân làng đem trình lên Vua Pasenadi để lãnh thưởng. Đức vua thấy lạ nên đem con cá ấy vào Tinh xá Kỳ Viên (*Jetavana*). Lạ một điều là con cá rất đẹp nhưng mở miệng ra là có mùi hôi thối ghê gớm khắp cả Tinh xá. Vua bạch hỏi Đức Phật vì sao lại có chuyện như vậy.

Thế Tôn kể trong tiền kiếp, thời Đức Phật Ca Diếp (*Kassapa*) có hai người anh em tên Sāgata và Kapila xuất gia thành Tỳ-kheo. Người em Kapila rất thông minh, học tu rất giỏi, đặc biệt là nói Pháp, về trí tuệ, biện luận rất giỏi, nên ai mà nói sai gì là vị này hay cãi lại lắm. Với tài biện luận giỏi như vậy nên được nhiều người mến mộ, nhiều lợi lộc phát sinh, ý lại với tài năng của mình nên sanh tâm ngã mạn, tự cho mình là giỏi nhất. Từ đó ai nói đúng thì Tỳ-kheo Kapila biện luận cho vấn đề ấy thành sai, điều sai thì nói sao cho thành đúng. Tức là điều không thật vị này nói ra cũng thành thật luôn và nhiều vị đức độ cố gắng khuyên nhưng Tỳ-kheo Kapila không nghe.

Sau khi chết, vị này tái sinh vào cõi địa ngục suốt thời gian lâu dài. Đến thời Phật Gotama, Tỳ-kheo Kapila tái sinh làm con cá vàng rất đẹp nhưng miệng có mùi hôi thối. Tại sao con cá vàng Kapila lại đẹp như vậy? Vì tiền kiếp, vị này có tâm tán thán Tam Bảo, tụng những bản Kinh, thuộc những điều dạy của Đức Phật. Nhưng có ác nghiệp rất lớn đó là điều không đúng thì nói đúng, điều đúng lại nói không đúng nên kiếp này trả quả ác nghiệp là miệng hôi như vậy.

5. Giới thứ năm:

**Có tác ý tránh xa sự uống rượu và các chất say
(Surā-meraya-majja-ppāmāda-tṭhānā)**

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

**(Trích Kinh Tăng Chi, Chương Ba Pháp,
Phẩm Lớn, Bài Kinh Các Lễ Uposatha)**

Nói dễ hiểu, giới thứ năm mình hay nói là không uống rượu. Nói rộng hơn tức là tất cả các chất gây say, trừ trường hợp bị bệnh quý vị phải dùng loại rượu thuốc nào đó để trị bệnh, thì mình xin Phật cho con uống loại rượu thuốc đó để trị bệnh. Mình không uống rượu vì sợ uống vào say rồi mất oai

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

nghi, nói năng không tỉnh táo, tiếng đời thì phi chê cười là đúng. Quán như vậy để không uống rượu. Nhưng cái mấu chốt để không uống rượu là **uống rượu là cái nhân của xa rời trí tuệ**. Mà chúng ta thì thích làm sao trí tuệ cao vời vợi, ai cũng thích có trí tuệ. Muốn có trí tuệ sâu sắc, rộng lớn thì tuyệt đối trong lòng bỏ hẳn chuyện liên quan đến rượu, một giọt cũng không uống. Quý vị phải nhớ thế này, cứ còn một giọt rượu bia thì còn một cái nhân của xa rời trí tuệ, phải thấy được như vậy thì mới quyết tâm giữ. Còn thời đại này, không phải chỉ mấy anh uống rượu mà mấy cô cũng uống nữa. Thầy nói vậy là xong rồi, việc còn lại là của quý vị.

Người phạm điều giới uống rượu và các chất say cần phải hợp đủ 4 chi pháp:

1- Rượu hoặc các chất say (surāmerayabhāvo).

2-Tâm muốn uống rượu hoặc các chất say (pivitukāmatā).

3- Cố gắng uống rượu hoặc các chất say (pivanam).

4- Uống rượu hoặc các chất say qua khỏi cổ (maddanam).

Nếu hội đầy đủ 4 chi pháp này, thì gọi là phạm điều giới uống rượu và các chất say. Nếu thiếu 1 trong 4 chi, thì không thể gọi là phạm điều giới uống rượu và các chất say.

(Trích Nền Tảng Phật Giáo – Pháp Hành Giới)

Câu chuyện xảy ra thời Đức Phật về sự tai hại của việc uống rượu như thế này: Một lần đó có hai vợ chồng, lúc này Đức Phật gặp là họ đã già rồi đi ăn xin. Khi gặp họ thì Ngài cười. Hôm trước chúng ta học rồi, Phật mà cười là sao? Thứ

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

nhất là chớp răng của Ngài có hào quang phóng ra, Thầy thị giả A-nan (*Ānanda*) biết khi Phật cười là có chuyện gì đó. Thầy A-nan bạch hỏi lý do vì sao Thế Tôn lại cười. Đức Phật mới kể câu chuyện thế này:

Hai vợ chồng này là con nhà quyền quý, ông chồng cũng vậy, bà vợ cũng vậy. Lúc trẻ ở trong gia đình rất là giàu và cha mẹ mới cho hai người lấy nhau. Sau đó thì cha mẹ hai bên đều mất, hai người này tài sản rất là nhiều, mà quý vị biết hai vợ chồng này dính vô gì không? Nghiện rượu, ăn chơi sa đọa. Đặc biệt là dính vô rượu chè hết tuổi trẻ xong qua trung niên, hết xài tiền của ông đến xài tiền của bà, xài đến bây giờ cuối cùng đi ăn xin luôn. Thầy nói dính vô rượu thì núi tiền nó cũng hết.

Đức Phật dạy nếu còn trẻ, hai người biết chịu làm ăn sẽ trở thành người giàu số một. Nếu trung niên, hai vợ chồng biết làm ăn thì trở thành phú hộ giàu số hai. Ở tuổi lão niên chịu làm ăn thì thành người giàu số ba. Đức Phật dạy tiếp, cũng hai vợ chồng này, nếu trẻ biết tu tập, người chồng chứng quả A-la-hán, người vợ chứng quả A-na-hàm. Tuổi trung niên chịu tu, chồng là A-na-hàm, vợ là Tư-đà-hàm. Nếu ở tuổi già biết tu, chồng chứng Tư-đà-hàm, vợ chứng Tu-đà-hoàn. Nhưng đến cuối đời do rượu chè, không chịu tu tập, hai vợ chồng trong đạo không chứng Quả nào, ngoài đời thì trắng tay, trở thành người ăn xin. Cũng vì uống rượu mà nó phá hết mọi thứ, bỏ qua mấy lần làm tỷ phú, đến trong đạo thì bỏ qua các Quả chứng luôn. Chúng ta thấy những người này đủ duyên gặp Phật Pháp, được đắc đạo mà vì rượu nó đẩy đi xa kinh khủng. Đọc

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

câu chuyện này Thầy ớn lạnh luôn. Sau đó Đức Phật nói câu Pháp Cú:

*“Lúc trẻ, không phạm hạnh,
Không tìm kiếm bạc tiền,
Như cò già bên ao,
Ủ rũ không tôm cá.”*

(Pháp Cú số 155)

Tức là lúc trẻ không lo làm ăn kiếm tiền bạc, để đến khi về già rồi như con cò già ủ rũ bên ao không có thức ăn.

*“Lúc trẻ, không phạm hạnh,
Không tìm kiếm bạc tiền,
Như cây cung bị gãy,
Thở than những ngày qua.”*

(Pháp Cú số 156)

Vì sao con không phạm giới uống rượu và các chất say? Vì con biết rượu là chất làm cho mình mê loạn tâm trí mà từ đó có thể làm các việc phạm giới sát sanh, trộm cắp, nói dối, tà hạnh, đó là hậu quả gần. Còn xa nữa là trong vòng luân hồi mà dính vô rượu thì xa rời trí tuệ, chịu quả báo là tâm mê mờ tán loạn. Chính vì con hiểu điều đó mà con không uống rượu.

Câu chuyện cũng liên quan đến rượu và Ma Vương (Māra). Thầy nghĩ quý vị ít được nghe câu chuyện này lắm. Đó là có 500 cô gái là vợ của 500 người đàn ông. 500 người chồng đều rất thương vợ, nghe danh tiếng của bà Visākha nên mới gởi vợ

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

cho bà dạy về đức hạnh thêm. 500 cô này lúc đầu biết uống rượu một chút, nhưng về sau ghiền luôn. Một lần vào trong Tịnh xá gặp Phật mà lén bà Visākhā uống rượu, lén không cho ai biết cả. Uống xong rồi tâm trí bị mê mờ không làm chủ được bản thân, đồng thời Ma Vương lúc này mới tác động cho các cô gái này đứng trước Đức Phật, người thì múa, người thì hát, người thì cười,... đại ý là mất oai nghi trước Đức Phật. Ngài biết là có Ma Vương tác động nên hàng phục Ma Vương, sau đó 500 cô gái mới tỉnh táo lại, và nghe Đức Phật thuyết pháp chứng quả Thánh. Đức Thế Tôn nói lên câu kệ:

*“Cười gì, hân hoan gì,
Khi đời mãi bị thiêu,
Bị tối tăm bao trùm,
Sao không tìm ngọn đèn?”*

(Pháp Cú số 146)

Kể về phạm giới uống rượu là có hai câu chuyện: một câu chuyện là hai vợ chồng ông già bỏ qua cơ hội đắc Thánh, làm tỷ phú; và năm trăm cô gái say rượu làm mất oai nghi trước Đức Phật.

6. Giới thứ sáu: Có tác ý tránh xa sự ăn phi thời (Vikālabhojanā)

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

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

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

***(Trích Kinh Tăng Chi, Chương Ba Pháp,
Phẩm Lớn, Bài Kinh Các Lễ Uposatha)***

Nói về chuyện ăn thì có nhiều điều để nói. Mình là Phật tử, quý vị ráng “ăn cái gì cũng ngon”, chứ đừng “cái gì ngon mới ăn”. Cái gì ngon mới ăn, không ngon thì không chịu, rồi phải đi tìm cái này cái kia để ăn. Đừng để cho lương thực vượt qua lương tâm, người nào như vậy là thua rồi. Cái chuyện ăn nó làm mình khổ nhiều lắm. Máy cô cứ nấu đồ ăn cho ngon, Thầy ủng hộ đồ ăn ngon, đặc biệt là đồ ăn đầy đủ sức khỏe. Nhưng, thứ nhất là đồ ăn đó đừng làm từ chuyện sát sanh, hoặc là từ tà mạng mà ra. Và nữa là đừng có khổ vì miếng ăn. Rồi đừng tốn quá nhiều thời gian vì chuyện ăn. Ăn cho đầy đủ chất, ăn cho có dinh dưỡng, có sức khỏe nhưng đừng quá tốn thời gian vì miếng ăn. Thay vì thời gian đó để học, để tu, để hành thiền, để giữ giới, để nghe pháp, để làm thiện,... phước lớn lắm. Mà đời bạc bẽo lắm, mình lo cho cái bao tử nhưng bữa nào nó cũng bỏ mình.

Nếu là người học đạo thì phải nghĩ thế này, vì mình sinh vào cõi Dục cho nên không ăn thì chết, vì thế mình mới nghĩ đến chuyện ăn. Chư Phạm Thiên không ăn thức ăn sắc thô như mình. Thức ăn của các Ngài là thiền định, là các chi thiền. Ở cõi trời Dục giới, chư Thiên cũng ăn nhưng mà thức ăn sắc tế. Còn cõi Người chúng ta ăn sắc thô, là đoàn thực (thức ăn vo

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

tròn lại bỏ vào cơm, canh rồi ăn). Nó tốn thời gian lắm, chưa nói là phải tạo nghiệp về cái miếng ăn. Quý vị nghe bài Pháp này xong thì nâng lên, từ nay trở đi không nặng nề về cái chuyện ăn nữa.

Người phạm điều giới ăn vật thực phi thời cần phải hợp đủ 3 chi pháp:

1- Lúc phi thời là thời gian từ quá Ngọ (quá 12 giờ trưa) qua đêm cho đến trước lúc bình minh của buổi sáng ngày hôm sau.

2- Các thứ vật thực như cơm, các món đồ ăn, các loại bánh, các thứ trái cây, v.v...

3- Vật thực nuốt qua khỏi cổ.

Nếu hội đủ 3 chi-pháp này, thì gọi là phạm điều-giới dùng vật thực phi thời. Nếu thiếu 1 trong 3 chi, thì không thể gọi là phạm điều-giới dùng vật thực phi thời.

(Trích Nền Tảng Phật Giáo – Pháp Hành Giới)

Nếu quý vị phát nguyện thọ Bát Quan Trai thì ăn làm sao kết thúc trước giờ Ngọ (trước 12 giờ trưa). Ăn buổi sáng, ăn buổi trưa, rồi từ sau 12 giờ trưa đến lúc Mặt trời mọc sáng hôm sau mới được ăn lại. Quý vị chỉ uống chứ không có nhai. Nếu bị đói thì có thể dùng nước trái cây xay nhuyễn, lọc kỹ rồi bỏ xác lấy nước uống, hoặc có thể dùng năm thứ là: nước bơ, nước bơ lỏng, dầu mè, mật ong và nước đường, hoặc các loại thuốc dùng để trị bệnh được. Mình nghĩ là chết rồi, không ăn chắc con xui. Không có đâu, ăn uống đủ chất rồi nó cũng khỏe. Mấy

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

ngày đầu không ăn chiều, Thầy cũng bị chóng mặt. Thầy bị bao tử, ăn uống đầy đủ thì không sao, mà cứ đói là bụng sẽ bị cào. Thầy cũng không quan trọng chuyện ăn, vì Thầy quán chiếu là chỉ ăn để có sức khỏe. Trưa ngủ dậy là Thầy hay ngồi pha tách trà, ăn cái bánh nhẹ nhẹ, rồi Thầy soạn bài. Lâu ngày nó thành cái thói quen. Những ngày đầu giữ giới không ăn chiều, dậy xong Thầy đi pha trà thì lấy luôn hộp bánh. Mở hộp bánh ra mới nhớ là hôm nay mình đã phát nguyện không ăn chiều, thế là Thầy cất hộp bánh. Rồi từ từ vài ngày sau quen, nhưng mà phải uống đồ uống cho đủ chất.

Vậy tại sao chúng ta nên giữ giới không ăn chiều? Đối với Phật tử thì Thầy khuyến khích thôi, giữ ba ngày, bảy ngày tùy quý vị, mà được luôn thì quá tốt. Nói về chuyện ăn buổi chiều, trước nhất là sẽ quây quần với nhau tốn thời gian. Quây quần với nhau ăn xong là bắt đầu nói chuyện, nói chuyện rồi nó sẽ sinh chuyện, đây là Thầy đang nói cho người muốn tu. Và quý vị để ý, bữa tối nào mà ăn nhiều thì đêm nặng nề, sáng dậy mình mệt lắm. Vừa tốn thời gian, vừa dễ sinh chuyện, rồi nặng nề, tu học khó. Đặc biệt, ai mà ăn nhiều thì ngồi thiền sẽ dễ hôn trầm. Dừng chuyện ăn buổi tối thì nó khỏe cái tâm, còn cái thân ban đầu thì hơi mệt một chút, mấy ngày sau là quen thôi. Phật tử hiểu được như vậy mình mới nguyện dừng chuyện không ăn chiều.

Tại sao Đức Phật dạy "*Không ăn quá Ngọ*"? Vào thời Đức Phật, Ngài và các Thầy Tỳ-kheo đi khát thực, người ta cúng gì thì ăn nấy kể cả Thịt (với điều kiện là *Tam Tịnh Nhục*: không

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

thấy người khác giết cho mình ăn; không nghe tiếng con vật kêu khi bị người ta giết cho mình ăn; không nghi con vật đồ chết vì mình) nhưng không ăn quá Ngọ - Thọ trai thanh tịnh. Giả dụ đã quá trưa sắp hết giờ Ngọ mà không ai cúng thì sao? Thì các Ngài cũng phải nhịn đói luôn. Nếu muốn ăn thì phải đến ngày hôm sau, chứ quá Ngọ là không được ăn. Thời Phật thì các Ngài chỉ ăn ngày một bữa ăn, ăn Tam tịnh nhục và ăn không quá giờ Ngọ.

Quý vị biết có những người sinh ra họ nặng nề ăn uống dữ lắm. Chỉ việc ăn uống thôi có thể làm khổ họ cả đời. Vào lúc chiều tối thì tâm lý muốn ăn nhưng thực chất ra thân mình nó đủ chất rồi, nhưng vì vẫn muốn ăn đó là ăn vì tâm lý. Nếu suốt ngày mình cứ lo cho cõi sống của bao tử, suốt ngày ăn, mặc, ngủ đó là *bản năng*. Ngoài bao tử, chúng ta còn cõi sống của trái tim, cõi sống của não bộ nữa. Cõi sống của trái tim là "*phát triển lòng từ*", cõi sống của não bộ là "*phát triển trí tuệ*". Mình phải lo cho trí tuệ và từ bi, chứ suốt ngày cứ lo ăn, lo cho cái bao tử suốt.

Ngày xưa chư Tổ dạy:

*"Cơm rau đỡ dạ đói,
Nhà cỏ che gió sương,
Người đời nếu biết vậy,
Phiền não chẳng còn vương"*

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

Đôi lúc vì miếng ăn mà mình có thể tạo nhiều điều ác nghiệp. Mình chỉ sống một đời nhưng do cái bao tử, không biết là bao nhiêu mạng sống của cả trăm, cả ngàn con vật nó chết nằm trong cái bao tử đó.

Nếu có ăn mặn thì quý vị cứ ăn chứ đừng có sát sanh. Ăn cá, gà, tôm, cua... thì ra chợ mua con nào đã chết về mà ăn. Bao nhiêu sinh mạng chết vì cái bao tử này rồi. Nghiệp chưa trở quả thì chúng ta thấy bình thường như vậy thôi. Cho tới khi nghiệp mà đủ duyên trở quả rồi thì sao? Mình bệnh, mình đau, nó hành hạ thân này rồi thì mình khổ.

Có nhiều con vật bị chúng ta đánh đập, hành hạ nó trước khi ăn. Nó còn đang sống mà mình cho nó vô nường tươi vậy đó, rồi hỏi sao sau này mình không bị nường lại, không bị chết cháy. Có những con vật khi còn sống bị mình lột da để ăn thì hỏi sao sau này mình không bị cái này cái kia, bị lột da lại. Quý vị chỉ cần nhìn những cái đó rồi tự suy ra Quả của nghiệp sát Sanh nó thế nào. Nếu nặng thì đọa vào các cõi khổ: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh; còn nhẹ thì mạng sống, tuổi thọ ngắn, thân mang tật bệnh. Hiểu rồi thì mình mới sợ Nghiệp và Quả của nghiệp. Chỉ cần chúng ta hiểu “*Nghiệp và Quả Của Nghiệp*” thôi là đã có trí tuệ rồi, cuộc đời quý vị đã đổi thay.

“Không phải chỉ có một mình ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào ta sẽ làm, thiện hay ác ta sẽ thừa tự nghiệp ấy”. Phàm có các loài hữu tình nào có đến, có đi, có diệt, có sanh, tất cả các loài hữu tình ấy là

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là thái tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào họ sẽ làm thiện hay ác, họ sẽ thừa tự nghiệp ấy. Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện ấy, nên con đường được sanh khởi. Vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Do vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn, nên các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt.”

**(Trích Kinh Tăng Chi – Chương V Pháp
– Kinh Sự Kiện Cần Phải Quán Sát)**

Đại chúng nên nhớ: “Muôn đời nghiệp Thiện cho quả Vui, nghiệp Ác cho quả Khổ”. Sau này, lỡ quý vị có chửi, có mắng ai thì cũng chửi vừa vừa lại thôi, ác khẩu với ai cũng phải chừa cho người ta con đường để đi. Giả dụ ác khẩu vài lần rồi từ từ né không làm nữa. Bởi vì biết Nghiệp và Quả của nghiệp nó khủng khiếp thế nào. Trí tuệ là nằm ở chỗ đó.

Tổ Khánh Anh dạy:

*“Ăn uống mỗi ngày của những ai
Dở ngon tùy phận miễn no thôi,
Nuốt vô trong miệng thành chi đó,
Sao chẳng tỉnh hồn nghĩ lại coi?”*

Quý vị ăn gì đó dù có ngon hay dở trên miệng thôi, khi nuốt qua cổ rồi thì coi như xong. Có một số người họ có điều kiện, khi ăn họ sợ mập, mà không ăn thì thèm lắm. Rồi họ tìm cách ăn cho thỏa cơn thèm xong rồi họ tìm cách để cho nôn ra.

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

Ông bà ta cũng có câu: “*Bệnh Tòng Khẩu Nhập*”. Bệnh cũng từ do miệng ăn mà ra. Nếu không biết cách ăn thì bệnh vào bằng đường ăn uống. Nếu người nào ốm yếu, lười nhát, run sợ,...mà cứ suốt ngày ăn đường, ăn đồ ngọt, đồ lạnh mang tính Âm nhiều như chè, nước ngọt, trà sữa,... Ăn vô những thực phẩm đó rồi thì sẽ dễ bệnh, lười, mệt, thu nhỏ tâm, co rúc cái tâm lại. Nó làm mình lười hoạt động, lười học Pháp, lười nghe Pháp, lười hành thiền. Nói xa hơn là tâm mình thành ích kỷ, nhỏ nhen. Lúc trước mình “*bao dung*” bao nhiêu thì nay mình “*bung dao*” bấy nhiêu. Lúc trước mình “*hỷ xả*” lớn còn giờ ai đụng tới là mình “*xỉ vả*” liền.

Đại chúng ăn uống ráng né đồ ngọt. Ai hay sợ ma mà còn ăn nhiều đồ ngọt thì lại càng sợ thêm. Tối ngủ chỉ cần nghe chiếc lá rớt trên mái nhà thì cứ tưởng cả đoàn quân ma đi trên đó. Chiếc lá rớt chứ có con ma nào đâu nhưng do ăn nhiều đồ ngọt, đồ âm nó như vậy đó. Nó khiến mình run sợ, nhút nhát, bất an, sợ hãi, lười biếng, ích kỷ. Vì vậy, quý vị ăn uống cho cân bằng Âm Dương thì cơ thể khỏe mạnh, thân tâm trở nên thoải mái, tâm trí tỉnh táo hơn. Đó cũng là cách trợ duyên cho cơ thể được nhẹ nhàng, tâm được an tịnh.

Đức Phật dạy giới thứ sáu là Không ăn phi thời, nghe có vẻ đơn giản như vậy nhưng không, nó khó lắm quý vị. Vì nhiều người, bữa ăn buổi tối rất quan trọng. Ngoài việc ăn chiều tối ra, đó cũng là những cuộc sum họp gia đình, bạn bè, nhậu nhẹt tiệc tùng. Nên việc thọ Bát Quan Trai Giới nhất là giới thứ sáu là không dễ dàng gì.

Khi chúng ta thọ giới rồi thì mình tập một ngày không ăn phi thời. Ban đầu chưa quen thì tập một ngày rồi lên 2, 3, 4,...ngày. Người mà ham ăn, sống nghiêng nặng về miếng ăn thì ban đầu không ăn tối thì không thể nào chịu được, nó khó bỏ dữ lắm. Có vị nói con thọ Bát Quan Trai giới, trong tám giới con chỉ giữ bảy giới được không? Cho con không giữ giới không ăn phi thời. Sự thật có những người như vậy đó quý vị.

Có vị đó giữ giới Bát Quan Trai rồi khi tối ngủ, vị đó thèm thịt gà tới nỗi còn nằm mơ thấy thịt gà luôn. Vị ấy nói đợi cho hết đêm nay, tới sáng hôm sau xả giới để ăn thịt gà.

7. Giới thứ bảy:

**Có tác ý tránh xa sự múa hát, thổi kèn,
xem múa hát, nghe đàn kèn,
trang điểm, thoa vật thơm và đeo tràng hoa
(Nacca-gīta-vāḍita-visūka-dassanā, mālā-gandha-
vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūṣana-tṭhānā)**

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

**(Trích Kinh Tăng Chi, Chương Ba Pháp,
Phẩm Lớn, Bài Kinh Các Lễ Uposatha)**

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát QUAN TRAI

Tại sao giữ giới này? Trang điểm, đeo vòng hoa là dính dục bởi sắc, còn muốn làm đẹp. Múa hát, nghe nhạc, xem phim, là dính dục ở lỗ tai, làm cho mình động tâm. Ở đây, trong Khóa Tu Một Ngày An Lạc thì Thầy còn cho hát nhạc thiền, nhưng trong Khóa Tu Bát Quan Trai là không được hát.

Ngày nguyện thọ giới Bát Quan, quý vị cố gắng hạn chế trang điểm, làm đẹp, nghe nhạc, xem phim, vũ kịch, đeo vòng hoa, trang sức, sử dụng nước hoa,... rồi khi đã quen thì từ từ mình bỏ hẳn luôn cho giới thứ bảy được trong sạch, được trọn vẹn một ngày đêm. Đức Phật dạy giới thứ bảy này vì những cái đó làm cho mình dễ đắm mê vào các dục. Đắm mê trong các dục thì dễ đắm chìm vào các dục, dễ tạo các điều bất thiện.

Người phạm điều giới múa hát, thổi kèn, xem múa hát, nghe đàn kèn, trang điểm, thoa vật thơm và đeo tràng hoa phải đủ 3 chi này:

- 1. Nhảy múa, ca hát, thổi kèn, đánh đàn....*
- 2. Tâm thỏa thích.*
- 3. Đã thỏa thích hành động bằng thân và khẩu*

(Trích Nền Tảng Phật Giáo – Pháp Hành Giới)

Rốt ráo cũng như lý tưởng cao nhất của Phật pháp chính là **LY DỤC**. Bây giờ mình tập từng ngày, từng ngày, từng ngày. Quý vị thử lên mạng nghe các bài nhạc, giữa nhạc đạo và nhạc đời thì người ta thích nghe nhạc nào? Có phải nhạc đời, đúng không? Thường thì những bản nhạc nào mà nó hay thì có chút buồn, lâm ly bi đát, tình sầu đứt ruột, nghe não nề, nghe có vị

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

buồn trong đó, bởi vì càng buồn nó mới hay. Với thơ văn cũng vậy, có vị buồn nó mới hay, hấp dẫn. Tại sao vậy? Vì trong lòng mình thế nào thì sẽ tìm ở ngoài cũng như vậy.

Ở chuyện trang điểm này, Thầy tặng cho mấy cô một đoạn Kinh. Đức Phật dạy về mong muốn, cận hành, điểm tựa, xu hướng và cứu cánh của người nữ.

“1. Rồi Bà-la-môn Jānussoni đi đến Thế Tôn; sau khi đến, nói lên với Thế Tôn những lời chào đón hỏi thăm, sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, liền ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Bà-la-môn Jānussoni bạch Thế Tôn:

...

– Nhưng đối với nữ nhân, thưa Tôn giả Gotama, mong muốn cái gì, cận hành cái gì, điểm tựa cái gì, xu hướng cái gì, cứu cánh cái gì?

– Đối với nữ nhân, này Bà-la-môn, đàn ông là mong muốn, trang điểm là cận hành, điểm tựa là con cái, không có địch thù là xu hướng, tự tại là cứu cánh.”

***(Kinh Tăng Chi – Chương VI Pháp
- Phẩm Dhammamika – Bài Kinh Vị Sát Đế Ly)***

Đức Phật nói mong muốn của người nữ là có một người đàn ông bên cạnh. Trừ trường hợp đặc biệt lắm, chắc là mới từ Phạm Thiên xuống, tu thiền nhiều kiếp rồi ly dục, bây giờ xuống cõi Người thì cái duyên nào đó làm thân nữ nhưng không nặng về dục. Chứ gần như trong âm thầm nào đó, người nữ nào cũng mong muốn có một người đàn ông để sát cánh tựa

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

vai. Đó là cái nghiệp chung của nữ nhân. Còn điếm tựa của nữ nhân là mong muốn sau này sẽ tựa nương vào con của mình. Như vậy cũng khổ, có nhiều khi đưa con bất hiếu. Còn chuyện mà người nữ không bao giờ mong muốn chia sẻ đó là tình cảm, họ không bao giờ muốn có địch thủ trong chuyện tình cảm. “Làm gì cũng được, nhìn cỡ nào cũng được, nhưng mà anh không được chia sẻ tình cảm của anh cho người khác. Anh chỉ thương tôi thôi.” Cái này là cái tâm lý của người nữ Đức Phật nói trong Kinh. Còn cái cuối cùng người nữ muốn là quyền tự do, muốn tự quyết. Đến chỗ nào là muốn quyết chỗ đó, mà chỗ đó có ông kia cứng quá, quyết không nổi là thôi để ghim. Bữa nào thời đến duyên đủ tôi sẽ quyết lại ông, đúng không? Và ở đây có một điều liên quan đến trang điếm, cận hành của nữ nhân là trang điếm. Nói gì thì nói, người nữ cũng phải ít nhiều liên quan đến sự trang điếm. Có Phật tử nói: “Thưa thầy, con muốn tu tập lắm. Vậy giờ con không được trang điếm nữa hả Thầy?” Bây giờ mình chưa tu tập được chuyên sâu thì thôi, nhớ là trang điếm thì vừa vừa, đừng có quá nặng nề chuyện trang điếm. Chính vì cái nhân lúc nào cũng muốn trang điếm mà sau này sinh làm thân nữ tiếp.

8. Giới thứ tám:

**Có tác ý tránh xa chỗ nằm ngồi
nơi quá cao và xinh đẹp**

(Uccā-sayana-mahā-sayanā)

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

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

**(Trích Kinh Tăng Chi, Chương Ba Pháp,
Phẩm Lớn, Bài Kinh Các Lễ Uposatha)**

Không nằm giường sang trọng, quý vị biết tại sao không? Có học rồi mình mới thấy được chiều sâu lời Đức Phật dạy, là khuôn vàng thước ngọc. Đức Phật thấy được hết các nghiệp của chúng sanh rồi. Chúng ta mà đến chỗ nào có giường đẹp là mình mê cái giường đó. Tâm của chúng sanh ở cõi Dục, cứ cái gì đẹp là thích, là gom vô; còn cái gì không thích là ghét, là đẩy ra. Không thích thứ đó dễ sống bằng tâm sân, thích thứ đó sống bằng tâm tham. Cả ngày của mình: một là thích, hai là không thích. Thân phận không biết tu là như vậy đó, cứ thích - ghét,

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát QUAN TRAI

thích - ghét, thích – ghét,... thích dính vào tâm tham, ghét dính vào tâm sân. Ở đây, cái giường mà cao đẹp quá, sang trọng quá thì dễ dính vào tâm tham. Thọ giới Bát Quan Trai là để ly dục, mà nằm trên giường đẹp quá thì dễ dính vào dục. Ngày xưa thì chư Tăng ngủ ở gốc cây, ở hang đá, ở ngôi nhà trống,... vậy mà khoẻ lắm.

Người phạm điều giới nằm ngôi nơi quá cao và xinh đẹp phải đủ 3 chi này:

- 1. Chỗ nằm, chỗ ngôi quá cao và xinh đẹp.*
- 2. Tâm muốn nằm, ngôi nơi ấy.*
- 3. Đã nằm, đã ngôi nơi ấy với tâm thỏa thích.*

Tại sao giữ tám giới là có phước lớn hơn giữ năm giới? Giới thứ sáu này là không ăn phi thời, giới thứ bảy là không trang điểm, ca múa hát, giới thứ tám là không nằm giường sang trọng. Có phải không nằm giường sang trọng là ly dục ở chỗ sang trọng không? Không trang điểm, không hát ca, không đắm trong các việc đó thì có phải là ly dục ở thân, ly dục ở tai hay không? Không ăn phi thời có phải là ly dục ở cái miệng không? Sở dĩ mình ngồi đây là vì mình nặng dục, nặng dục hơn nữa là bàng sanh, hơn thế nữa là naga quỷ và địa ngục. Cho nên, ly dục được thì mình nhẹ, mà nhẹ được thì mình mới lên cao ở các cõi trời Dục giới. Vì vậy, giữ Bát Quan Trai cho tốt, hành thiện thì tâm được nâng lên một mức cao. Giữ giới Bát Quan Trai cho trọn vẹn thì phước mới lớn là như vậy.

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

Và nhờ ly dục như vậy, mình mới không đắm trong các dục, việc hành thiền nâng cấp tâm linh mới dễ hơn. Chứ nếu chúng ta nặng nề cái chuyện ăn quá, thì ngồi thiền mình toàn nghĩ đến cái chuyện ăn. Nhà có cà ri, bánh mì, tối nay đang ngồi thiền, thực tập niệm ân Đức Phật thì nhớ cà ri, bánh mì. Cái nghiệp ăn của mình nặng lắm. Khi chưa đắc Thánh, không ai trong chúng ta bảo đảm mình thoát đi cái nghiệp ăn phân như con dòi, ăn đất như con giun, ăn thịt chúng sanh như con hổ, con báo.

Thời Đức Phật có một vị Thánh, Ngài tên là Jambuka. Ngài sinh ra trong một gia đình giàu có. Trước khi đắc Thánh, Ngài tu khổ hạnh sai lầm, theo đạo lửa thể (trần truồng). Ngài tu khổ hạnh lắm, mỗi ngày chỉ ăn dầu bơ cho nên người ta rất kính Ngài. Lại một cái là Ngài thích ăn phân, và tối đến thì Ngài lên đi ăn phân. Đức Phật biết là Ngài có duyên đắc đạo. Tối hôm đó, Đức Phật ngụ gần cái hang của vị tu khổ hạnh này. Khi Đức Phật ở gần đó thì Chư Thiên xuống đánh lễ, nghe Pháp rất đông. Ngài Jambuka thấy Chư Thiên xuống với hào quang sáng như vậy, Ngài khởi tâm hoan hỷ và mới gặp đánh lễ Đức Phật. Đức Phật nói: “Con đang thực hành hạnh sai lầm. Và kiếp hiện tại này, cái nghiệp ăn phân của con là do con phải trả một nghiệp bất thiện ở quá khứ.”

Trong thời Đức Phật Ca-diếp (*Kassapa*), tiền thân của Ngài Jambuka là vị trụ trì của một ngôi chùa, hằng ngày có người thí chủ giàu có đến cúng dường tứ vật dụng. Một hôm, vị Tỷ-kheo đã đắc Thánh đến khát thực trước nhà người thí chủ giàu

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

có ấy. Người này thấy vị Thánh đức độ quá, cho nên chuẩn bị những vật thực cho vị Thánh dùng, dâng cho vị đó tắm y, cho thợ cạo tóc, mua cái giường cho vị đó nằm. Tiền thân Ngài Jambuka mới sanh lên tâm đồ kỵ, ích kỷ, không muốn vị cư sĩ kia lo cho vị Thánh. Bởi vì thay vì lo cho mình thì bây giờ người cư sĩ lại lo cho vị Thánh. Tiền thân Ngài Jambuka mới xúc phạm bậc Thánh là: “Thay vì ăn đồ ăn ngon như vậy, ông đáng ăn phân thôi. Thay vì mặc những cái y đẹp như vậy thì trần truồng đi. Thay vì nằm trên cái giường, nằm đất đi. Thay vì có thợ cạo tóc như vậy, ông nên tự nhổ tóc đi.”

Khổ một điều, cũng là câu đó nhưng nếu xúc phạm đến người bình thường thì nghiệp trả nhẹ hơn. Vì để hạn chế ác nghiệp của người trụ trì, vị Thánh Tỳ-kheo ấy đã bỏ đi nơi khác. Sau đời đó thì tiền thân Ngài Jambuka đã bị đọa địa ngục rất nhiều kiếp. Đến thời Đức Phật Thích Ca, dù nhà rất giàu nhưng Ngài Jambuka lại thích nằm đất, thích ăn phân. Sau đó thì Đức Phật thuyết pháp cho Ngài, Ngài mới sám hối và sau đó tu tập đắc Thánh.

Nếu mình không học đạo thì không hiểu những chỗ này đâu. Có câu này hay lắm: “thiếu kiến đa quái”, tức là cái thấy của mình ít, cạn thì mình thấy chuyện gì cũng kỳ quái, lạ thường. “Sao cái này kỳ vậy, làm gì có chuyện này, làm gì có chuyện kia, làm gì có Chư Thiên, làm gì có kiếp trước kiếp sau, làm gì có luân hồi, làm gì có người đắc Thánh, làm gì có người trong cuộc đời này mà ai cũng thương...” Thầy ví dụ vậy. Tại vì mình “thiếu kiến đa quái”, là do hiểu ít nên thấy cái gì nó

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

cũng lạ. Có ai dám đảm bảo rằng trong đời này hay trong những kiếp luân hồi kế tiếp, mình không phạm vào cái nghiệp ăn phân hoặc ăn đất không, hoặc là ăn máu lẫn nhau không? Đường đời muôn vạn lối, mỗi nghiệp của chúng sanh như vậy.

V. BA KIỂU TU BÁT QUAN TRAI

Cũng trong bài Kinh trên, Đức Phật dạy có ba kiểu Bát Quan Trai:

- Trai giới kiểu *người chăn bò*;
- Trai giới kiểu *ngoại đạo*
- Trai giới kiểu *bậc Thánh*.

1. Bát Quan Trai giới kiểu người chăn bò

“– Có ba loại trai giới này, này Visàkhā. Thế nào là ba? Trai giới người chăn bò, trai giới Niganthā, và trai giới bậc Thánh.

"Như thế nào, này Visākhā, là trai giới người chăn bò?

Ví như, này Visākhā, người chăn bò vào buổi chiều lừa các con bò về cho chủ của chúng. Người ấy suy nghĩ: “Hôm nay, các con bò đã ăn cỏ tại chỗ này và chỗ này, đã uống nước tại chỗ này và chỗ này. Ngày mai, các con bò sẽ ăn cỏ tại chỗ này và chỗ này, sẽ uống nước tại chỗ này và chỗ này”.

Cũng vậy, này Visākhā, ở đây có người giữ trai giới suy nghĩ: “Hôm nay, ta đã ăn loại đồ ăn cứng này, loại đồ ăn cứng này ta đã ăn; ta đã ăn loại đồ ăn mềm này, loại đồ ăn mềm này ta đã ăn. Ngày mai, ta sẽ ăn loại đồ ăn cứng này, loại đồ ăn

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

cứng này ta sẽ ăn; ta sẽ ăn loại đồ ăn mềm này, loại đồ ăn mềm này ta sẽ ăn”.

Như vậy, người ấy sống cả ngày với tâm đồng hành với tham dục. Như vậy, này Visākhā, là trai giới người chăn bò”

***(Trích Kinh Tăng Chi, Chương Ba Pháp,
Phẩm Lớn, Bài Kinh Các Lễ Uposatha)***

Thầy lấy hình ảnh dễ hiểu, có một người làm thuê đi chăn bò. Buổi sáng, họ đến chuồng bò, ông chủ giao cho mười con bò. Rồi họ dắt bò đi chăn, cho nó ăn cỏ uống nước, quan sát nó, coi làm sao chiều nay trả đúng mười con bò, miễn đừng mất con bò nào là được. Sáng hôm sau, họ cũng đến nhận mười con bò cho nó ăn cỏ uống nước, rồi chiều trả lại đúng mười con bò. Có nghĩa là, mình nhận mười con bò làm sao trả lại đúng mười con bò, đừng có mất con bò nào. Từ ví dụ đó quay lại sáng hôm nay, con có tác ý tránh xa sự sát sanh, trộm cướp, hành dâm, nói dối, uống rượu,... nguyện xong tám giới. Lúc 6 giờ sáng nay nguyện giữ giới, 6 giờ sáng mai xả giới. Vậy là xong, miễn không phạm giới nào là được rồi. Từ 6 giờ sáng nay đến 6 giờ sáng mai không phạm giới nào hết, giống như người đi chăn bò vậy, nhận mười con rồi trả lại mười con, không mất con bò nào.

Đại chúng nhớ **không phạm giới chưa chắc là giữ giới**. Con thọ giới từ 6 giờ sáng nay đến 6 giờ sáng hôm sau, tám giới con không phạm, con không sát sanh, không trộm cắp, không dâm dục, không nói dối, không uống rượu, không nằm

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

giường cao rộng lớn, xinh đẹp, không ăn phi thời, không trang điểm, đi xem nghe nhạc... Vậy chứ sáng giờ con làm gì? Dạ, sáng con ngồi bà tám với cô hàng xóm, con ăn trước Ngọ, rồi ngủ từ trưa đến chiều. Xong rồi con làm gì? Dạ, con đi dạo lòng vòng rồi ngủ từ chiều đến ngày mai, con không hề xem phim nghe nhạc gì cả... hết một ngày mà không sống trong chánh niệm, trong tỉnh thức, không tụng Kinh nghe Pháp gì. Trong tám giới không phạm giới nào hết, sáng nguyện thọ 8 giới, sáng hôm sau trả 8 giới giống như nhận mười con bò trả lại đúng mười con bò. Lâu nay chúng ta cứ nghĩ không phạm giới là đã giữ giới, đúng không? Nếu như không phạm giới là giữ giới được thì những người họ bệnh nằm một chỗ, họ phát nguyện xong nằm hoài một chỗ là họ giữ tám giới được sao? Không phải, họ phải **sống một đời sống thu thúc lục căn, có chánh niệm, có đạo đức thì mới là giữ giới**. Bây giờ, một em bé ba tuổi nguyện giữ Bát Quan Trai rồi không phạm giới nào hết, mà nó không sống được đời sống chánh niệm, đạo đức, trí tuệ, từ bi, thiên định. Trường hợp này là các cháu không phạm giới, nhưng như vậy chưa chắc là đã giữ giới. Đó là trai giới kiểu người chăn bò.

2. Bát Quan Trai giới kiêu ngoại đạo

"Này Visākhā, thế nào là trai giới các Niganthā?"

Ở đây, này Visākhā, có hạng Sa-môn tên là Niganthā, họ khích lệ đệ tử như sau:

"Ông hãy quăng bỏ trượng đối với các sinh loại sống ở phương Đông, ngoài một trăm do tuần. Hãy quăng bỏ trượng đối với các sinh loại sống ở phương Tây, ngoài một trăm do tuần. Hãy quăng bỏ trượng đối với các sinh loại sống ở phương Bắc, ngoài một trăm do tuần. Hãy quăng bỏ trượng đối với các sinh loại sống ở phương Nam, ngoài một trăm do tuần." Như vậy, họ khích lệ vì lòng thương, vì lòng từ mẫn đối với một số sinh loại mà thôi, họ không khích lệ vì lòng thương, vì lòng từ mẫn, đối với một số sinh loại khác. Trong ngày Uposatha, họ khích lệ đệ tử như sau:

"Này các Ông, hãy quăng bỏ tất cả áo quần và nói như sau: "Ta không có bất cứ vật gì, bất cứ ở đâu, bất cứ chỗ nào. Bất cứ vật gì, bất cứ ở đâu, bất cứ chỗ nào, không có cái gì là của ta. "Nhưng cha và mẹ của người ấy biết người ấy là con của mình. Và người ấy biết họ là cha mẹ của mình. Vợ và con người ấy biết người ấy là chồng, là cha của mình, và người ấy biết họ là vợ, là con của mình. Các người nô tỳ làm công biết người ấy là chủ của họ. Và người ấy biết họ là nô tỳ, là nhân viên của mình. Như vậy, trong thời gian đáng phải khích lệ đúng với sự thật, trong thời gian ấy, lại được khích lệ bằng điều nói láo. Đây ta tuyên bố là một sự nói láo. Sau khi đêm ấy đã qua, người ấy thọ hưởng tất cả tài sản chưa đem cho. Đây

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

ta tuyên bố là lấy của không cho. Như vậy, này Visākhā, là lễ Uposathā của các Niganthā. Được sống thực hành như vậy, này Visākhā, Uposatha của các Niganthā không quả lớn, không lợi ích lớn, không chói sáng, không ánh sáng lớn"

(Trích Kinh Tăng Chi, Chương Ba Pháp, Phẩm Lớn, Bài Kinh Các Lễ Uposatha)

“Niganthā” (Ni-kiền-tử) là nhóm người tu theo đạo Niganthā (ngày nay là đạo Jains). Người tu tập Bát Quan Trai kiểu ngoại đạo thì họ vẫn có phước nhưng Đức Phật nói: *“không quả lớn, không lợi ích lớn, không chói sáng, không ánh sáng lớn”*, nghĩa là vẫn có phước nhưng không lớn. Ở đây, họ thực tập tâm từ, nói dễ hiểu là họ không sát sanh ở phương Đông, phương Tây, phương Nam, phương Bắc. Nhưng ở trong khoảng nào đó thôi. Ví dụ như bây giờ mình nguyện giữ Bát Quan Trai kiểu ngoại đạo: “Tôi sẽ không sát sanh trong phạm vi 5km!”, mà ra ngoài không gian 5km thì mình sẽ sát sanh. Chẳng hạn về thời gian, bây giờ tôi giữ giới không ăn phi thời, thay vì giữ từ sáng hôm nay đến sáng ngày hôm sau, thì tôi chỉ giữ đến 4 giờ chiều thôi. Tức là Bát Quan Trai kiểu ngoại đạo họ giữ 8 giới trong một không gian nào đó, trong một khoảng thời gian nào đó, chứ không trọn vẹn cả không gian và thời gian là một ngày một đêm. Vì vậy, giữ Bát Quan Trai kiểu ngoại đạo là có lợi ích nhưng không có lợi ích lớn, có phước chứ không phải là không có phước nhưng mà phước không lớn.

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát QUAN TRAI

Ví dụ như giữ giới không nghe nhạc thì họ đi xem phim; giữ giới không sát sanh thì họ câu cá lên rồi thả xuống,...

Giữ giới kiểu ngoại đạo là giữ giới ở hình thức nhưng *tâm không giữ*, vẫn giữ giới không sát sanh, không trộm cắp, không dâm dục, không nói dối, không uống rượu, không ăn phi thời,... nhưng mà trong tâm vẫn tơ tưởng đến những điều đó.

3. Bát Quan Trai giới Bậc Thánh

Phần quan trọng nhất của tu tập Bát Quan Trai đó là giữ Bát Quan Trai của bậc Thánh. Tức là luôn luôn ý thức **chánh niệm** là mình đang giữ giới Bát Quan Trai, luôn *chánh niệm rằng không phạm giới chưa chắc đã giữ giới*, vì vậy mình luôn *nhắc bản thân sống chánh niệm, giả dụ có điều kiện để phạm thì cũng không phạm*.

Đức Phật dạy trong Kinh như sau:

"Và này Visākhā, thế nào là trai giới các bậc Thánh?"

Chính là làm thanh tịnh một tâm uế nhiễm với phương pháp thích nghi.

"Và này Visākhā, thế nào là làm thanh tịnh một tâm uế nhiễm với phương pháp thích nghi?"

Ở đây, này Visākhā, Thánh đệ tử niệm Phật: "Đây là Thế Tôn, bậc Ứng Cúng A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn."

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

Do vị ấy niệm Như Lai, tâm được tịnh tín, hân hoan khởi lên, các phiền não của tâm được đoạn tận. Đây Visākhā, đây gọi là Thánh đệ tử để thực hành trai giới Phạm Thiên, vị ấy cùng sống với Phạm Thiên. Do duyên Phạm Thiên, tâm vị ấy được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. Như vậy, đây Visākhā, là tâm uế nhiễm được gột sạch với phương pháp thích nghi.

Ở đây, đây Visākhā, Thánh đệ tử niệm pháp: “Pháp được Thế Tôn khéo thuyết giảng, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu”.

Do người ấy niệm Pháp, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. Đây Visākhā, đây gọi là Thánh đệ tử thực hành pháp trai giới, vị ấy sống với pháp. Chính nhờ pháp, tâm vị ấy tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. Như vậy, đây Visākhā, là tâm uế nhiễm được gột sạch nhờ phương pháp thích nghi.

Ở đây, đây Visākhā, Thánh đệ tử niệm Tăng: “Diệu hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn; Trục hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn; Ứng lý hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn; Chơn chánh hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn, tức là bốn đôi tám chúng. Chúng đệ tử của Thế Tôn là đáng cung kính, đáng tôn trọng, đáng cúng dường, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời”.

Nhờ vị ấy niệm Tăng, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. Đây Visākhā, đây gọi là Thánh đệ tử thực hành chúng Tăng trai giới, sống với

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

chúng tăng. Chính nhờ chúng tăng, tâm vị ấy tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. Như vậy, này Visākhā, là tâm uế nhiễm được gột sạch nhờ phương pháp thích nghi.

Ở đây, này Visākhā, Thánh đệ tử niệm Giới: “Không bị phá hoại, không bị đâm cắt, không bị nhiễm ô, không bị uế nhiễm, đem lại giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến Thiên định”. Vị ấy nhờ niệm Giới, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. Này Visākhā, đây gọi là thánh đệ tử thực hành giới Uposatha, sống chung với giới. Nhờ giới, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận. Như vậy, này Visākhā, là tâm uế nhiễm được rửa sạch nhờ phương pháp thích nghi?

Ở đây, này Visākhā, Thánh đệ tử niệm Thiên: “Có Chư Thiên bốn Thiên Vương; có Chư Thiên cõi trời ba mươi ba; có chư Thiên Yāmā; có chư Thiên Tusita (Đâu suất); có chư Thiên hóa lạc; có chư Thiên tha hóa tự tại; có chư Thiên Phạm chúng; có chư Thiên cao hơn nữa. Đây đủ với lòng tin như vậy, chư Thiên ấy, mạng chung ở chỗ này, được sanh tại chỗ ấy. Ta cũng có lòng tin như vậy. Đây đủ với giới như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Giới như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đây đủ với nghe pháp như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Nghe pháp như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đây đủ với thí như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia.

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

Thí như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ với trí tuệ như vậy, chư Thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Ta cũng có trí tuệ như vậy”. Khi vị ấy niệm tín, giới, nghe pháp, thí, và tuệ của tự mình và của chư Thiên ấy, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi.

Các phiền não của tâm được đoạn tận. Đây gọi là Thánh đệ tử thực hành Thiên trai giới, sống chung với chư Thiên. Nhờ chư Thiên, tâm vị ấy được tịnh tín, hân hoan sanh khởi. Các phiền não của tâm được đoạn tận. Như vậy, này Visākhā, là tâm bị uế nhiễm được làm cho thanh tịnh nhờ phương pháp thích nghi."

**(Trích Kinh Tăng Chi – Chương Ba pháp
– Phẩm Lớn - Bài Kinh số 70: Các Lễ Uposatha)**

Trong đoạn Kinh này, Đức Phật dạy bà Visākhā thế nào là Trai giới kiểu bậc Thánh. Chính là làm thanh tịnh một tâm uế nhiễm với phương pháp thích nghi. Như Chánh Kinh ghi lại thì Đức Phật dạy kể từ lúc mình thọ trì Bát Quan Trai bậc Thánh rồi là trong cả ngày đó hay nửa ngày đó thì mình luôn sống trong chánh niệm, luôn sống trong các đề mục thiền định, luôn thu thúc lục căn và ý thức rằng là mình đang giữ giới.

Chúng ta giữ 8 giới, tâm thanh tịnh và tâm thường an trú vào 1 trong 6 điều: **Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm Thí, Niệm Giới, Niệm Thiên**. Trong sáu đề mục đó thì quý vị chọn đề mục nào cũng được, sống nhiều về đề mục nào cũng được. Thường Thầy sẽ khuyến khích quý vị sống trong đề mục

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

niệm ân đức Phật (9 ân). Khi chúng ta thọ giới xong, cả ngày đó phát nguyện sống trong chánh niệm, “*đi đứng nằm ngồi trong chánh niệm, vào ra cười nói tương đoan nghiêm*”, và khi rảnh là mình an trú trong chánh niệm, an trú trong đề mục niệm ân đức Phật và ý thức rằng ngày hôm nay là mình đang giữ giới, dù có cơ hội phạm giới nhưng không phạm, nguyện giữ giới cho thanh tịnh, giữ cho trong sạch. Bình thường chúng ta chưa có thọ giới, con muỗi mà nó “vo ve vo ve” là mình tiền “lên đường” rồi, còn bây giờ mình có cơ hội phạm giới mà không phạm.

Ví dụ hôm nay mình giữ giới Bát Quan Trai, trong đó có giới thứ 6 là không ăn phi thời (không ăn qua giờ Ngọ - *Vikālabbhajanā*). Ở nhà vợ hay chồng mình nấu món đó ngon quá, đúng món ăn mình thích nữa. Quý vị thấy cơ hội để mình phạm giới dễ lắm phải không? Nhưng mình ý thức được là hôm nay mình giữ giới, dù có cơ hội phạm giới mà không phạm. Ví dụ khác, chẳng hạn trong 8 giới có giới thứ hai là giới không trộm cắp (*Adinnādānā*), ngày đó đi ngang đoạn đường đó, ngay chỗ đó tự nhiên có cái giỏ không ai trông coi, lúc này mình có cơ hội để phạm giới là lấy cái giỏ nhưng mà mình không lấy, đó là giữ giới kiểu bậc Thánh.

Điều quan trọng của giữ giới kiểu bậc Thánh đó là: **Giữ giới và Thu thúc lục căn.**

Lục căn là sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Thu thúc lục căn là luôn luôn sống trong chánh niệm, phòng hộ khi sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) tiếp xúc với sáu trần (sắc, thanh,

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

hương, vị, xúc, pháp) không nắm giữ tướng chung tướng riêng để sinh phiền não tham sân. Pháp thu thúc lục căn rất quan trọng, Thầy có giảng riêng một bài rồi. Mình muốn tu tập tiến bộ trong tâm linh thì phải nhớ đến con số Sáu này, nó cực kỳ quan trọng: Thu thúc lục căn.

Con mắt nhìn cảnh gì đó là có tâm chánh niệm ghi nhận liền, đừng để cho nó sanh tâm tham. Ví dụ: trước mắt quý vị là bông hoa sen, hoa sen đẹp thì mình biết là đẹp, biết đẹp thôi rồi dừng lại ở đó, không có sanh lòng tham: *“Ước gì mình có hoa sen này, khi có hoa sen này mình sẽ cắm trong phòng của mình, rồi mình chụp thêm tám hình nữa để gửi cho bạn mình, giữa mình và sen nào đẹp hơn...”* Quý vị suy nghĩ một hồi rồi đắm vô hoa sen, nếu như ai lấy hoa sen của mình là mình buồn tị vì mình quá thích cái hoa sen này. Mình chưa biết tu, không phòng hộ căn mắt thì khi thấy cảnh nào không như ý là dễ nổi tâm sân: *“Người gì mà xấu đui xấu điếng, xấu ma chê quỷ hờn, xấu gì mà xúc phạm người nhìn, ...”*

Khi ăn món ăn mà ngon thì chúng ta dễ dính vô tâm tham, ngon biết ngon chứ mình đâu phải như khúc cây vô dụng, tu không phải là khúc cây vô dụng, ngon biết ngon dở biết dở, nhưng mà ngon biết ngon rồi dừng ngay đó thôi. Đồ ăn trong Khóa tu hôm nay ngon quá, lỡ ngon đó mà bây giờ thiếu đồ ăn thì sao? Nếu thiếu thì xuống bếp ăn mì, vậy cho khỏe. Chứ trường hợp thiếu đồ ăn rồi than: *“Trời ơi lâu lâu đi Khóa tu mà nấu thiếu đồ ăn của con, ...”* rồi mình ôm cục buồn cục giận cả buổi. Người có tâm hoan hỷ là khi nhìn thấy thiếu đồ ăn thì họ

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát QUAN TRAI

nhường phần ăn cho người kia liền, họ mong có cơ hội để nhường phần cơm của họ cho người khác. Còn mình không biết tu là: “*Ai còn dư đưa tôi một miếng*”. Quý vị thấy khác liền không? Người hiểu đạo khi có cơ hội là tranh thủ làm phước, người chưa hiểu đạo có cơ hội là tranh thủ hơn thua, tranh thủ đem lợi về mình. Quý vị phải nâng cái tâm phước đức ở trong tâm của mình, muốn có những cái tốt bên ngoài về tài sản, sắc đẹp, tuổi thọ, an vui, trí tuệ, uy quyền, quyền thuộc này kia..., thì quý vị phải có cái phước, cái phước bên trong nó chiêu cảm, nó sắp xếp cho mình như vậy. Còn mình không làm phước mà mình mong được cái đó thì không có đâu. Cuộc đời có nhân có quả là như vậy.

Hôm nay tu tập Bát Quan Trai ở chùa, ví dụ mình nghe bài nhạc đó, bài nhạc hay thì mình dễ dính vô tâm tham, còn bài nhạc dở, người hát dở rồi mình chê là dính vô tâm sân. Quý vị thấy có phải gần như cả ngày mình sống với tâm tham sân như vậy không? Thương cho mình chưa?

*“Lưỡi vướng vị ngon, tai vướng tiếng,
Mắt theo hình sắc, mũi theo hương,
Lênh đênh làm khách phong trần mãi,
Ngày hết, quê xa vạn dặm đường.”*

(Thiền Sư Trần Thái Tông)

Tâm của mình nó rất khủng khiếp, như con cá có cơ hội là xuống nước, như con khỉ có cơ hội là chuyền cành, như con rắn có cơ hội là xuống hang và lúc nào có cơ hội là tâm của

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

mình nó phóng đi liền. Vậy thu thúc lục căn rất quan trọng và nhờ chuyện cần thu thúc lục căn liên tục mà mình mới giữ giới Bát Quan Trai trọn vẹn được, quý vị phải thấy như vậy.

Ở đây, trong việc thu thúc lục căn, quý vị nhớ giùm Thầy, nếu mà phải đụng chuyện thì mình nhớ phòng hộ các căn. Trong Chánh Kinh ghi là đừng nắm giữ tướng chung, tướng riêng. Ví dụ bây giờ mình thấy anh đó, chị đó dễ thương, mình nắm giữ tướng chung là gì? Tướng chung là cái tướng người đó dễ thương quá, rồi trong cái tướng của người đó, người đó có con mắt đẹp quá, có mũi đẹp quá, có nụ cười đẹp quá - *“Em ăn em nói em cười. Thế gian nào được hai người như em?”*. Rồi bắt đầu vì một nụ cười của người này mà mình mê đắm, đôi lúc cả đời không quên - *“Có khi chỉ nửa nụ cười mà ta phải mất cả đời để quên.”* Thế là người đó cười một cái mà mình mất cả đời để quên là vì lý do gì? Do mình nắm giữ cái tướng riêng (nụ cười). Mình thấy cái tướng chung của người đó xong mình nghe người đó nói: *“Người này có giọng truyền cảm quá, dễ thương quá, ...”* rồi mình muốn đội bàn thờ đi theo luôn, Thầy nói ví dụ vậy. Đôi mắt, nụ cười, giọng nói, ... là cái tướng riêng. Quý vị hiểu đạo là không có nắm giữ tướng chung và tướng riêng để sinh phiền não. Việc này dễ hay khó? Với phàm phu mình là khó lắm. Thầy nói bài này là bài khó, bài này là bài Pháp hành - hành Giới, hành Định, hành Tuệ. Chúng ta đang học về Pháp hành Giới - năm giới và tám giới. Hôm nay mình học về tám giới.

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

Mình biết nghe bài nhạc đó là mình sẽ khổ, mà cuộc đời lạ ở chỗ có những bài nhạc nghe là buồn, gọi là buồn đứt ruột mà mình cứ để trong điện thoại rồi mở lên nghe, đây gọi là “thú đau thương”. Có những số điện thoại mình biết người đó gọi tới là mình khổ, mà không nghe không được. Có một người lúc nào mình cũng mong cho người đó bình yên, thế giới làm sao không quan trọng chỉ mong cho người đó có sức khỏe, mong cho người đó được an lành, mong cho mọi điều của người đó tốt hết, ai ra sao mình không quan tâm, riêng người đó là mình mong cho người đó khỏe,... người đó là ai? Đó là người thiếu nợ tiền của mình, không khỏe lấy tiền đâu mà trả cho mình. Nhiều khi cuộc đời quý vị thấy lạ không? Mình đụng vô cái chuyện đó, hôm nay mình nghe bài nhạc này là khổ, thì tốt nhất phòng hộ từ xa là đừng có nghe. Thầy thì không có ghiền chơi game, mà trong Ipad của Thầy lúc đi mua là có sẵn trò game. Bữa đó Thầy rảnh mở thử chơi một chút, thế là chơi mấy tiếng luôn. Thầy quyết định xóa hết, không thấy cái game nào để chơi, đó là phòng hộ từ xa. Bởi vì cứ để đó là nó lừa mình, bữa nào buồn buồn để mở chơi chút xíu, giải trí chút xíu thôi, giải trí hết mấy tiếng, đó là chưa nói bắt đầu nó ghiền. Phòng hộ từ xa là như vậy.

Mình biết đi đoạn đường đó là thế nào cũng phiền não, bởi vì hôm bữa ông kia chửi mình, ông ở ngay khúc đường đó, cứ mỗi lần đi ngang là nhìn vô cái nhà đó: *“Bữa ông đứng đây ông chửi mình, ông bận bộ đồ này, ông chửi câu này, chửi lúc mấy giờ, ông mang đôi dép gì khi chửi mình, cái khuôn mặt*

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

ông sao, ...” đi ngang cái nhà đó xong hình dung nguyên khuôn mặt của ông đó rồi sanh tâm sân hận. Lúc này là cần phòng hộ từ xa. Tốt nhất là đừng đi đường đó nữa. Nhưng khổ một cái là đường đến công ty làm là phải đi ngang nhà ông, không thể không đi, cũng không vì ông mà bỏ làm. Vậy bây giờ bắt buộc phải đi thì đi, nhưng mà đi lúc đó là phải phòng hộ các căn. Có nghĩa là mình né từ xa không được thì phải đi ngang nhưng đừng có liếc vô nhà ông, phòng hộ căn mắt là không liếc vô, phòng hộ căn ý là không nghĩ tới ông đó.

Như trường hợp của Thầy là khi đi ngang tiệm bán mây em cún, mỗi khi đi ngang mà liếc vô thấy em nào đẹp đẹp là Thầy ghé vô mua cún. Thứ hai là mấy tiệm bán đá và chuỗi phong thủy, Thầy thích đá thạch anh, đá Canxedon. Đã mấy năm rồi Thầy không vô đó bởi vì Thầy biết hễ bước vô là thế nào cũng bê mấy cục đá về, Thầy biết đó là cái điểm yếu của mình, mình vô đó là bị dính tâm tham liền. Vậy nên mình biết phòng hộ từ xa là đừng ghé vô, mình biết đụng cái chuyện đó là không tốt thì né từ xa. Còn nếu bắt buộc không thể né được thì lúc tiếp xúc chuyện đó thì phải chánh niệm và tỉnh giác, phải thu thúc lục căn.

Khi chúng ta thọ giới Bát Quan Trai kiểu bậc Thánh, cả ngày sống trong sự tu tập, ý thức việc giữ 8 giới, tâm thanh tịnh và tâm thường an trú vào 1 trong 6 điều: **Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm Thí, Niệm Giới, Niệm Thiên**. Thầy đã dạy cho quý vị đề mục niệm ân đức Phật, an trú trong các đề mục niệm ân đức Phật. Khi thọ giới xong, hễ cơ hội rảnh là

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

mình niệm 9 ân đức Phật, hoặc 6 ân đức Pháp hoặc 9 ân đức Tăng. Bài niệm ân đức Phật, Pháp, Tăng thì Thầy đã giảng rồi. Ở đây Thầy nhắc sơ qua vì không có thời gian.

- Niệm 9 ân đức Phật: Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.

- Niệm 6 ân đức Pháp: Pháp là khéo thuyết, thiết thực hiện tại, vượt thoát thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng và người trí tự mình giác hiểu.

- Niệm 9 ân đức Tăng: Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn là Chân chánh hạnh, là Trục hạnh, là Ứng lý hạnh, tức là bốn đôi tám bậc Thánh quả, đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được chấp tay, đáng được cúng dường, là ruộng phước của thế gian.

Vậy khi thọ giới xong, có cơ hội là an trú trong ân đức của Đức Phật, hay mình gọi là thiền niệm ân đức Phật. Hoặc ở đây ngoài niệm ân đức Phật, Pháp, Tăng ra thì trong Kinh ghi thêm là niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên.

- Niệm Giới: “Ở đây, này Visākhā, Thánh đệ tử niệm Giới: “Không bị phá hoại, không bị đâm cắt, không bị nhiễm ô, không bị uế nhiễm, đem lại giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến Thiên định”. Vì ấy nhờ niệm Giới, tâm vị ấy được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận.

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

Ở đây có người thì niệm Phật họ an, có người niệm Pháp họ an, có người niệm Tăng họ an, có người niệm Giới họ an. Niệm Giới thì hơi khó. Niệm Giới là suy niệm về giới của mình trong sạch và trọn vẹn.

- Giới không bị đứt (*akhaṇḍa*): trong tám giới có điều giới đầu và điều giới cuối, tức là giới thứ nhất (từ bỏ sát sanh) và giới thứ tám (không nằm giường cao ghế đẹp sang trọng), mình giữ cho trong sạch, không bị nhiễm ô, giữ trọn vẹn thì gọi là giới không bị đứt.

- Giới không bị thủng (*acchidda*): nghĩa là trừ điều giới đầu và điều giới cuối ra, sáu điều giới ở giữa (giới thứ hai đến giới thứ bảy: không trộm cắp; không hành dâm; không nói dối; không uống rượu; không ăn phi thời; không trang điểm thoa nước hoa, không nghe nhạc, không múa hát và không xem múa hát) nếu giữ cho trọn vẹn thì gọi là giới không bị thủng.

- Giới không bị đóm (*asabala*): nghĩa là trong tám điều giới thì giới thứ hai, giới thứ tư, giới thứ sáu giữ cho trọn vẹn.

- Giới không bị đứt lan (*akammāsa*): nghĩa là hai điều giới sát nhau như điều giới thứ hai và điều giới thứ ba, hoặc điều giới thứ ba và điều giới thứ tư, hoặc điều giới thứ tư và điều giới thứ năm, hoặc điều giới thứ năm và điều giới thứ sáu, hoặc điều giới thứ sáu và điều giới thứ bảy nếu phạm thì gọi là giới bị đứt lan, nếu được giữ gìn trong sạch nguyên vẹn thì gọi là giới không bị đứt lan.

- Giới tự chủ là giới không bị nô lệ bởi phiền não, được bậc thiện trí tán dương, Giới làm nền tảng cho Định, Tuệ.

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

Khi bậc Thánh Thanh Văn đệ tử niệm tưởng đến Giới của mình trong sạch và trọn vẹn, thì tâm thiện của vị ấy trở nên trong sạch, phát sinh hỷ lạc, những phiền não nào làm cho tâm ô nhiễm thì những phiền não ấy bị diệt. Đề mục niệm Giới khó bởi vì giới của mình phải được trong sạch, bị không bị đứt, không bị thủng, không bị đốm, không bị đứt lan thì khi mình suy niệm về giới của mình, nó trong sạch như vậy đó, tâm mình sanh sự hoan hỷ, hỷ lạc giống như niệm ân đức Phật, đức Pháp, đức Tăng.

- Niệm Thiên:

“Tâm bị ô nhiễm do bởi phiền não, làm cho tâm trở nên trong sạch được, do nhờ sự tinh tấn như thế nào?”

Này Visākhā, trong giáo pháp này, bậc Thánh Thanh Văn đệ tử niệm tưởng đến 5 pháp của các hàng chư thiên rằng:

“Những hàng chư thiên cõi Tứ Đại Thiên Vương Thiên, chư thiên cõi Tam Thập Tam Thiên, chư thiên cõi Dạ Ma Thiên, chư thiên cõi Đâu Xuất Đà Thiên, chư thiên cõi Hóa Lạc Thiên, chư thiên cõi Tha Hóa Tự Tại Thiên, chư Phạm thiên cõi trời cao tiền kiếp vốn có đầy đủ các pháp là đức tin, giới, học nhiều hiểu rộng, bố thí, trí tuệ nào, sau khi chết, do nhờ thiện pháp ấy cho quả tái sinh lên cõi trời ấy như thế nào, chính trong ta cũng có đầy đủ các pháp là đức tin, giới, học nhiều hiểu rộng, bố thí, trí tuệ cũng như thế ấy”.

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

Khi bậc Thánh Thanh Văn đệ tử niệm tưởng đến các pháp là đức tin, giới, học nhiều hiểu rộng, bố thí, trí tuệ của mình với của các hàng chư thiên, thì tâm thiện của bậc ấy trở nên trong sạch phát sinh hỷ lạc, cho nên những phiền não nào làm cho tâm ô nhiễm, thì những phiền não ấy bị diệt.

Này Visākhā, bậc Thánh Thanh Văn đệ tử giữ gìn bát giới uposathasīla như vậy, gọi là: Devata uposathasīla có đối tượng các pháp của chư thiên, như được sống gần gũi với chư thiên, tâm thiện của bậc ấy hướng đến chư thiên, nên tâm thiện trở nên trong sạch phát sinh hỷ lạc. Những phiền não nào làm cho tâm ô nhiễm, thì những phiền não ấy bị diệt.

Này Visākhā, tâm bị ô nhiễm do bởi phiền não, làm cho tâm trở nên trong sạch được, do nhờ sự tinh tấn như vậy”

Cứ nói đến chư Thiên là chúng ta nhớ đến con số 5: một là đức tin, hai là giới, ba là học rộng hiểu nhiều tức là đa văn, bốn là bố thí, năm là trí tuệ. Mình nói năm chữ cho dễ hiểu là: Tín – Thí – Văn - Giới - Tuệ. Chư Thiên ở đây nhắc đến là chư Thiên Dục giới. Các vị ấy muốn sanh lên cõi Trời Dục giới thì phải có năm đức tánh này: tín, thí, đa văn, giới, trí tuệ. Đó là năm Pháp của chư Thiên. Mình mới xét lại coi năm điều đó có ở nơi mình hay không, chứ không phải là mình niệm chư Thiên.

Nếu có những đức tánh đó thì là mình gần gũi, cộng trú với chư Thiên. Niệm Thiên là một cách chúng ta hoan hỷ với các điều lành của mình để đưa mình thoát khỏi những cảnh khổ đọa địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, Atula, để mình nâng mình ở một cái phước báu cao hơn. Chứ không phải mình nói: chư

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

Thiên có 5 đức tánh đó và mình cũng đó 5 đức tánh đó rồi mình nở lỗ mũi, tự cao, tự đại, tự mãn, tự phụ, nhìn người ta không ra gì hết. Không phải như vậy! Quý vị phải nắm cho rõ chỗ này. Chúng ta mà không có 5 đức tánh đẹp đó thì khó tu Niệm Thiên lắm.

- Niệm Thí là chuyên niệm rằng dù mình có nghèo xơ nghèo xác đi chăng nữa thì cũng cố gắng có thể sẻ chia, hào sảng, rộng lượng, cho đi trong điều kiện có thể. Và nguyện trong đời sống bình thường của mình có thể làm được gì thì mình sẽ làm.

Khi nhắc tới niệm Thí, Thầy rất là thích kể câu chuyện này. Có một ông vua khi bị đảo chính chiếm ngôi, ông mới chạy vào trong rừng trốn cùng với một người hầu và một con ngựa. Thời còn ở hoàng cung, ông có một cái hạnh rất đẹp đó là hàng ngày trước khi ông ăn thì ông dành một phần cơm của ông để cúng dường đến chư Tăng rồi sau đó ông mới dùng. Ông rất kính tin Tam Bảo. Khi trốn trong rừng, đồ ăn mang theo rất ít. Và hôm đó như thường lệ, ông mới chia phần đồ ăn ra làm bốn: ông một phần, người hầu một phần, con ngựa một phần, còn một phần là ông để dành cúng dường chư Tăng. Nhưng với hoàn cảnh hiện tại là ông đang trốn nạn ở trong rừng thì không có chư Tăng. Vì ông biết có những vị Tăng có thần thông sẽ nghe được lời nguyện cúng dường của ông nên ông mới ra đứng giữa rừng và khấn nguyện: “*Vị Tỳ-kheo nào mà nghe được sự khấn nguyện của con thì xin đến đây để con được cúng*

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

dường vật thực này.” Và trong khu rừng đó, có một vị Tỳ-kheo đã đắc thần thông và Ngài biết là vị vua này có lòng kính tin Tam bảo và có khởi tâm cúng dường thì Ngài mới tới. Vị Tỳ-kheo nhận phẩm vật cúng dường của ông vua này, và phẩm vật lúc này ít lắm quý vị. Và sau đó ông vua rất là hoan hỷ, ông nhớ câu chuyện này rất lâu.

Một thời gian sau, ông vua phục ngôi và ông làm rất nhiều phước thiện trong đời. Và khi ông làm phước nhiều như vậy, ông mới có một quyển sổ để ghi lại các công đức của ông đã làm. Nếu quý vị nào muốn làm sổ công đức thì làm theo kiểu này. Chúng ta không phải làm sổ công đức để mình nói là tôi làm được chuyện này chuyện kia, không phải để mình hơn thua với người này người nọ. Miệng đời người ta muốn nói sao nói, người ta nói tu chi làm có chút xíu ghi lại. Thôi kệ, quan trọng là mình hiểu Pháp. Tại vì Thầy biết quý Phật tử không có lập trường, nghe mấy cái này là long đong liền, lo lắng liền. Việc ghi lại có phải ngã mạn không? Không phải, mình ghi lại công đức để nhắc nhở bản thân cố gắng làm thật nhiều, thật nhiều công đức. Đến cuối đời của ông vua này, ông nằm trên giường bệnh thì ông mới nói người quan cận thân đọc lại những công đức trong cuốn sổ công đức ông đã làm. Khi người cận thân đọc đến chỗ mà ông cúng dường vật thực cho vị Tỳ-kheo ở trong rừng khi lâm nạn, ông sanh tâm hoan hỷ vô cùng và ngay lúc đó ông chết với trạng thái tâm đó và ông sanh Thiên. Đó là một câu chuyện về niệm Thí.

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát QUAN TRAI

Đối với Phật tử, trong đời của quý vị có những lần nào đó mình làm phước, mà mỗi khi nhớ tới việc phước đó là mình hoan hỷ vô cùng, cứ nhớ tới là hoan hỷ, nhớ tới là hoan hỷ thì đó gọi là niệm Thí, để nhắc nhở mình tiếp tục làm các công đức, chứ không phải nhớ tới là tôi làm được, người kia không làm được, không phải như vậy.

Vậy từ lúc thọ trì Bát Quan Trai xong là quý vị nhớ ngày nay là mình thọ giới, có cơ hội phạm giới mà không phạm, luôn luôn thu thúc lục căn, sống trong chánh niệm, sống trong thiền Định. Ở đây, trong sáu đề mục: niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Thí, niệm Giới, niệm Thiên thì tùy quý vị thích đề mục nào sẽ thường an trú trong đề mục đó liên tục, liên tục. Một ngày quý vị giữ giới, tu tập như vậy mới có nhiều công đức chứ không phải mình ăn từ sáng đến trưa, từ trưa đến chiều, từ chiều đến tối rồi đi ngủ, đi chơi, đi dạo mà không có tu gì hết. Ngày đó xét lại tám giới thì mình không phạm giới nào, nhưng không phạm giới chưa chắc là giữ giới, và có thể có giữ giới nhưng đó là giữ Bát Quan kiểu ngoại đạo, hoặc là kiểu người chăn bò chứ không phải là giới kiểu bậc Thánh.

VI. CÔNG ĐỨC HÀNH TRÌ Bát QUAN TRAI GIỚI

Bây giờ Thầy sẽ giảng qua công đức của việc thọ trì Bát Quan Trai giới để quý vị thấy được phước đức của việc thọ trì Bát Quan Trai giới nó lớn cỡ nào. Trong Kinh Tăng Chi, bài Kinh Các Lễ Uposatha, Đức Phật dạy:

Như vậy, này Visākhā, là Thánh trai giới, thực hành Thánh trai giới, này Visākhā, có quả lớn, có lợi ích lớn, có chói sáng lớn, có ánh sáng lớn.

17. – Quả lớn là như thế nào? Lợi ích lớn như thế nào? Chói sáng lớn như thế nào? Ánh sáng lớn như thế nào?

Ví như, này Visākhā, có người áp đặt chủ quyền trên 16 quốc độ lớn tràn đầy bảy báu như Anga, Magadha, Kāśi, Kosala, Vajji, Mallā, Ceti, Vangā, Kurā, Pancālā, Macchā, Surasenā, Assakā, Avanti, Gandhārā, Kambojā, nhưng chủ quyền ấy không bằng một phần mười sáu của một trai giới thực hành đầy đủ cả tám mặt. Vì có sao? Nhỏ nhoi thay, này Visākhā, là vương quyền của loài người, so sánh với hạnh phúc Chư Thiên!

18. – Năm mươi năm của một đời người, này Visākhā, bằng một đêm một ngày của chư Thiên của Bốn Thiên Vương. Ba mươi đêm như vậy, làm thành một tháng. Mười hai tháng như vậy làm thành một năm. Năm mươi năm chư thiên như vậy làm thành thọ mạng của chư Thiên của Bốn Thiên Vương. Sự kiện này có xảy ra, này Visākhā, ở đây có người đàn bà hay người đàn ông, sau khi thực hiện trai giới đầy đủ cả tám mặt, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên của Bốn Thiên Vương. Chính dựa trên trường hợp này được nói lên rằng: “Nhỏ nhoi thay là vương quyền của loài người, so sánh với hạnh phúc chư Thiên!”

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

19.- Một trăm năm của một đời người, này Visākhā, bằng một ngày một đêm của chư Thiên ở cõi trời Ba mươi ba. Ba mươi đêm như vậy, làm thành một tháng. Mười hai tháng như vậy làm thành một năm. Một ngàn năm chư Thiên như vậy làm thành thọ mạng của chư Thiên ở cõi trời Ba mươi ba. Sự kiện này có xảy ra, này Visākhā, ở đây có người đàn bà hay người đàn ông, sau khi thực hiện trai giới đầy đủ cả tám mặt, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên ở cõi trời Ba mươi ba. Chính dựa trên trường hợp này được nói lên rằng: “Nhỏ nhoi thay là vương quyền của loài người, so sánh với hạnh phúc chư Thiên!”

20.- Hai trăm năm của một đời người, này Visākhā, bằng một ngày một đêm của chư Thiên ở cõi trời Yāmā. Ba mươi đêm như vậy, làm thành một tháng. Mười hai tháng như vậy làm thành một năm. Hai ngàn năm chư Thiên như vậy làm thành thọ mạng của chư Thiên ở cõi trời Yāmā. Sự kiện này có xảy ra, này Visākhā, ở đây có người đàn bà hay người đàn ông, sau khi thực hiện trai giới đầy đủ cả tám mặt, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên ở cõi trời Yāmā. Chính dựa trên trường hợp này được nói lên rằng: “Nhỏ nhoi thay là vương quyền của loài người, so sánh với hạnh phúc chư Thiên!”

21.- Bốn trăm năm của một đời người, này Visākhā, bằng một ngày một đêm của chư Thiên ở cõi trời Tusita (Đâu-suất). Ba mươi đêm như vậy, làm thành một tháng. Mười hai tháng như vậy làm thành một năm. Bốn ngàn năm chư Thiên như vậy

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

làm thành thọ mạng của chư Thiên ở cõi trời Tusita. Sự kiện này có xảy ra, này Visākhā, ở đây có người đàn bà hay người đàn ông, sau khi thực hiện trai giới đầy đủ cả tám mặt, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên ở cõi trời Tusita. Chính dựa trên trường hợp này được nói lên rằng: “Nhỏ nhoi thay là vương quyền của loài người, so sánh với hạnh phúc chư Thiên!”.

22.- Tám trăm năm của một đời người, này Visākhā, bằng một ngày một đêm của chư Thiên ở cõi trời Hóa lạc. Ba mươi đêm như vậy, làm thành một tháng. Mười hai tháng như vậy làm thành một năm. Tám ngàn năm chư Thiên như vậy làm thành thọ mạng của chư Thiên ở cõi trời Hóa lạc. Sự kiện này có xảy ra, này Visākhā, ở đây có người đàn bà hay người đàn ông, sau khi thực hiện trai giới đầy đủ cả tám mặt, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên ở cõi trời Hóa lạc. Chính dựa trên trường hợp này được nói lên rằng: “Nhỏ nhoi thay là vương quyền của loài người, so sánh với hạnh phúc chư Thiên!”.

23.- Mười sáu trăm năm của một đời người, này Visākhā, bằng một ngày một đêm của chư Thiên ở cõi trời Tha Hóa Tự Tại. Ba mươi đêm như vậy, làm thành một tháng, mười hai tháng như vậy làm thành một năm. Mười sáu ngàn năm chư Thiên như vậy làm thành thọ mạng của chư Thiên ở cõi trời Tha Hóa Tự Tại. Sự kiện này có xảy ra, này Visākhā, ở đây có người đàn bà hay người đàn ông, sau khi thực hành Uposatha đầy đủ cả tám mặt, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

cộng trú với chư Thiên ở cõi trời Tha Hóa Tự Tại. Chính dựa trên trường hợp này, được nói lên rằng: “Nhỏ nhoi thay là vương quyền của loài người, so sánh với hạnh phúc chư Thiên”.

**(Trích Kinh Tăng Chi – Chương Ba pháp
– Phẩm Lớn - Bài Kinh số 70: Các Lễ Uposatha)**

“Thực hành Thánh trai giới này có quả lớn, có lợi ích lớn, chói sáng lớn, ánh sáng lớn... Ví như có người áp đặt chủ quyền trên 16 quốc độ lớn tràn đầy bảy báu nhưng chủ quyền ấy không bằng một phần mười sáu của một trai giới thực hành đầy đủ cả tám mặt.” Ở Ấn Độ trong thời Đức Phật có rất nhiều nước nhỏ trong đó có 16 nước lớn, trong 16 quốc gia lớn đó cho đầy bảy báu vào, nào là vàng, bạc, kim cương, lưu ly, pha lê, xa cừ, mã não đầy hết vào nhưng cái phước đầy đủ vật chất đó không bằng một phần mười sáu của một trai giới thực hành đầy đủ tám mặt, tức là tám chi phần của Bát Quan Trai giới. Tại sao Đức Phật không nói một phần mười bảy hay một phần mười tám? Bởi vì Mười sáu là con số lớn. Thời đó có cả trăm quốc gia nhỏ, còn nói về quốc gia lớn chỉ có 16 quốc gia, cho nên 16 là tượng trưng cho số lớn. Số 1 tượng trưng cho số ít, số nhỏ. Ý là dù cho làm Vua của 16 nước lớn thì công đức cũng chỉ nhỏ bé thôi, không bằng công đức của việc thọ trì Bát Quan Trai.

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

“Nhỏ nhoi thay, là vương quyền của loài người, so sánh với hạnh phúc Chư Thiên.” Vương quyền tức là làm vua của cõi Người thì không thể so gì với chư Thiên. Thầy cũng hay đọc và giảng về chư Thiên, hạnh phúc của chư Thiên đẹp lắm, hạnh phúc vì té lắm mà đặc biệt là chư Thiên có Pháp, có tu. Vì có những chư Thiên cũng không có đức tin nơi Tam Bảo, không phải chư Thiên nào cũng có đức tin nơi Tam bảo.

Thầy kể đại chúng nghe một tích truyện trong Kinh Pháp Cú:

*“Người nhặt các loại hoa,
Ý đắm say, tham nhiễm.
Các dục chưa thỏa mãn,
Đã bị chết chinh phục.”*

(Kinh Pháp Cú số 48)

Tích truyện này kể về một vị Thiên nữ trên cõi Trời Đao Lợi. Hôm đó, các vị chư Thiên trên Đao Lợi giống như đang đi hái hoa, hái trái. Vị Thiên nữ này đang hái hoa thì hết tuổi thọ và chết. Có trường hợp chư Thiên chết vì hết tuổi thọ, có những chư Thiên chết vì họ mãi đắm trong các dục, và có những chư Thiên vì nổi tâm sân cũng chấm dứt tuổi thọ. Hôm đó, vị Thiên nữ là vợ của một vị Thiên nam đang hái hoa trái trên cây thì hết tuổi thọ. Sau khi chết, vị Thiên nữ mới tái sanh làm con gái của một vị trưởng giả vào thời Đức Phật.

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát QUAN TRAI

Cô là một tiểu thư giàu có và xinh đẹp, cô có cái phước là nhớ lại được tiền kiếp của mình là ở cõi Trời Đạo Lợi. Và bây giờ cô chỉ muốn về lại trên đó, đặc biệt là cô về lại để được gặp chồng của mình (hiện là vị Thiên nam). Vì vậy cô vào chùa thọ Bát Quan Trai giới, cúng dường trai Tăng, làm phước tu tập rất nhiều. Tất cả công đức cô làm xong thì chỉ có một ước nguyện duy nhất đó là về sớm với chồng. Năm 16 tuổi, cô tiểu thư lấy chồng và sinh được bốn đứa con. Hằng ngày cô vẫn vào chùa lễ Phật, nghe Pháp, giữ giới, hành thiền,... Sáng hôm đó, sau khi cúng dường đặt bát cho chư Tăng xong thì buổi chiều cô chết. Sau khi chết ở cõi Người, cô tái sinh lên làm chư Thiên lại. Trên cõi trời Đạo Lợi, khi cô vừa tái sinh xong thì vị Thiên nam chồng của cô hỏi là nãy giờ cô đã đi đâu. Vị Thiên nữ mới kể lại là lúc nãy đang hái hoa thì chết và tái sinh cõi Người, 16 tuổi lấy chồng và có bốn đứa con, hàng ngày tu tập, giữ giới,... và khi sau khi chết thì cô tái sinh lên cõi Trời lại. Nghĩa là nãy giờ cô mới đi có một chút. Quý vị biết tại sao không?

Ở cõi Tứ Đại Thiên Vương gần với cõi Người nhất thì 1 ngày 1 đêm ở trên đó bằng 50 ở cõi Người mình. Ở cõi trên nữa là cõi chư Thiên Đạo Lợi (cõi Tam Thập Tam) thì 1 ngày 1 đêm ở trên đó bằng 100 năm ở dưới đây. Tuổi thọ của chư Thiên trong cõi Đạo Lợi có khoảng 1.000 năm cõi Trời (nếu so với số năm ở cõi Người thì bằng $1.000 * 12 * 30 * 100 = 36.000.000$). Vậy chư Thiên cõi Đạo Lợi sống tuổi thọ là 36 triệu năm cõi Người. Bữa giờ Thầy nói vấn đề này nhiều lắm, hôm nay mình học trong Chánh Kinh này luôn. Và bởi vì 1

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

ngày 1 đêm ở cõi Dao Lợi bằng 100 năm dưới đây cho nên sáng giờ vị Thiên nữ xuống cõi Người mấy chục năm thì trên cõi Dao Lợi mới có một buổi.

Khi đọc tích truyện này thì Thầy thấy điều lạ ở đây là cô này vì thích về Trời nên cô làm phước, giữ Bát Quan Trai, hành thiện,... chỉ với một mục đích là sớm về cõi Trời để gặp lại chồng. Chuyện đời lạ vậy đó, đường đời muôn vạn lối, mỗi người mỗi nghiệp có cái duyên cái mong muốn lạ vậy. Có người là đi vô chùa tu học sao để về được chồng thương hơn là vui, về vợ thương hơn, cha mẹ vui là được. Có người tu để mong ước đẹp, giàu, khỏe, thông minh. Có người xa hơn là mong ước tu tập được đắc Định, và có người tu tập với mong ước đến ngày giác ngộ. Quý vị thấy cũng là ngôi đây cùng tu tập cả ngàn người nhưng mà khác nhau hết về cái ước nguyện.

Bài Kinh *Các Lễ Uposatha* này quan trọng lắm và sau này chúng ta sẽ hay nhắc đến chỗ này nhiều, quý vị lưu lại bài chánh Kinh này.

Ở đây, Đức Phật mới nói thế này: “*Nhỏ nhoi thay, này Visākhā, là vương quyền của loài người, so sánh với hạnh phúc Chư Thiên.*” Có nghĩa là sự nghiệp ngôi báu trong cõi Người so sánh với sự an lạc, hạnh phúc của chư Thiên ở Tứ Đại Thiên Vương (*Cātummahārāgikā*) chỉ là một phần nhỏ chút đỉnh mà thôi. Đức Phật nói tiếp: “*Năm mươi năm của một đời người, này Visākhā, bằng một đêm một ngày của chư Thiên của Bốn Thiên Vương. Ba mươi đêm như vậy, làm thành một tháng. Mười hai tháng như vậy làm thành một năm. Năm mươi năm*

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

chư Thiên như vậy làm thành thọ mạng của chư Thiên của Bốn Thiên Vương.” (nếu so với số năm ở cõi Người thì bằng $500 * 12 * 30 * 50 = 9.000.000$ (chín triệu năm)) ở cõi Người. Đó là số tuổi thọ của chư Thiên cõi Tứ Thiên Vương.

Đức Phật dạy tiếp: “*Sự kiện này có xảy ra, này Visākhā, ở đây có người đàn bà hay người đàn ông, sau khi thực hiện trai giới đầy đủ cả tám mặt, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên của Bốn Thiên Vương.*” Với phước báu phát sanh được nhờ giữ giới Bát Quan mà người ấy được sanh ở cõi Tứ Thiên Vương có tuổi thọ chín triệu năm. Và số tuổi thọ ấy vẫn chưa là gì so với cõi trên tiếp theo nữa là cõi Đao Lợi (hay Tam Thập Tam Thiên - *Tāvātimsā*):

“*Một trăm năm của một đời người, này Visākhā, bằng một ngày một đêm của chư Thiên ở cõi trời Ba mươi ba. Ba mươi đêm như vậy, làm thành một tháng. Mười hai tháng như vậy làm thành một năm. Một ngàn năm chư Thiên như vậy làm thành thọ mạng của chư Thiên ở cõi trời Ba mươi ba.*”

Vua trời Đế Thích (Sakka) là vị vua cai quản cõi Trời Đao Lợi. Tuổi thọ của chư Thiên trong cõi này là khoảng 1.000 năm (nếu so với số năm ở cõi Người thì bằng $1.000 * 12 * 30 * 100 = 36.000.000$ (ba mươi sáu triệu năm ở cõi người)). Trong Chánh Kinh hơi dài, quý vị cứ nhớ ở cõi Tứ Đại Thiên Vương là chín triệu năm (9.000.000), ở cõi Đao Lợi là mình nhân 4 lên là ba mươi sáu triệu năm (36.000.000), cõi Dạ Ma nhân 4 lên một trăm bốn mươi bốn triệu năm (144.000.000), cõi Đâu Suất nhân 4 lên năm trăm bảy mươi sáu triệu năm

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

(576.000.000), cõi Hóa Lạc nhân 4 lên hai tỷ ba trăm lẻ bốn triệu năm (2.304.000.000) và cuối cùng là cõi Tha Hóa Tự Tại Thiên là cõi thứ sáu cao nhất trong cõi trời Dục Giới, cõi mà có Ma Vương (*Māra*) cai quản thì là chín tỷ hai mươi sáu triệu năm (9.216.000.000). Lên đó tha hồ mà sống cho lâu, tại vì giờ của chư Thiên tính khác với giờ của mình. Bây giờ mình nói sao mà chư Thiên sống lâu vậy Thầy? Nếu con muỗn nó cũng nói với mình, sao mà người sống lâu vậy? Đúng không? Tuổi thọ con muỗn ngắn lắm, chỉ vài ngày thôi, nếu nói được nó nói: “Sao người sống lâu vậy?”

Chư Thiên thấy mình sống có mấy chục năm mà cứ lo cãi nhau hoài, quý vị hiểu mấy cái này mới lo tu. Đó chỉ mới là tuổi thọ ở cõi Trời Dục giới, mình giữ năm giới thì vẫn có thể sinh lên cõi chư Thiên cao, nhưng để bảo đảm hơn thì chúng ta nên thọ tám giới, càng thọ thêm giới thì càng ly dục, càng ly dục thì càng nhẹ, mà càng nhẹ thì mới càng lên cao. Nhờ thọ Bát Quan Trai mà dễ sinh lên cõi Đâu Suất (*Tusita*), Hóa Lạc (*Nimmānarati*), Tha Hóa Tự Tại (*Paranimmitavasavattī*). Nhưng với người Phật tử, sanh Thiên là Thiên nào, quý vị mà: “Con khổ quá, cho con có phước sanh Thiên để con hưởng dục,...” Lên đó hưởng dục xong bữa nào hết phước xuống cõi thấp lại, cứ lên xuống lên xuống như vậy. Mình sinh vào cõi chư Thiên, mà cõi chư Thiên nào có bậc Thánh. Hiện nay trên cõi Trời có nhiều bậc Thánh lắm. Trong Kinh điển tả lại như ông Cấp-cô-độc, bà Visākhā và nhiều vị Thánh còn ở trên ấy. Và các vị ấy sẽ sống rất lâu nên mình sinh vào cõi chư Thiên

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát QUAN TRAI

nào có bậc Thánh để mình nương các Ngài mà tu tiếp, tu đến khi nào mà thành Thánh thì thôi. Đó là ước mơ cao nhất của đạo Phật.

Vừa rồi chúng ta đã học đoạn Kinh mà Đức Phật dạy tuần tự về những phước báu của sáu tầng trời Dục giới từ thấp đến cao đối với người thọ Bát Quan Trai kiểu bậc Thánh. Chúng ta hằng ngày giữ giới là đang từng bước củng cố phước báu cho bản thân để mai này cộng trú với chư Thiên, và xa hơn, rốt ráo hơn đó là chuẩn bị hành trang trên con đường hướng đến giải thoát, giác ngộ. Và ngay cả nếu như chưa được giải thoát thì khi mình giữ giới, thu thúc lục căn, thực tập ly dục dần dần tức là điều kiện đưa mình sanh về các cõi tốt lành, cao cấp.

VII. NHỮNG CÂU CHUYỆN VỀ GIỮ Bát QUAN TRAI GIỚI

1. Anh thanh niên làm công nhà ông Cấp – cô – độc giữ giới nửa ngày sanh Thiên

Câu chuyện này nằm trong chú giải Kinh Pháp Cú, phẩm Chuyên Niệm, tích Hoàng hậu Sāmāvatī. Vào thời Đức Phật, có một nhóm đạo sĩ đi ngang một cây đa rất lớn. Và buổi tối hôm đó, các vị ngủ ở dưới gốc cây và trong các vị đạo sĩ ấy thì có một vị biết gốc cây này có một vị Thiên nam sống ở đó. Vị này mới có ước nguyện: *“Các thanh viên trong nhóm đi xa nên rất mệt, ước gì vị chư Thiên cho mình nước uống.”* Chư Thiên có thần thông thì thực hiện chuyện này rất dễ. Khi ông ước xong thì vị Thiên nam mới cho nhóm đạo sĩ này nước uống, có

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

nước uống xong thì ông ước có nước tắm, thế là vị Thiên nam hiện hóa ra nước tắm cho đoàn đạo sĩ dùng. Sau khi dùng nước tắm xong, cả nhóm mới thấy thần lực của vị Thiên này uy lực như vậy nên mới nguyện xin có vật thực để ăn. Thế là vị Thiên nam hóa hiện ra vật thực cho nhóm đạo sĩ này ăn. Sau đó vị đạo sĩ ước là có thể thấy được vị Thiên nam. Chư Thiên là sắc tế nên mắt thường không thể thấy được, trừ khi người có Thiên nhãn hoặc là vị đó muốn cho mình thấy thì mình thấy thôi.

Như thời Đức Phật Thích Ca còn tại thế, có những lần Ngài giảng Pháp ở núi VEDIYA (Tỳ-đà-sơn) ở khung giờ 22 giờ đến 2 giờ sáng, chư Thiên đến vấn đạo quá đông, với thần lực của các vị ấy thì ngọn núi *VEDIYA* sáng rực lên, sáng giống như bị lửa cháy. Người dân ở dưới làng nhìn lên thấy vậy nên tưởng là núi đang bị cháy nên kinh sợ. Thật ra trong hang động trên núi ấy có Đức Phật đang thuyết Pháp và chư Thiên đang vấn đạo. Mỗi lần chư Thiên xuống nghe Pháp là quý vị đọc trong Kinh sẽ nghe đoạn thường được nhắc đi nhắc lại như sau: *“Lúc bấy giờ đêm đã khuya, một vị Trời có hào quang rực rỡ, sáng rực cả vườn cây đến gần Đức Phật, cung kính đánh lễ và đứng lại một bên”*. Khi đọc đến đoạn này là đại chúng biết lúc đó là giờ chư Thiên xuống nghe Đức Phật thuyết Pháp.

Quay lại câu chuyện, vị đạo sĩ này mới ước là vị Thiên nam hiện ra cho mình thấy, thế là ở chỗ cây đa tách ra là thấy luôn hình dạng của vị Thiên nam. Và những đạo sĩ lúc này rất là hoan hỷ, có đức tin nên mới hỏi vị này đã làm phước gì mà có nhiều uy lực như vậy. Vị Thiên nam e thẹn về phước báu nhỏ

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

bé của mình nên từ chối vài lần không trả lời, vị đạo sĩ vẫn năn nỉ thì vị Thiên nam mới kể vào kiếp trước là một người thanh niên nghèo được làm người hầu cho nhà của ông Cấp-cô-độc (*Anāthapiṇḍika*) – một trưởng giả rất giàu có, hào sảng, thường xuyên cúng dường tứ sự đến Đức Phật và Tăng đoàn, ông có lòng kính tin Tam bảo rất sâu sắc, có bốn người con (ba con gái và một con trai) đều đắc Thánh Quả.

Với những người nào mà ông Cấp-cô-độc nhận vào làm là ông dặn đến ngày Bát Quan Trai giới là phải giữ giới hết. Anh thanh niên nghèo khổ này mới được nhận vào làm, nhưng khi được nhận vào làm rồi thì anh không biết cần chuyện giữ giới này. Hôm đó, sau khi đi làm về xong, anh mới thấy sao hôm nay mọi chuyện nó không giống như mọi ngày trước. Đáng ra là ăn uống rộn rã mà sao bây giờ không thấy ai lo chuyện ăn uống buổi chiều (Giới thứ 6 của Bát Quan Trai là không ăn phi thời). Thế là anh mới hỏi thì những vị đó nói ngày nay là ngày trai giới, không có ăn quá giờ Ngọ. Anh này mới mới thưa với ông Cấp-cô-độc là anh có thể giữ được Bát Quan Trai giới không? Ông Cấp-cô-độc mới nói là anh được giữ dù chỉ có nửa ngày thôi (lúc anh thanh niên đi làm về là buổi trưa). Thế là anh mới xin nguyện cho con giữ Bát Quan Trai nửa ngày. Và lúc đó là anh đang rất đói vì làm cả buổi sáng mà buổi trưa về là không ăn vì quá Ngọ. Anh ráng nguyện giữ giới không dễ duôi, cho đến đêm thì bị cảm lạnh, cộng với con đói nữa. Anh rất là đau, trong Kinh diễn tả lại anh lấy cái tay anh đè bóp lại cái bụng, anh ráng chịu đựng như vậy. Ông Cấp-cô-độc thấy

vậy mới nói anh uống thuốc và ngậm viên kẹo nhưng đều bị anh từ chối. Vì cố gắng giữ giới cho thanh tịnh, trọn vẹn cả đêm nên sáng hôm sau anh chết. Với phước giữ giới ấy mà anh sanh Thiên. Anh thanh niên đó chính là vị Thiên nam ở gốc cây kia.

Đọc những câu chuyện này quý vị mới xúc động tâm của mình, kinh cảm cái tâm của mình. Mình muốn có phước báu lớn thì phải biết giữ giới, muốn được làm người thì giữ năm giới cơ bản, muốn làm người cao quý hoặc chư Thiên các cõi cao thì giữ tám giới.

2. Vị Tỳ-kheo Ni giữ gìn Bát Quan Trai giới một lần.

Kể tiếp là câu chuyện về quả báu giữ gìn Bát Quan Trai giới một lần. Câu chuyện được trích trong bộ Apadāna (Thánh Nhân Ký Sự thuộc Tiểu Bộ Kinh) có kể về một vị Thánh ni đó là Ngài Đại Đức Tỳ-kheo Ni Ekuposathākatherī. Đây là vị Tỳ-kheo Ni sau khi đắc Thánh quả rồi thì Ngài mới kể lại về tiền kiếp của mình. Cách đây 90 đại kiếp Trái đất, lúc đó là thời Đức Phật Tỳ Bà Thi (*Vipassī*). Tiền thân của Thánh Ni là một người đầy tớ nghèo khổ làm ở trong vùng đất đó, nhưng cô có cái phước là vị Vua cai quản giữ Bát Quan Trai giới. Khi đến ngày thọ trì Bát Quan thì cô gái nghèo mới thấy là cả đức vua cai trị vùng đất rộng lớn, ngũ dục của trần gian không thiếu gì hết mà Ngài còn giữ thì hướng chi là cô với thân phận nghèo khổ như vậy. Vì lý do đó mà cô gái nghèo mới phát nguyện giữ giới Bát Quan Trai, theo câu chuyện này thì cả đời cô chỉ giữ

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

giới Bát Quan có một lần. Và lạ là cái phước của giữ Bát Quan Trai giới lớn ở chỗ đó là sau khi mất cô chết, cô tái sinh làm chư Thiên, và có những kiếp sau đó cô sinh lên cõi Trời Tam Thập Tam làm chánh hậu của vua Trời Đế Thích (Sakka), và có những kiếp cô tái sinh cõi Người làm chánh hậu của Chuyển Luân Vương. Và ở những kiếp tái sinh làm Người thì cô có những phước báu, thứ nhất là đẹp, thứ hai là màu da đẹp và thứ ba là luôn sinh ở nơi cao quý. Trong thời Đức Phật Thích Ca, sau khi đã chứng Thánh, vị Thánh ni mới kể lại trong tiền kiếp đã có một lần giữ Bát Quan Trai như vậy, chỉ một lần trong thời Đức Phật Tỳ Bà thi, hễ sinh ra là vừa đẹp, vừa có màu da đẹp và sinh ở chỗ cao quý. Đó là bởi vì Giới, nó làm cho mình cao quý, cao đẹp, phẩm chất của mình nó đẹp lắm. Hiểu tới đây quý vị thấy giữ giới là hạnh phúc không?

Giai đoạn đầu là mình giữ giới, thực tập cho thuần thục thì mình thấy sự cao quý của giới và nhờ giới mình mới an lạc, trợ duyên cho việc hành thiền Định, nhờ giới mà mình không tạo những bất thiện, giới nâng cấp mình lên. Một thời gian sau, khi đã thuần thục thì là giới giữ mình. Tự nhiên lúc đó chuẩn bị phạm giới, nhờ giới mà mình không có đụng vô. Giai đoạn đầu là mình giữ giới, giai đoạn sau là giới giữ mình, nhờ giới mà cho mình có chiếc xe chạy trong cõi Người cao quý hoặc cõi Trời.

Đó là câu chuyện của vị Thánh Ni kể lại tiền kiếp cách đây 91 đại kiếp Trái đất đã giữ Bát Quan Trai giới một lần duy nhất và đã có những quả phước như vậy.

3. Quả báu thọ trì và giữ gìn Bát giới một nửa (một đêm)

Kế tiếp là câu chuyện về quả báu thọ trì và giữ gìn Bát Quan Trai một nửa, tức là một đêm được trích trong bộ Jātaka - chuyện tiền thân của Đức Phật. Hôm đó ở tại Chùa Kỳ Viên (*Jetavana*), Đức Phật giảng cho các cư sĩ nam và nữ về bố thí và khuyến khích giữ Bát Quan Trai giới (*uposathasīla*) cho trong sạch và trọn vẹn. Đức Thế Tôn kể lại trong một kiếp quá khứ, Ngài là một người rất nghèo, đi làm công cho một nhà phú hộ. Khi được nhận làm trong nhà phú hộ đó thì mỗi sáng Ngài dậy sớm lắm, đại ý là Ngài làm hết lòng, đúng trách nhiệm, siêng năng, cần cù nên được ông phú hộ thương. Mỗi buổi sáng sau khi ăn xong thì Ngài đi làm đến chiều mới về. Ngài không hề biết ông phú hộ có điều kiện là ai làm trong nhà của ông là đến ngày trai giới thì phải giữ, không ai đi làm ngày đó. Giống như quý vị là Phật tử, mình có công ty riêng, khi nhận nhân viên thì người nào có giữ năm giới hoặc quy y Tam Bảo sẽ được ưu tiên chút. Thầy ví dụ vậy.

Ông phú hộ này nhận người vào làm với điều kiện là đến ngày Bát Quan Trai giới thì phải giữ ông mới nhận. Nhưng đến lúc tiền thân của Đức Phật (anh thanh niên) vào thì ông không có nói điều này cho nên Ngài không biết. Ngày hôm đó cũng như mọi ngày, buổi sáng Ngài ăn sáng xong là đi làm chiều tối mới về. Thường cuối ngày về là có nhiều người trong nhà nấu nướng rất rình rang, ăn nói vui cười rất vui vẻ. Nhưng chiều hôm nay lại khác, trong nhà vắng vẻ và yên tĩnh lạ thường. Khi

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát Quan Trai

hỏi ra thì Ngài mới biết hôm nay là ngày trai giới, lệnh của ông chủ là không ai đi làm, mỗi người tự tìm một góc để hành thiền.

Thế là tiền thân của Đức Phật mới đến thưa với ông phú hộ cho Ngài thọ Bát Quan Trai một nửa (một đêm). Vào ban sáng Ngài đi làm mệt, chiều về không ăn uống gì nên Ngài bị vừa cảm vừa đói. Cả đêm hôm đó Ngài đau bụng (giống người làm công nhà ông Cấp-cô-độc), người nhà đưa thuốc thì Ngài nhất quyết không uống mà chịu đựng sự đau đớn cả đêm. Vào buổi sáng, người trong gia đình thấy bệnh của Ngài trở nặng nên khiêng Ngài ra chỗ trước sân. Có cái duyên là trước khi Ngài chết, vua *Bānāśasī* đi ngang qua chỗ của Ngài thì Ngài mới khởi tâm mong ước được được làm vua. Bởi phước báu giữ giới Bát Quan thanh tịnh cả đêm, và với tâm ước được làm vua, sau khi chết Ngài tái sanh vào bụng của Chánh cung Hoàng hậu của vua *Bānāśasī*. Hoàng tử có tên là *Udayakumāra*, lúc trưởng thành Ngài được học bộ Vệ Đà và các môn võ thuật. Sau khi vua *Bānāśasī* băng hà, Ngài lên ngôi vua và hướng dẫn cho người dân giữ năm giới, tám giới. Đất nước Ngài trị vì phát triển phồn thịnh và hòa bình. Đó là quả phước mà tiền thân của Đức Phật đã thọ Bát Quan Trai một đêm.

Đọc những câu chuyện này làm cho chúng ta kinh cảm tâm để ráng nguyện giữ giới. Có người nói với Thầy là người đó giữ giới không được nên không thọ giới. Bây giờ Thầy nói, nếu mình giữ được ba ngày thì thọ ba ngày; giữ được một ngày thì thọ một ngày. Hôm nay học ở đây rồi, ai giữ được nửa ngày thì thọ nửa ngày. Chúng ta hay hiểu lầm là sợ phạm giới, sợ giữ

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

không được cho nên không thọ. Nếu quý vị giữ giới cho đúng thì một giờ giữ giới là phước của một giờ, một phút là phước của một phút, một ngày là phước của một ngày. Có thể mình biết đời mình không có trọn vẹn được, bây giờ ngày nào phát nguyện thì sắp xếp công việc cho nó nhẹ nhàng lại, đặc biệt là đừng làm nặng quá nhiều, khi làm việc nặng quá là chiều khi tối đói bụng, bớt việc để dành thời gian ra tu tập cho nó xứng đáng một ngày Bát Quan Trai.

4. Phụ nữ giữ giới cầu ước

*"Vội gậy người chăn bò,
Lùa bò ra bãi cỏ;
Cũng vậy, già và chết,
Lùa người đến mạng chung."*

(Kinh Pháp Cú số 135, Phẩm Hình Phạt)

Kệ Pháp Cú này, Đức Thế Tôn đã thuyết khi Ngài an ngự tại Pubbārāma (Đông Phương Tự), đề cập đến Giới Bát quan của các Tín nữ, nhất là bà Visākhā (Thiện Chi).

"Tương truyền rằng trong một ngày Giới Bát Quan nọ, năm trăm phụ nữ thọ Giới Bát Quan rồi mới đi chùa. Bà Visākhā đến gần các phụ nữ cao niên trong nhóm ấy và hỏi:

- Thưa các bà, các bà giữ Giới Bát Quan để làm gì?

Họ đáp: "Nguyện cho tôi được hưởng phước chư Thiên".

Bà Visākhā lại hỏi các phụ nữ trung niên, các phụ nữ này đáp: "Để thoát khỏi cảnh chồng chung".

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

Bà Visākhā lại hỏi tiếp các thiếu phụ, các cô đáp: “Để được sanh con trai đầu lòng”.

Nghe vậy, bà Visākhā lại hỏi tiếp các thiếu nữ, các cô đáp: “Để sớm được về làm dâu gia đình tử tế”.

Sau khi nghe lời nguyện ước của tất cả phụ nữ, bà Visākhā dắt họ đi yết kiến Đức Thế Tôn và tuần tự kể lại những lời họ đã nói cho bà nghe. Nghe xong câu chuyện Đức Thế Tôn dạy rằng:

- Nay Visākhā! Những chúng sanh hằng bị tứ khổ nhất là sự sanh, như kẻ chần bò tay cầm gậy lừa đi từ sanh đến lão, từ lão đến bệnh, từ bệnh đến tử, để cho sự tử như búa bén chặt đứt mạng sống. Mặc dù vậy, họ không nguyện giảm bớt sự sanh bao giờ cả, mà chỉ nguyện tăng thêm luôn luôn.

Cuối thời pháp, nhiều vị Tỳ-kheo chứng đắc Thánh quả nhất là Sơ quả Tu Đà Hoàn.”

Câu chuyện thứ tư này kể về bà Visākhā, bà là một vị trưởng giả giàu có và là nữ đại thí chủ thời Đức Phật Thích Ca, có lòng kính tin Tam bảo sâu sắc, bà đã chứng Sơ quả năm 7 tuổi khi lần đầu tiên nghe Đức Phật thuyết pháp. Hôm đó vào ngày Bát Quan Trai giới, bà cùng 500 người nữ đi chùa thọ giới. Bà mới hỏi từng người ước nguyện gì khi giữ giới như vậy. Người lớn tuổi thì ước được sanh Thiên, người trung niên ước không bị cảnh chồng chung. Như Thầy có kể trong buổi giảng sáng nay, mấy cô “chả sợ gì, chỉ sợ già” và đặc biệt là không bao giờ muốn có địch thủ trong chuyện tình cảm. Họ

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

đồng ý chung chồng với người khác kiểu như gượng ép, họ đành chấp nhận vậy thôi chứ không một người nữ nào chấp nhận người chồng của mình chia sẻ tình cảm cho ai cả. Có những người họ khổ về cảnh đó nhưng không nói lên được, chồng con không nghe, hoặc là họ không có tiếng nói,... thế là họ giữ Bát Quan Trai giới để ước mong thoát khỏi cảnh chồng chung.

Các thiếu phụ ước được sinh con trai đầu lòng. Những hoàn cảnh này Thầy đã gặp rồi, có nhiều người chỉ xin là ước gì đi tu xong có đưa con cho nó vui nhà vui cửa. Thầy nói ước gì nhỏ vậy, coi chừng đưa nhỏ cho mình đủ vui nhà vui cửa thôi. Chúng ta phải ước như thế nào? Ước cho con mình có đạo đức, có từ bi, có trí tuệ, có phước lớn để nó giúp cho nhiều người. Và muốn có những điều đó thì cha mẹ như là một môi trường, quý vị làm công đức thật nhiều để mình xứng đáng, tương ứng mới đón được những đứa con như vậy. Những điều này Thầy có giảng trong bài Thai Giáo rồi.

Còn các cô gái trẻ giữ Bát Quan Trai giới với mong ước được làm dâu ở gia đình chồng tử tế. Nghĩa là lấy được người chồng đang hoàng, thương mình, và gia đình chồng tử tế.

Sau khi nghe bà Visākhā kể lại những mong ước, Đức Phật mới dạy rằng: *“Những chúng sanh hằng bị tứ khổ nhất là sự sanh, như kẻ chẵn bò tay cầm gậy lừa đi từ sanh đến lão, từ lão đến bệnh, từ bệnh đến tử, để cho sự tử như búa bén chặt đứt mạng sống. Mặc dù vậy, họ không nguyện giảm bớt sự sanh bao giờ cả, mà chỉ nguyện tăng thêm luôn luôn.”*

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP Bát QUAN TRAI

Thầy sẽ giải thích cho quý vị, chúng ta giữ giới Bát Quan Trai giống như là đang có viên kim cương, ước gì có viên kim cương để mình ra ngoài kia mua bộ đồ ba trăm nghìn. Cũng vậy, quý vị giữ giới Bát Quan Trai xong, mình có một điều ước, ước gì có được bữa ăn ngon do bữa giờ khổ quá,... thì trường hợp này cũng giống như mấy người nữ kia, giữ giới để sanh Thiên, để sinh con trai đầu lòng, để thoát cảnh chồng chung, để được làm dâu gia đình tử tế. Trong khi đó quý vị đều biết phước báu giữ giới Bát Quan Trai lớn cỡ nào, phước báu nhiều cỡ nào.

Bây giờ Thầy chỉ cách cho quý vị ước, ước cho đáng, cho có giá. Giữ Bát Quan Trai giới là có phước báu lớn lắm, cho nên mình đừng giống như có viên ngọc mà đem đổi lại cục đất sét thì nó uống lắm. Thầy gợi ý sau khi giữ giới Bát Quan Trai xong:

- Nguyện thứ nhất: nguyện cho con sinh ra trong cuộc đời này, khi nào con muốn làm thiện thì con có đủ duyên để làm, khi con muốn làm điều ác không có đủ duyên để con làm. Có những người họ nguyện vậy cho nên cuộc đời họ sinh ra, họ muốn làm thiện thì rất dễ dàng, mà làm ác không có đủ duyên làm.

- Nguyện thứ hai: nguyện cho con có nhân để phát triển về trí tuệ, con gặp được Minh Sư, Thầy lành, bạn tốt. Nhờ con giữ giới Bát Quan Trai mà con sinh ra nơi đâu cũng đều có Phật có Pháp. Cái này nó quan trọng khủng khiếp lắm. Ban đầu

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

Thầy biết quý vị nguyện câu này, cảm giác nó nguyện vậy thôi, chứ không có thâm lắng, nhưng vô tu rồi mình mới thấy. Nếu không có vị Thầy hướng dẫn thì tu học ra sao, thực tập ra sao? Khuynh hướng tà kiến nhiều lắm, lúc nào nó cũng có sẵn hết, sơ hở là mình dính tà kiến liền, dính vô là coi như xong, khó dứt ra lắm. Nhờ giữ giới và có những lời nguyện gặp Phật pháp, Minh Sư, Thầy lành, bạn tốt mà mình sinh ra ở đâu giống như nó dẫn mình tới gặp vị Thầy lành, bạn tốt đó. Còn chúng ta không nguyện thì mình cứ trôi theo dòng bất định trong vòng luân hồi này. Quý vị giữ Bát Quan Trai, có phước lớn là phải nguyện vậy cho xứng đáng. Nhưng lời nguyện này vẫn chưa bằng lời nguyện thứ ba.

- Nguyện cuối cùng: con nguyện giữ Bát Quan Trai này để cho con có duyên tu tập đắc Thiền, đắc Thánh, đắc được Niết-bàn. Đây mới là cái rốt ráo, cái cuối cùng của Phật Pháp. Mục đích cuối cùng của sự tu tập là gì? Đó là chấm dứt luân hồi tử sanh, là giải thoát, giác ngộ, là đạt được Thánh quả, là đoạn tận phiền não, chứng đắc Niết-bàn.

Trưa nay ăn cơm, quý vị nguyện: *“Vì muốn đạt đến giác ngộ nên con mới ăn thức ăn này.”* Nghĩa là bây giờ con chưa giác ngộ, chưa đắc Thánh, nhưng con không ăn là chết, con phải ăn để có sức khỏe tu tập đến ngày giải thoát giác ngộ, chứ không phải con ăn vì để vui đùa, để làm đẹp, để hưởng thụ gì cả. Chúng ta giữ Bát Quan Trai xong thì nguyện như vậy. Xứng đáng không? Mình có viên ngọc thì phải đổi lại thứ xứng đáng.

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

Chứ không thể mình giữ giới xong rồi nguyên ước sau này đẹp, có thể kiếp sau nhờ phước báu giữ giới Bát Quan mà mình đẹp, đẹp lắm nhưng lại mê tín, không có trí tuệ, không có cảm tình với đạo Phật. Hay mình nguyện kiếp sau giàu, nhờ phước giữ giới Bát quan mà quý vị giàu, nhưng hỏi đến Phật pháp thì không biết gì cả bởi vì mình không nguyện về cái đó.

Mấu chốt là Thầy mong quý vị sau khi hiểu giới Bát Quan Trai rồi, thì mình nguyện giữ Bát Quan Trai kiểu bậc Thánh. Đó là phải luôn sống trong chánh niệm, sống trong sự tu tập, phòng hộ sáu căn, chánh niệm, thiền định, tu tập liên tục, liên tục ý thức rằng mình đang giữ giới và có cơ hội phạm giới mà không phạm. Việc giữ Bát Quan Trai của mình như vậy nó mới xứng đáng, mới có phước lớn.

Hôm nay đi chùa là quý vị sẽ được vài món quà, được ăn cơm chùa, khi giảng xong Thầy sẽ tặng hoa, xôi chuối đeo tay, và cả ngày nay Thầy tặng cho hai bài Pháp. Vậy là: “Song Hỷ - Song Hỷ”. Quý vị biết tại sao có chữ “Song Hỷ” không? *Song* là hai, *Hỷ* là vui, hai niềm vui một lần. Ý muốn nói là mong lấy được người chồng tốt, người vợ tốt, rồi hai vợ chồng sống với nhau hạnh phúc.

Chuyện Song Hỷ đó có nguồn gốc như này: vào đời nhà Tống bên Trung Hoa có một vị tể tướng là Vương An Thạch. Thời còn trẻ, trong lúc lên kinh đi thi, Vương An Thạch đi ngang một gia đình giàu có, ông chủ nhà đang kén rể. Ông này thì giàu nên không cần con rể phải giàu nhưng người đó phải là hiền sĩ có học, một bậc gọi là tri thức đạo đức. Để chọn được

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

người như vậy thì ông mới đưa ra một câu đối, đại ý câu đối là:

“Tầu mã đặng, đặng tầu mã, đặng tức mã đình bộ.”

Vế đối này được hiểu nôm na là: *“Ngựa chạy theo đèn, đèn chạy theo ngựa, đèn tắt, ngựa dừng chân”*. Vương An Thạch tự tin nói rằng câu này cũng dễ đối và sẽ trả lời sau. Vừa nói xong thì ông tiếp tục lên đường dự thi khoa cử. Trong lúc thi người ta mới ra một câu đối. Câu đối đó là:

“Phi hổ kỳ, kỳ phi hổ, kỳ quyền hổ tàn thân”

Vế đối này có thể được hiểu nôm na là: *“Hổ bay theo cờ, cờ bay theo hổ, cờ cuốn, hổ ẩn mình.”* Thế là ông mới lấy câu: *“Tầu mã đặng, đặng tầu mã, đặng tức mã đình bộ.”* để đối với câu này. Ông làm xong và ra sớm. Sau đó ông đậu Trạng Nguyên. Trên đường đi về, ông ghé lại chỗ mà ông nhà giàu gả con gái và dùng câu: *“Phi hổ kỳ, kỳ phi hổ, kỳ quyền hổ tàn thân”* đối lại với câu đối của ông nhà giàu. Thế là ông lấy được tiểu thư. Vương An Thạch vừa thành đạt chuyện học hành mà lại vừa lấy được người vợ giàu có, xinh đẹp, đó là niềm vui nhân đôi. Từ đó mới có chuyện là Song Hỷ.

Đó là chuyện của thế gian, còn chúng ta vô chùa, Song Hỷ của mình là có món quà về vật chất và món quà về Pháp. Nhưng mấu chốt là món quà Pháp, mà quà Pháp cho rồi xài không hết. Quý vị thấy phải không? Khi cho Thầy cái bánh thì

BÁT QUAN TRAI GIỚI VÀ BA KIỂU TU TẬP BÁT QUAN TRAI

Thầy ăn hết, tặng Thầy xôi chuối cũng có khi vô thường nó mất. Nhưng nếu Thầy tặng bài Pháp Bát Quan Trai hôm nay, quý vị hiểu rồi quyết tâm thực hành thì xài cả đời, đúng không?

Khi Thầy học với các vị Thầy, Thầy hiểu ra là trong lòng Thầy mang ơn vô cùng, nhờ quý Ngài dạy cho Thầy đoạn đó mà từ đó Thầy có Pháp học, có cái Pháp tu để mình hành trong đời của mình. Có những câu Pháp giống như Thầy cứ bế tắc trong đầu hoài, Thầy không hiểu đoạn đó hoặc là bị trục trặc một chút trong đời sống tu tập. Hôm đó hỏi vị Minh Sư, vị cao đức, khi hỏi xong Ngài trả lời có mười giây thôi mà Thầy sáng tỏ trong lòng. Trong khi chỗ trục trặc đó mình ôm cả 5 năm, 10 năm. Người xưa có câu: *“Một đêm trí thức chuyện trò. Còn hơn mất sức lần mò mười năm.”* Có những đoạn Kinh mà Thầy chưa hiểu, vị đó nói có 10 giây, một phút mà Thầy hiểu ra. Thầy đem câu đó hành cả đời của Thầy. Cũng vậy, Pháp của Phật cho xong là dùng cả đời, Phật đâu có giữ bản quyền, quý vị cứ hành thoải mái. Hôm nay thọ Bát Quan Trai xong, Thầy có tặng tư liệu này về cát hay in tặng cho bạn thoải mái. Thầy cảm ơn quý vị, hôm nay chúng ta đã học xong bài Bát Quan Trai.

(Thầy Thiện Tuệ giảng ngày 13/8/2023)

CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Bát Quan Trai Giới là gì?
2. Các ngày giới trong tháng
chúng ta nên giữ bao nhiêu ngày?
3. Có bao nhiêu kiểu giữ giới?
4. Lợi ích của việc giữ bát quan trai giới là gì?
5. Phát nguyện giữ giới như thế nào với ai?
6. Tâm sở Tàm Và Úy có giá trị thế nào trong việc giữ giới?
7. Việc giữ 8 giới có liên quan gì
trong việc hướng tới các tầng thiên và đạo quả?
8. Việc không ăn phi thời có những ý nghĩa và lợi ích gì?
9. Giới mang lại lợi ích gì cho chúng ta
ngay hiện tại và vị lai?
10. Phát nguyện giữ giới rồi phải làm sao duy trì và gìn giữ?