Thích Tu□ S□

TU GI□I

Ph□t pháp nh□ thu□c hay, nh□ng tùy theo căn b□nh. Có đi□u, không ph□i nh□ thu□c Tây, đ□□c bào ch□ nh□ th□ nào thì đ□ng lo□t các ng□□i b□nh dùng nh□ v□y, ch□ h□i khác nhau v□ cân l□□ng tùy theo th□ tr□ng c□a m□i ng□□i. Ph□t pháp tuy cũng m□t pháp môn có th□ đ□□c truy□n d□y cho nhi□u ng□□i nh□ nhau, nh□ng đ□ cho s□ th□c hành có hi□u qu□ h□n, cũng c□n phân bi□t thành ph□n xã h□i, trình đ□ nh□n th□c, và kinh nghi□m t□ng tr□i c□a m□i ng□□i mà ph□□ng pháp th□c hành có th□ m□t vài sai khác.

Bát quan trai gi□i cũng trong tr□□ng h□p nh□ v□y. T□t nhiên, Ph□t d□y gi□i này áp d□ng chung cho t□t c□ các Ph□t t□ t□i gia, không phân bi□t Ph□t t□ này thu□c thành ph□n hay đ□ng c□p xã h□i nào. Nh□ng vì trình đ□ nh□n th□c, và nhi□u lý do khác n□a, m□t Ph□t t□ nh□n th□c ý nghĩa c□a gi□i pháp m□t cách cá bi□t, và do đó th□ gi□i v□i c□u cánh riêng bi□t.

Đ□ có th□ hi□u rõ s□ khác bi□t này, tr□□c h□t chúng ta nói v□ ch□ tu.

M□i ng□□i đ□n chùa c□u th□ bát quan trai gi□i đ□u có m□t ý ni□m nh□ nhau, là mình đang tu gi□i. Nh□ng, th□ nào là tu?

Đ□i v□i nh□ng Ph□t t□ l□n tu□i, khi mà trách nhi□m đ□i v□i đ□i coi nh□ không đáng k□, đ□i v□i các v□ này, tu là c□u phúc. Tu gi□i □ đây đ□ng nghĩa v□i tu phúc. T□c là th□ trì gi□i pháp c□a Ph□t đ□ gieo tr□ng qu□ phúc, h□u mong đ□i sau đ□□c h□□ng. Có ng□□i mu□n đ□i sau sang giàu h□n, ho□c thông minh, ho□c có đ□a v□ xã h□i cao h□n, cho đ□n, làm vua làm chúa. Cũng có ng□□i mong mu□n đ□i sau đ□□c nhi□u thu□n duyên, đ□ h□c và thâm hi□u Ph□t pháp, do đó trình đ□ tu t□p cao h□n.

Đ□i v□i các Ph□t t□ nh□ v□y, tu bát quan trai đ□n gi□n là đ□n xin gi□i, r□i th□c t□p quá đ□□ng, trang tr□ng b□ng bình bát cúng d□□ng m□□i ph□□ng Tam b□o. Do tính cách trang tr□ng, và

những bài kinh chú cúng dường linh thiêng, nên sẽ mang đến nhiều phước báo hơn là tự mình cúng Phật ở nhà. Ngoài việc cúng dường trước khi thọ thực như vậy, Phật tử thọ trì bát quan trai không cần học hỏi gì thêm về bổn chất của giới pháp, ý nghĩa của từng giới tướng. Cho nên, cũng không cần biết công năng của giới này có thể dẫn đến phước báo cao hơn nữa, mà cao nhất là đạo quả vô lậu Niết bàn.

Quan niệm thông thường của thế gian cho rằng tu là sửa: đổi ác làm lành, cải tà qui chánh. Đây là một tiêu cực của chữ tu. Tu thân để tề gia, mà cứu cánh cũng chỉ là bình thiên hạ. Cứu cánh cũng chỉ lẩn quẩn trong thế gian này, thăng trầm theo con sóng vô thường biến dịch, mang theo trong thân và tâm dấu ấn khó xóa nhòa của quá khứ tham, sân, si, vô lượng phiền não, cấu uế.

Giới bát quan trai được Phật thuyết cho các Thánh đệ tử; nhưng người tuy sống đời tại gia, hưởng thụ ngũ dục của thế gian, nhưng tâm tư đã vọng chực trên Thánh đạo. Trong ý nghĩa này, tu có nghĩa là phát triển, làm cho bổn thân càng lúc càng cao thường ngang tầm Thánh đạo, để càng lúc càng nhìn thấy rõ dấu chân dẫn đến Niết bàn. Tu như vậy là tu giới, tu định và tu huệ. Ba khoản tu tạo thành một chuỗi quan hệ liên tục.

Có người nói: tu cốt tại tâm. Điều này đúng một phần. Nhưng nếu không biết huấn luyện thân, khuất phục nó không buông lung theo bản năng hưởng thụ; ấy thế mà nói đến sự tu tâm thì nhiều có vẻ không tường. Tu thân, chính là tu giới. Tu tâm chính là tu định. Có định mới dẫn đến huệ phát sinh.

Tại sao nói tu thân là tu giới? Trong năm giới của tại gia, và tám giới của cận trụ tục bát quan trai, những điều cần học là ngăn cấn thân và khẩu không làm những sự xấu ác.

Tu giới, đấy là trau dồi đạo đức; cũng có thể nói là tu sửa thân tâm, trau dồi phẩm chất đạo đức để cuộc sống của mình thanh cao hơn. Tu định, tất nhiên là không phải tu sửa định rồi. Tu định là tu tập để phát triển năng lực làm chủ thân tâm; tập trung tư tưởng, không buông lung tâm ý, để tăng cường khả năng nhận thức, khai mở trí tuệ. Cuối cùng là tu huệ, cũng không có nghĩa là tu sửa huệ mà có nghĩa là phát triển và nâng cao nhận thức của mình, mở tầm mắt của mình để thấy rõ sự vật.

Trong cái ý nghĩa tu giới, ta hỏi "giới là gì?" Thông thường ta hiểu giới là những điều ngăn cấm.

Nhưng trong kinh Phật thì giới còn có nhiều nghĩa hơn thế nữa. Giới, ý nghĩa chính của nó, đó là cái phẩm giá của con người. Trì giới là giữ gìn cái phẩm chất đạo đức của mình, cái giá trị con người của mình.

Tu tập giới là nâng cao phẩm giá con người của mình. Nói thông thường là phẩm chất đạo đức, cái làm nên giá trị con người.

Phẩm chất con người là thế nào? Ta sinh ra trong xã hội loài người: sống, lớn lên và chết. Với người bình thường, không làm việc ác gây tai hại cho mình, cho xã hội, giữ cuộc đời mình trọn vẹn để chết không hổ hận mình đã làm hại người khác. Đạo đức ở đời chỉ cao bằng mực ấy.

Những tu giới của người Phật tử là nâng phẩm chất con người cao hơn nữa, vượt lên trên giá trị con người hiện tại.

Làm sao ta có thể vượt qua giới hạn con người? Mỗi người sinh ra với mục đích gì? Cha mẹ sinh ra ta; lớn lên, có gia đình; có bổn phận đối với gia đình, đối với xã hội, làm thế nào cho gia đình được hạnh phúc và đóng góp cho xã hội được bình an. Như vậy là đủ rồi.

Nếu tu tập giới, tự thân thấy có cái cao quý hơn thế nữa.

Cái này không thể nói trong một vài lời mà phải bằng kinh nghiệm sống, kinh nghiệm tu tập của mình; mới biết thế nào là cao hơn. Ở dưới chân núi không có tầm mắt nhìn, chỉ thấy đến ngọn cây; nhưng có người hướng dẫn mình leo đến đỉnh núi, mới biết là đỉnh núi cao.

Có thể mình không ý thức mình lên cao đến cỡ nào, nhưng một thời gian sau bằng quá trình tu tập thì có thể thấy. Tu giới phải ý thức như vậy mới thấy có hiệu quả, còn không thì tu giới chỉ làm việc lành gọi là diệu hạnh: làm điều tốt với quả báo đời sau sinh ra giàu sang hơn, hạnh phúc hơn, sáu căn đầy đủ, thông minh hơn. Dù có thông minh cỡ nào, như nhà bác học, vua chúa, thì cũng chỉ trong phạm vi con người, không chiến thắng nổi cái già, cái chết, còn nhiều cái không chiến thắng nổi, nghĩa là mình vẫn làm nô lệ cho một cái gì đó mà mình không biết.

Một người sinh ra trong một gia đình làm nô lệ cho người khác; cha mẹ làm nô lệ, cả dòng họ làm nô lệ, lớn lên mình cũng không biết làm nô lệ cho cái gì.

Chỉ có người nào đến mẹ đường mẹ lại, chỉ cho biết giá trị của con người, mới biết là mình nô lệ mà tìm cách thoát khỏi thân phận nô lệ của mình. Chúng ta cũng thế: sinh ra đời, trăm đời nghìn đời quen nô lệ cho một sức mạnh nào đó mình không hiểu được, chưa ai hiểu, chưa ai thấy được. Quen nhẹ vậy, chịp nhận thân phận đó.

Giống như đứa trẻ sinh ra bị ghẻ lở. Hình phúc của nó là được người bên đường lửa, và gãi. Càng gãi càng thấy đã ngứa; nhưng càng gãi thì càng thêm lở lói. Bà con thân nhân thấy tội nghiệp, muốn hình phúc an lạc cho nó, nên đưa đến lương y để trị. Nó la khóc, nói rằng: chú bác, cha mẹ, hung ác; nó đang ngứa mà không cho gãi; đang người bên lửa ấm thế này mà mang nó đi đâu, hành hạ nó. Về sau, khi lành hết ghẻ ngứa; bấy giờ bảo thò tay gãi nó cũng không dám gãi; bảo người bên lửa thì nó nói là nóng quá, đi chỗ khác người.

Chúng ta là những người đang chìm đắm trong bùn lầy hôi thối, nhưng mấy ai thấy rõ chúng ta đang sống trong bùn lầy? Khó thấy lắm. Như đứa bé sắp xuống bãi sình, thấy lún thì mừng, nói là đất lún hay quá; đến khi ngập thế thì hết khóc được.

Đức Phật bằng nhiều phương tiện cứu vớt chúng sinh ra khỏi vũng sình sinh tử đó. Vớt lên rồi, Ngài khiến cho tắm sạch bằng nước của giới, xông ướp bằng hương thơm của đạnh, và cho đeo tràng hoa chuỗi ngọc bằng huệ. Sau đó người ấy muốn đi đâu thì đi, với một thân hình sạch sẽ thơm tho, bằng vòng hoa chuỗi ngọc, trở thành một con người cao quý, tham dự tất cả chúng hội nào; các triều đình vua chúa cũng tới được.

Hiểu được mình đang trong sình lầy, hiểu được thế nào là nguồn nước trong của giới, hương thơm của đạnh và thế nào là tràng hoa an lạc của huệ. Điều này phải hành mới thấy được.

Hành đầu tiên đó là thế giới. Tùy căn cơ Phật đặt ra nhiều cấp bậc giới. Như mỗi người sinh ra với thể xác khác nhau; người yếu, thân hình ấm 35 kg, thì vác 20 kg; người mập mạnh khỏe có thể vác cả trăm kg. Giới luật được đặt ra cũng vậy. Tùy theo căn cơ, theo trình độ, năng lực đạo đức hay tư kiêm chế.

Ng□□i h□c gi□i theo Ph□t nh□ đ□a tr□ t□p đi, t□t nhiên ph□i té; n□u không có b□ m□ dìu đ□; không th□ t□ mình ráng g□□ng d□y t□ đi, không th□ không té ngã.

Ng□□i tu Ph□t cũng th□. Th□ gi□i, có th□ ph□m r□t nhi□u; nh□ng bi□t là ph□m thì ph□i s□a. Không ai sinh ra mà đi đ□□c li□n; dù con vua n□u t□p đi mà cung nhân không đ□ thì cũng té và cũng khóc thôi. Nh□ng b□n năng té thì đ□ng d□y. Có ng□□i không ngh□ l□c té xong n□m luôn, không đ□ng d□y n□a. Nh□ ng□□i tu Ph□t ban đ□u tinh t□n, nh□ng m□t th□i gian sau thoái hóa, đ□a l□c, không bao gi□ đ□ng d□y n□i.

Vì v□y, t□ b□□c đi căn b□n, Ph□t ch□ ngũ gi□i.

Nâng cao lên m□t b□c n□a là bát quan trai gi□i.

Ý NGHĨA BÁT QUAN TRAI

Bát quan trai, theo nghĩa đen ch□ Hán, là tám đi□u kiêng c□, nh□ là tám c□a □i ch□n đ□ng các pháp b□t thi□n. Gi□i bát quan trai chính xác đ□□c g□i là gi□i c□n tr□. Nghĩa là, s□ng g□n đ□i s□ng xu□t gia, g□n chùa chi□n, g□n n□i thanh t□nh. T□p quen v□i đ□i s□ng thanh t□nh đ□ th□y đ□□c giá tr□.

Còn cao h□n n□a, c□n tr□ đ□□c hi□u là t□p s□ng g□n đ□i s□ng m□t v□ A La Hán, là b□c Thánh xu□t th□ gian.

Ngoài nghĩa c□n tr□, gi□i bát quan trai còn đ□□c g□i là gi□i b□ tát hay tr□□ng t□nh: trì gi□i làm phát tri□n ph□n thanh t□nh, nh□ng đ□c tính t□t trong mình.

Cùng m□t ch□ nh□ng hai nghĩa: c□n tr□, s□ng g□n gũi đ□i s□ng cao th□□ng c□a m□t b□c Thánh. V□i ng□□i xu□t gia t□t c□ gi□i lu□t là khuôn m□u đ□o đ□c đ□u noi g□□ng đ□i s□ng c□a m□t v□ A

La Hán. Mặc dù tâm tư của người ấy có thể còn nhiều hơn giận, ham muốn, nhưng bên ngoài, đi đứng nằm ngồi, tác phong đạo đức thường xuyên noi theo gương mẫu của Thánh nhân, học tập theo Thánh nhân. Người tại gia không thể làm được như vậy, mà chỉ có thể tập gần, tập làm quen. Gần như vậy sẽ thấy có một niềm tin rằng thời gian này chắc chắn có bậc thánh, có vị A La Hán, là bậc Chân nhân đạo đức toàn vẹn, dứt sạch tham, sân, si; sống luôn luôn an lạc, không còn bị chìm đắm trong cõi luân hồi đau khổ. Đó là niềm tin hướng thượng, từ đó mà tìm thấy ý nghĩa và hướng đi cho đời sống của mình.

Tự chế tin tưởng này, có thể phát triển tính lành, không cần cấm sát sanh, không cần cấm trộm cắp, mà tự nhiên mình sẽ không làm việc đó vì tin tưởng có một giá trị rất cao mà mình đang học. Đó là nghĩa tích cực của giới. Cho nên, giới không đơn giản có ý nghĩa tiêu cực là sự cấm đoán. Tuy rằng, khi học giới người học được dạy là không nên làm điều này, hãy nên làm điều kia.

Người khôn ngoan, có trí trong đời, biết rõ đâu là con đường chí thiện, là đường tốt để mình đi. Đâu là con đường xấu, tự mình tránh; không cần ai cấm. Đó là học giới cho người hiểu biết; có trí tuệ. Còn đối với người không đủ năng lực để phân biệt những gì là cao thượng và thấp kém, thì những sự cấm cản là cần thiết. Nhỏ người lớn khôn ngoan khi thấy lửa, thấy thuốc độc, không bao giờ thò tay lấy và xử dụng một cách vô ý thức. Những trẻ nít hay người chưa hiểu biết thì gặp gì cũng ăn, cũng uống, rất nguy hiểm. Với những người như vậy tự nhiên cần phải có sự cấm cản; quy định rõ những điều nên làm và không nên làm.

Ý NGHĨA THẾ GIỚI

Chỉ các bậc Thánh A-la-hán trong đời mới phân biệt rõ bằng trí tuệ vô lậu rằng cái gì đức hại, không đức hại. Ngoài ra, các hạng phàm phu, kể tất cả chư thiên và loài người, bị trùm kín trong màn vô minh u tối, khó có thể định rõ con đường trước mặt mình, nên đi theo lối nào; cũng không thể nhận rõ những gì là đức hại; cho nên Phật chế giới, để theo đó mà hành trì. Vì vậy, các chúng đệ tử Phật, khi đã quy y Tam bảo, phải thọ trì các cấm giới.

Thế giới là sự phát nguyện một cách tự nguyện tuân thủ những điều Phật cấm, để tự rèn luyện bản thân, tu tập thân và tu tập tâm, nâng cao phẩm chất đạo đức, giá trị hướng thượng của con người của mình. Do sự phát nguyện này, phát nguyện đúng cách, đúng pháp, trong tự thân người thế giới phát sinh một năng lực gọi là phòng hộ. Năng lực ấy được thí dụ như là bờ đê, ngăn cản những dòng nước bẩn không cho chảy vào ao nước sạch.

Tâm ta như hồ nước. Nước vẩn trong sạch nhưng chung quanh nhiều rác; và thường xuyên dòng nước đục từ bên ngoài tràn vào làm vẩn đục, hư thối thành dơ bẩn và đục hơi. Cho nên, cần có bờ đê ngăn lối đề cản các dòng nước bẩn không chảy vào tâm. Vậy nên hiểu theo thí dụ: giới là bờ đê.

Làm thế nào để đắp thành bờ đê và giữ cho vững chắc? Đó là ý nghĩa thọ giới và trì giới.

Người không thọ giới Phật cũng có thể sống trọn cuộc đời đạo đức gương mẫu. Nhưng đó là đạo đức bẩm sinh, có tính tự phát. Giống như con nai hiền lành; và suốt đời cũng chỉ hiền lành như vậy, không có gì tiến bộ cao cả hơn. Trong người ấy không có năng lực phòng hộ; do đó không có sự tăng trưởng của giới. Nói cách khác, người ấy sinh ra với tính thiện, như hột giống tốt, quý hiếm, mà được cất kỹ trong kho, không mang ra gieo trồng thì không bao giờ thành cây, để cho hoa cho trái.

Mỗi tháng có 6 ngày thọ giới là mồng 8, 14, 15, 23, 29, 30. Hoặc 8 ngày, nêu thêm mồng 7 và 22.

Trong truyền thuyết tín ngưỡng cổ xưa ở Ấn độ, người đời tin rằng vào các ngày đó ma quỷ thường quấy nhiều loài người, và cũng là những ngày mà Thiên đế và bộ hạ về Hạ thế Thiên vương đi tuần hành nhân gian để giúp đỡ những ai làm điều thiện. Vì thế người đời bầy giả mời bày ra chuyện dâng cúng phẩm vật, cầu khẩn thần linh phò hộ, trừ ma quỷ, ban cho nhiều điều phước, nhiều tài lộc, may mắn. Người tin Phật không tin vào những chuyện hại lý Thần thánh kiểu đó; chỉ tin vào những nghiệp thiện ác do chính mình làm, và những hậu quả lành dữ của nó. Cho nên, thay vì cúng bái, cầu khẩn, chúng ta tu tập bát quan trai giới.

Một khác, người chưa sống ở miền quê thì chưa thấy được tác dụng của ngày âm lịch. Người miền quê qua nhiều thế hệ có kinh nghiệm nhận thấy rằng tính tình con người thường thay đổi theo từng mùa trăng, từng con trăng. Con trăng thay đổi, khi tròn khi khuyết, tánh tình theo đó cũng ít nhiều biến đổi, hiền hòa hơn hay hung dữ hơn; dễ vui hơn hay dễ cáu gắt hơn. Thọ giới vào những ngày này có tác dụng rất lớn đối với sự tu tập thân tâm.

Ngày nay, đời sống hàng ngày tập trung vào các đô thị lớn, nhất thức nguyên thức đầu ít khi biết

nên chu kỳ trăng không cần thiết. Đời sống càng ngày càng xã hội hóa, tại các thành phố chỉ có chu kỳ xã hội, cho nên đến ngày thứ Sáu, hay thứ Bảy trong tuần thì con người có cảm giác khác với các ngày thường khác, cảm giác ngày chủ nhật cũng khác liền. Vậy không nhất thiết phải theo mùa trăng, mà ngày chủ nhật thế giới cũng được.

Hiệu lực của sự thọ giới phân làm hai loại. Một là giới tạn hình thọ, tức phát nguyện thọ rồi thì trì suốt đời; cho đến khi chết thì giới tự đọng xả. Hoặc chưa chết, nhưng không còn tin tưởng, không còn thích thú trong việc trì giới, mà tự mình tuyên bố, xả giới, hay bỏ Phật, bỏ Pháp, bỏ Tăng, bảy giờ giới thọ cũng mất.

Thứ hai là giới một ngày một đêm. Đó là giới cận trụ. Sau khi thọ, giới thể chất tạn tại luân lưu trong thâm tâm người thọ một ngày một đêm, từ khi mặt trời mọc hôm nay đến mặt trời mọc hôm sau. Hết thời hạn này, giới tự đọng xả.

Tại các thành phố lớn không thể tính thời hạn một ngày theo ánh sáng mặt trời được, mà phải tính theo thời khắc của đồng hồ. Mốc khởi đầu của một ngày đêm thọ giới bát quan trai có thể ấn định từ 6 giờ sáng hôm nay cho đến 6 giờ sáng hôm sau. Sau 24 giờ, dù có lên chùa làm lễ hay không, giới vẫn tự đọng xả. Nếu có lên chùa làm lễ xả, đó chỉ là sự hỗi hướng; tức nguyện đem công đức trì giới một ngày hướng vào cõi nguyện nào đó.

Giới bát quan trai không thể tự thọ; mà cần phải thọ từ một Sa-di hay Tỳ kheo (ni cũng được).

NỘI DUNG TÁM GIỚI

Bát quan trai giới, là trai giới có 8 chi. Nội dung các chi, theo ý nghĩa, chia làm 4 phần.

1. **Giới tự tánh**, gồm có 4 chi: **sát sinh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ**. Nói là tự tánh, vì đó là phẩm chất cố bản nhất của con người. Một đi những phẩm chất này thì cũng một luôn giá trị làm người, mà đọa lạc xuống thành hàng súc sinh, đồng vật thấp. Phật xuất hiện hay không xuất hiện ở đời, 4 phẩm chất này là cần thiết để được tái sinh làm người. Tuy nhiên, khi có Phật ra đời, quy định thành điều học; và Phật tử phát nguyện thọ trì, bảy giờ tự thân giới phát triển thành năng lực vừa phòng hộ, vừa nâng cao tâm của người thọ trì hướng về Thánh đạo.

Bổn chi này là căn bổn của ngũ giới. Có sự khác biệt trong 8 giới là không được dâm dục, trong khi năm giới chỉ tránh sự tà dâm. Do hiệu lực của năm giới là thọ suốt đời, mà trong 8 giới chỉ thọ một ngày một đêm, nên thọ của các giới này cũng có sự khác nhau. Nhờ giới sát sanh. Trong năm giới, nó có giá trị phòng hộ để không bị báo ứng đau khổ về sau, là phước báo trong loài người mà thôi. Trong 8 giới, nó không những tăng cường năng lực phòng hộ, mà còn phát triển thành nhân tố tích cực, trở thành năng lực đối trị phiền não, chứng và diệt trừ tâm sân hờn, từ đó dễ dàng chứng được các thiền, cao hơn nữa là các Thánh quả.

2. **Một chi trừ phóng dật, là chi giới cấm uống rượu**, dùng các chất say; những thứ khiến cho tâm trở thành buông lung, không được kiểm soát. Trong năm giới, chi tránh uống rượu chỉ là sự phòng hộ không để say sưa, một tố chất, rồi dẫn đến phạm các giới khác. Trong 8 giới, chi tránh xa uống rượu này trở thành năng lực ngăn trừ sự phóng dật, hay buông lung.

Phật dạy: có một pháp dẫn tới Niết bàn và có một pháp khiến các người làm nô lệ cho ma quỷ tức ma vương, tử thần. Một pháp, nếu ai thành tựu, có đủ đề, ai có nó nắm ngay trong lòng mình, người có pháp đó sẽ không bao giờ thoát khỏi bàn tay của ma vương, của tử thần. Đó là phóng dật, buông lung.

Còn một pháp thoát khỏi sự khống chế của ma vương đi tới cứu cánh an lạc, đó là không buông lung

Buông lung là sự buông thả, hay xao lãng, làm càn, làm dở, không tự kiểm soát mình, là không tỉnh giác. Như học trò muốn thi đậu. Ngày mai thi, bài học chưa thuộc, nhưng lại buông lung theo các các trận bóng đá, mà hậu quả là sự thi trượt. Đó là trạng thái buông lung không kiểm chế được. Người có buông lung thì không làm gì nên nổi sự nghiệp lớn; luôn luôn thất bại.

Buông lung gồm có buông lung thân, buông lung tâm. Buông lung thân là thế nào? Một một chút thì đi nằm, ngồi học một chút buồn ngủ quá thì đi ngủ. Người tu người lớn chuổi mới được nữa chuổi thì nghĩ tưởng để thọ chuyển. Buông lung tâm là xao lãng, một chánh niệm, suy nghĩ viển vông, không tập trung tâm ý vào điều thiện, nên cũng dễ được dẫn đến chỗ làm càn, làm bậy.

3. **Hai chi ngăn tr□ kiêu m□n.** M□t, tránh không ng□i n□m trên các th□ gi□□ng tòa cao r□ng. Hai, tránh trang s□c các th□ tràng hoa, anh l□c, thoa □□p h□□ng th□m; cũng tránh không ca múa, hát x□□ng, c□ ý xem nghe. Trong gi□i sa-di, hai chi này đ□□c phân thành ba, vì m□c đích h□c t□p chánh ni□m.

□ đ□i, giai c□p và đ□a v□ xã h□i là nh□ng tiêu chu□n đ□ ph□m đ□nh giá tr□ m□t ng□□i. Ông hoàng đ□ khi vi hành, ch□ mang theo vài ba lính h□u, ph□c s□c nh□ dân dã; ch□ng ai s□, cũng ch□ng đ□□c ai tôn kính. Thu□ x□a, vua Ba-t□-n□c m□i khi ra kh□i hoàng cung đ□u có ti□n hô h□u □ng, g□□m, giáo, tàn l□ng; nh□ng khi đ□n tinh xá h□u Ph□t; ông b□ h□t t□t c□ nghi tr□□ng vua chúa quy□n uy □y, ch□ m□t mình đi b□ đ□n gi□ng đ□□ng, cúi l□y Ph□t. Không th□ b□□c vào Thánh đ□o v□i tâm kiêu m□n, v□i c□m t□□ng quy□n uy, giàu sang nào c□. Ph□t nói, nh□ b□n con sông l□n khi ch□y vào bi□n c□, ch□ còn m□t v□ m□n duy nh□t; cũng v□y, đ□i có phân bi□t b□n giai c□p sang hèn khác nhau, nh□ng khi b□□c vào Thánh đ□o, t□t c□ hòa thành m□t h□□ng v□ duy nh□t, là h□□ng v□ gi□i thoát.

4. **M□t chi là th□ c□a bát quan trai**. Đó là chi không ăn phi th□i, làm n□n t□ng cho t□t c□ 8 đi□u. Do chi không ăn phi th□i này mà b□n ch□t gi□i sát sinh, v.v., trong 5 gi□i khác v□i th□ c□a các chi trong 8 gi□i.

Chúng ta bi□t r□ng, trong phong t□c Trung hoa, khi m□t ông Vua mu□n làm l□ t□ thiên đ□a, thì tr□□c đó ph□i d□n mình cho s□ch s□ b□ng cách trai gi□i m□t tu□n t□c 10 ngày. Trai gi□i □ đây là kiêng c□ r□□u th□t và s□c d□c.

Trong t□c l□ tôn giáo V□-đà c□a □n đ□, ng□□i gia ch□ mu□n làm dâng l□ Soma cho th□n linh, tr□□c hôm hành l□ cũng ph□i trai gi□i, t□c không ăn chi□u.

Nh□ng t□c l□ nh□ v□y thu□c v□ tín ng□□ng, n□ng tính c□u nguy□n, **không □nh h□□ng gì đ□n vi□c tu t□p c□a Ph□t t□**.
Nh□ng, nh□ng ngày mà h□ ch□n đ□ hành l□ thì qu□ th□t có ý nghĩa.

Th□t ra, trong xã h□i nông nghi□p c□ x□a, các hi□n tri□t hay đ□o sĩ s□ng trong r□ng, do quan sát tâm t□ mình hay do ti□p xúc v□i dân chúng, h□ nh□n th□y, tâm t□ con ng□□i vào nh□ng ngày này r□t d□ b□ tác đ□ng; ho□c d□ cáu k□nh h□n ngày khác, ho□c d□ c□m th□y hoan h□ h□n. Nh□ng vì không th□ lý gi□i b□ng ngôn ng□ c□a lý trí, nên h□ bi□u hi□n ý nghĩa đó qua tín

ngưỡng thần linh, rằng tình trạng thay đổi tâm tính bất thường như vậy là do ma quỉ quấy nhiễu, hay do thần linh phò trợ.

Với Phật tử đã thọ Tam quy Ngũ giới thì không có ngày nào là không tránh xa sự sát sinh, trộm cắp, nói dối, v.v.. Những sự tránh xa này chỉ là trạng thái tiêu cực. Rồi khi thọ trì trai giới, tránh không ăn phi thời, thì sự không ăn phi thời này chính là lực tác động khiến cho năng lực phòng hộ của giới được tăng trưởng. Vì vậy, giới này cũng được gọi là giới Trưởng tịnh. Vì sao? Ý nghĩa cũng đơn giản thôi. Người đời, sự ăn và sự uống là một phần của sự sống cho nên không cảm thấy có gì khác lạ trong sự ăn uống hằng ngày. Nay thọ trì trai giới, ý thức rằng từ trưa nay cho đến sáng mai, mình không ăn và chỉ uống những thứ được quy định là nhỏ pháp; do đó mà trong tâm thường trực hiện hành một năng lực phòng hộ, tránh không ăn phi thời. Năng lực này làm nền tảng, cũng là làm chất xúc tác, để cho năng lực phòng hộ của các giới khác tự nhiên luân lưu và tăng trưởng. Do đó, nếu người thọ trì giới bát quan trai mà ăn phi thời, thì thọ của trai giới tự động hủy.

Một khác, với người đời, bữa ăn chiều tối là chính. Trong đó, không chỉ ăn uống, tiệc tùng, hưởng thụ các thứ vật dục, các lực thú trần gian; mà đó còn là các mối quan hệ xã hội, là cơ hội giao tiếp, bàn bạc các công việc làm ăn, thiện có ác có. Nói cách khác, đó là thời gian thật chất các sợi giây ràng buộc của xã hội. Một ngày tránh ăn phi thời, là tạm thời tránh xa những quan hệ ràng buộc xã hội như vậy. Chính do sự tránh xa này mà người tại gia cảm nghiệm được ý nghĩa viễn ly, rõ được giá trị của sự giải thoát khỏi những buộc ràng thế tục. Đó chính là khởi đầu của Thánh đạo. Cho nên, giới này cũng được gọi là giới cận trụ; là giới mà năng lực phòng hộ dẫn người thọ trì đi gần đến Thánh đạo.

Với ý nghĩa như vậy, sự thọ trì bát quan trai giới chính là thọ trì sự không ăn phi thời. Những nghi thức khác, như cúng dường ngọ trai, hay tụng kinh, bái sám, chỉ là các hình thức hỗ trợ cho giới thọ được vững mạnh. Đó không phải là những điều cốt yếu trong sự thọ trì bát quan trai giới.

Thời Phật, các cư sĩ như Ông Cấp Cô Độc, hay Bà Tỳ-xá-khư, là những nhà đại phú hộ; có cơ nghiệp gia sản to lớn. Họ vẫn thường xuyên thọ trì trai giới. Vào ngày thọ giới, họ đến chùa xin giới với một vị tỳ kheo hay tỳ kheo ni, sau đó trở về nhà, quản lý công việc làm ăn buôn bán như thường. Nhưng do sự không ăn chiều, trong thân tâm họ giới thể tự nhiên luân lưu trọn một ngày đêm.

Đa số người thọ giới vì thói quen ăn chiều nên muốn được châm chước. Tức là xin được ăn cháo, hay các thể bột ngũ cốc cho đỡ đói. Làm như vậy thì sự thọ trì trai giới không còn ý

nghĩa là trì giới, mà chỉ là việc làm lành để cầu phước thôi. Thật ra, nhịn đói một ngày, chẳng thiệt hại gì. Trái lại, nếu tập nhịn được, người thọ trì sẽ thấy ích lợi vô cùng của giới pháp này. Tất nhiên, chỉ những ai có hành mới có hiểu.

TĂNG TRƯỞNG THIỀN CĂN

Trong các thiền căn, thứ nhất là tín tâm, thứ hai là tinh tấn. Tinh tấn chính là nghị lực, nó là gốc rễ của thiền căn, không có nghị lực, không phát triển thiền căn được.

Tinh tấn hiểu là siêng. Siêng thì ai cũng siêng được, vì người đời sống thì cần phải làm việc chớ người không dễ sinh chán, người xem TV hoài, thích thú mấy rồi cũng có lúc một mỏi, chán chường. Siêng năng như vậy không phải là tinh tấn.

Người tinh tấn là người có nghị lực. Nhiều người cứ nghĩ nghị lực là làm việc gì lớn lao như bực đại trượng phu. Dù làm việc lớn việc nhỏ gì cũng phải giữ vững quyết tâm, phải kiên trì; tự chuyện nhủ cho tới chuyện lớn, đã quyết định thì không bỏ. Đó là nghị lực cần được huấn luyện. Ở đời, dễ một nghị lực. Có nhiều người khi hứa thì hăng hái, dũng mãnh. Rồi sau đó thì nguội dần, cho đến khi tắt hẳn. Tất nhiên mỗi sự đều có lý do biện hộ; đều có cái lẽ tại vì, hay bởi vì. Chính các cớ sự được dẫn ra để biện hộ cho sự thoái thất của mình ấy nuôi dưỡng sự buông lung trong ta một ngày một lớn.

Một nghị lực, thì tín tâm rồi cũng sẽ mất; các pháp thiền cũng bỏ xao lãng và dần dần đi đến chỗ đoạn tuyệt. Cho nên, có tín thì phải có tấn, có định nghị lực mới có thể tập trung chú ý, tức có niệm. Có niệm, có tập trung chú ý, mới có nhận thức đúng, chân chính; tức có huệ.

Làm thế nào để phát triển các thiền căn này, là tín, tấn, niệm, định, huệ?

Học tập thọ trì bát quan trai giới để gần gũi đời sống một vị A-la-hán, để có chánh tín nơi Thánh đạo, biết rõ có con đường thánh, có con đường ra khỏi thế gian cho mình đi.

Tinh t□n là ngh□ l□c. Ni□m, t□c chánh ni□m, không xao lãng pháp thi□n, không quên b□ m□c đích t□i th□□ng c□a đ□i mình.

Ni□m thông th□□ng đ□ có ni□m tin. Ni□m là nh□, suy nghĩ, t□ suy nghĩ cho đ□n chánh ni□m. Trong tu bát quan trai gi□i, ng□□i Ph□t t□ th□ gi□i đ□□c khuyên d□y là nên tu t□p pháp môn l□c ni□m t□c đ□i t□□ng đ□ chiêm nghi□m và suy ni□m. Đó là : ni□m Ph□t, ni□m Pháp, ni□m Tăng, ni□m Thí, ni□m Gi□i, ni□m Thiên. Đây cũng là m□t ph□n c□a vi□c tu đ□nh.

Ni□m Ph□t, là ni□m nh□ng ph□m tính c□a Ph□t. Ph□t là đáng Đ□i giác, đã di□t tr□ phi□n não, đ□o đ□c toàn v□n, không còn tham sân si; Ph□t là đ□ng □ng cúng, Chánh bi□n tri, là đ□ng Giác ng□ hoàn toàn… 10 hi□u c□a Ph□t.

Ni□m Ph□t là nghĩ đ□n nh□ng đ□c đ□i t□, đ□i bi, đ□i trí, đ□i tu□ ch□ không ph□i ch□ ni□m mà không bi□t gì.

Ni□m Pháp là ni□m nh□ng l□i d□y c□a đ□c Ph□t. Pháp c□a đ□c Th□ Tôn khéo nói, khéo gi□ng d□y; pháp đó v□n thanh t□nh, ly d□c, n□u mình th□c hành thì có hi□u qu□ ngay, đem an l□c ngay trong hi□n t□i; pháp mà Ph□t gi□ng d□y là đ□n đ□ mà th□y, đ□ ch□ng nghi□m, ch□ không ph□i đ□ng xa xa mà nghe. N□u không đ□n, không th□c hành, không ch□ng nghi□m thì không th□ hi□u đ□□c. Đó là tính ch□t Pháp c□a Ph□t gi□ng d□y.

Ni□m Tăng. Tăng là chúng đ□ t□ c□a Ph□t, nh□ng v□ đang đi trên con đ□□ng thánh đ□o, đang th□c t□p, là phàm Tăng ho□c là thánh Tăng đang h□□ng đ□n Ni□t bàn hay ch□ng đ□o qu□ Ni□t bàn, có th□t nh□ng v□ Tăng trong th□ gian. Ni□m Ph□t, Pháp, Tăng đ□ có chánh tín r□ng có Thánh đ□o ngay trong cõi đ□i này.

Ni□m Thí là suy ni□m v□ s□ th□c hành b□ thí có hi□u qu□. □ th□ gian th□c t□p h□nh thí x□; x□ b□ ti□n tài, danh v□ng, không tham lam ch□p tr□□c tài s□n.

Ni□m Gi□i là suy ni□m làm th□ nào gi□i không b□ khuy□t, không b□ v□, không b□ s□t m□, không b□ hoen □, không b□ tì v□t nh□ viên ng□c, ph□m ch□t trong sáng.

Niệm Thiên là suy niệm rằng ngoài cõi người này còn có cõi trời, thế giới của thiên thần, xa hơn nữa có thế giới của Bồ Tát, của Phật, ít nhất là trên cõi người còn có những thế giới cao hơn con người.

Nếu vun trồng được thiện căn, cơ bản là thành tựu được bát quan trai giới, nó sẽ phát sinh ra hiếu quả mình sẽ thấy, mình cảm nhận được Phật Pháp vi diệu, đưa mình lên đời sống cao hơn, càng thấy phẩm giá mình càng lúc càng lên cao.

Phật pháp không lìa khỏi thế gian. Điều đó có nghĩa Phật pháp chính là sự sống. Hiểu Phật pháp là hiểu lẽ sống của mình. Sống phải biết mục đích sống, tại sao mình sống, tại sao mình chết. Sống cứ cuốc đất, làm ăn vất vả lam lũ, may mắn thì làm vua làm chúa, cuối cùng chẳng biết đi về đâu; thế thì uổng lắm.

Cầu mong các Phật tử sau một ngày thọ trì trai giới, thấy mình được gần Thánh đạo hơn một bước.

Nguồn: Thuvienhoasen.org