Kinh Người Áo Trắng [ĐCTT ĐTK 0128] (HT Thích Nhất Hạnh dịch)

A-hàm — đọc thêm & đối chiếu

Mục lục Kinh văn ..... 3 Tên kinh và nguồn gốc của kinh ..... 8 Trường hợp kinh được nói ..... 10 Chủ đích và đại ý nội dung ..... 12 Năm giới pháp ..... 12 1. Thứ nhất là Giới không giết hại..... 13 2. Thứ hai là Giới không xâm phạm vào tư hữu của kẻ khác ..... 16 3. Thứ ba là không tà dâm ..... 17 4. Thứ tư là Giới không nói dối ..... 17 5. Thứ năm là Giới không sử dụng các chất ma túy trong đó có rượu ..... 18 Bốn tâm cao đẹp ..... 19 1. Phép quán niệm thứ nhất là niệm Bụt (Buddhanusmrti): ..... 19 2. Phép quán niệm thứ hai là niệm Pháp (Dharmanusmrti): ..... 24 3. Pháp quán niệm thứ ba là niệm Tăng (Sanghānhsmrti): ..... 26 4. Pháp quán niệm thứ tư là niệm Giới (Silanusmrti):..... 29 Hạnh phúc trong hiện tại ..... 31 Vun trồng phước đức ..... 32 Tính cách tương dung của năm giới pháp và bốn tâm cao đẹp ..... 34 Đối tượng của niềm tin ..... 34 Năm giới mầu nhiệm..... 37 Giới thứ nhất ..... 37 Giới thứ hai ..... 37 Giới thứ ba..... 37 Giới thứ tư ..... 38 Giới thứ năm 38

Kinh văn (Ưu Bà Tắc Kinh, Kinh số 128 của Bộ Trung A Hàm, Gotama Sanghadeva đời Đông Tấn (397-398) dịch từ Phạn ra Hán. Nhất Hạnh dịch ra Quốc Văn, năm 1992. Tham khảo Anguttara Nikaya, A. III.211.)

Đây là những điều tôi nghe Bụt nói vào một thời mà người còn lưu trú tại tu viện Cấp Cô Độc, trong vườn cây Kỳ Đà. Hôm ấy, cư sĩ Cấp Cô Độc cùng với năm trăm vị cư sĩ khác đã tìm đến nơi cư ngụ của thầy Xá Lợi Phất. Các vị cúi đầu làm lễ thầy và ngồi xuống một bên. Tôn giả Xá Lợi Phất đã sử dụng nhiều phương tiện khéo léo để thuyết pháp cho các vị cư sĩ này, đem lại cho họ niềm vui và làm phát khởi nơi họ niềm khát ngưỡng đối với Tam Bảo và sự hành trì chánh pháp. Sau đó, tôn giả tới viếng Bụt, làm lễ dưới chân Người và ngồi xuống một bên. Cư sĩ Cấp Cô Độc và năm trăm vị khất sĩ cũng theo gót thầy, đến viếng Bụt, làm lễ dưới chân Người rồi ngồi xuống một bên Bụt.

Sau khi thấy mọi người đã an tọa, Bụt bảo thầy Xá Lợi Phất:

Này thầy Xá Lợi Phất, thầy có biết rằng nếu một vị đệ tử áo trắng đạo hạnh biết hộ trì năm Giới pháp và tu tập bốn tâm cao đẹp (tăng thượng tâm) thì có thể dạt tới rất dễ dàng và không khó khăn gì khả năng an trú hạnh phúc ngay trong hiện tại, và biết chắc chắn rằng mình sẽ không còn đọa lạc vào địa ngục, ngạ quỷ, bàng sinh và các nẻo ác khác trong tương lai?

Một người như thế là đã đắc quả Vào Dòng, không sợ còn bị rơi vào đường ác, chắc chắn đang đi về nẻo chánh giác. Người ấy chỉ cần qua lại tối đa là bảy lần nữa trong các cõi trời và người là có thể đạt tới biên Giới của sự hoàn toàn giải thoát diệt khổ.

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng hộ trì năm Giới pháp tu tập và bốn tâm cao đẹp (tăng thượng tâm) như thế nào?

Vị đệ tử áo trắng xa lìa sự giết hại, chấm dứt sự giết hại, buông bỏ khí Giới, biết hổ thẹn, tập từ tập bi, bảo hộ cho mọi loài sinh vật, kể cả các loại côn trùng. Vị ấy diệt trừ tận gốc tâm niệm giết hại.

Đó là Giới pháp thứ nhất mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

3 | Kinh văn

Vị đệ tử áo trắng xa lìa sự không cho mà lấy, chấm dứt sự không cho mà lấy, thường ưa bố thí, tìm niềm vui trong sự bố thí và bố thí mà không cầu đền đáp. Vị này không bị tâm trạng tham lam che lấp, luôn luôn bảo hộ sự liêm khiết của mình và diệt trừ tận gốc sự không cho mà lấy.

Đó là Giới pháp thứ hai mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa tà dâm, chấm dứt sự tà dâm, bảo vệ cho bất cứ ai, dù người ấy nằm trong sự bảo hộ của cha, mẹ, hoặc cả cha lẫn mẹ, hoặc chị em, hoặc anh em, hoặc cha mẹ bên sui gia, hoặc gia đình sui gia, hoặc bởi người đồng tính, hoặc là vợ con hay chồng con kẻ khác, kể cả kẻ bị cuồng dâm khủng bố, hoặc kẻ bán phấn buôn hương. Vị này diệt trừ tận gốc tâm niệm tà dâm.

Đó là Giới pháp thứ ba mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa nói dối, chấm dứt sự nói dối, chỉ nói sự thật, tìm niềm vui trong sự nói lên sự thật, an trú nơi sự thật không lúc nào đổi dời, có thể được tin cậy hoàn toàn và không bao giờ dám miệt thị kẻ khác. Vị ấy diệt trừ tận gốc sự nói dối.

Đó là Giới pháp thứ tư mà người đệ tử áo trắng hộ trì.

Vị đệ tử áo trắng xa lìa rượu, chấm dứt sự uống rượu, diệt trừ tận gốc thói quen uống rượu.

Đó là Giới pháp thứ năm mà người đệ từ áo trắng hộ trì.

Này thầy Xá Lợi Phất, các vị đệ tử áo trắng làm thế nào thế để đạt tới bốn tâm cao đẹp (tăng thượng tâm) và an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng và không có

khó khăn? Trước hết, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Như Lai. Vị ấy quán niệm như sau: Như Lai là bậc giác ngộ chân chính không còn dính mắc, là bậc Minh Hạnh túc, là bậc Thiện thệ, là bậc Thế gian giải, là bậc Vô thượng sĩ, là bậc Điều ngự trượng phu, là bậc Thiên nhân sư, là Bụt, là Thế tôn. Quán niệm về Như Lai như thế thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt,

4 | Kinh văn

trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, uế nhiễm, sầu khổ và lo âu.

Nhờ tưởng niệm tới Như Lai mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui, và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ nhất, an trú trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Pháp. Vị ấy quán niệm như sau: Giáo pháp được đức Thế tôn giảng dạy là giáp pháp diễn bày khéo léo, có khả năng đưa tới giải thoát hoàn toàn, đưa tới trạng thái không phiền não, không nóng bức, có tính cách thường tại và không dời đổi. Quán niệm và giác tri như thế về pháp thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, uế nhiễm và lo âu.

Nhờ tưởng niệm tới Pháp mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui và đạt tới tâm cao đẹp thứ hai, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Tăng. Vị ấy quán niệm như sau: Thánh chúng của Như lai đang đi về nẻo thiện, đang đi trên đường chánh, đang hướng theo giáo pháp, đang thực tập theo giáo pháp và sống đúng tinh thần giáo pháp. Trong thánh chúng ấy có các bậc A la hán đã thành và đang thành, các bậc A na hàm đã thành và đang thành, các bậc Tư đà hàm đã thành và đang thành, các bậc Tu đà hoàn đã thành và đang thành, tức là có đủ cả bốn đôi và tám bậc. Thánh chúng của Như lai đã thành tựu được Giới, được tam muội, được bát nhã, được giải thoát, được tri kiến giải thoát; thánh chúng này đáng được tôn kính, đáng được quý trọng, đáng được phụng sự, đáng được cúng dường, và đó là ruộng phước tốt đẹp cho cuộc đời.

Nhờ tưởng niệm tới tăng mà tâm tư người quán niệm lắng trong, có được niềm vui và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ ba, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

5 | Kinh văn

Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Giới. Vị ấy quán niệm như sau: Giới luật này không có khuyết điểm, không bị sứt mẻ, không bị cấu uế, không bị ô trược, có khả năng giúp ta an trú trong lĩnh thổ của Như lai. Giới luật này không có tính cách giả dối, thường được các bậc hiền thánh khen ngợi, tiếp nhận, thực tập và hộ trì.

Nhờ tưởng niệm tới Giới mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niền vui và người ấy dạt tới tâm tư cao đẹp thứ tư, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

Xá Lợi Phất, thầy nên ghi nhớ rằng một người đệ tử áo trắng nếu thực tập được như thế là đã chấm dứt được sự sa đọa vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh và các đường dữ khác, đã chứng đạt được quả vị Tu đà hoàn, không còn thối đọa vào các ác pháp. Người ấy chắc chắn đang đi về nẻo chánh giác và chỉ cần qua lại tối đa là bảy lần nữa trong các cõi trời và người là có thể đạt tới biên Giới của sự hoàn toàn giải thoát diệt khổ.

Bấy giờ, đức Thế Tôn nói bài tụng sau đây:

Kẻ trí sống tại gia
Thấy sợ cảnh địa ngục
Nên thọ trì chánh pháp
Dứt trừ mọi nẻo ác.
Học hiểu mà hành trì
Không giết hại chúng sanh
Chân thật không nói dối
Không lấy của không cho.
Trung kiên bạn hôn phối
Thói tà dâm kìa bỏ
Nhất quyết không uống rượu
Để tâm chẳng loạn cuồng.
Thường thực tập niệm Bụt Thường thực tập niệm Pháp Niệm Tăng và niệm Giới

6 | Kinh văn

Tâm an lạc thảnh thơi.

Muốn thực tập bố thí
Để vun trồng phước đức
Người ấy học tiêu chuẩn
Giải thoát và giác ngộ.
Xá Lợi Phất lắng nghe
Ta nói về điểm này
Hãy nhìn đàn bò kia
Và thử quan sát chúng:
Có con vàng, con trắng
Có con đỏ, con đen
Màu nâu có đốm vàng
Hoặc màu chim bồ câu.
Dù chúng màu sắc gì
Hoặc xuất xứ từ đâu

Giá trị thật của chúng
Là ở sức chuyên chở.
Những con nào mạnh khỏe
Kéo xe mạnh và nhanh
Chuyên chở được nhiều chuyến
Là những con hữu dụng.
Trong cõi nhân gian này
Có các Giới phạm chí
Sát đế lợi, cư sĩ
Thương gia và công nhân.
Những ai trì tịnh Giới
Thực chứng được giải thoát
Trở thành bậc cao đức
Bậc Thiện thệ thảnh thơi.
Cúng dường những bậc ấy Là được quả phúc lớn.

7 | Kinh văn

Ta không cần phân biệt Giai cấp và nguồn gốc.

Kẻ thiếu đức nghèo tuệ
Không soi sáng cho ai,
Cúng dường những kẻ ấy
Quả phúc không đáng kể.
Người con Bụt tu huệ
Tâm hướng về Thế tôn
Gốc lành thêm vững chãi
Chỉ sinh về nẻo lành.
Qua lại cõi nhân thiên
Nhiều lắm là bảy lần
Cuối cùng sẽ đạy được
Cảnh Niết bàn tịnh lạc.
Bụt nói như thế, Tôn giả Xá Lợi Phất, các vị khất sĩ, cư sĩ Cấp Cô Độc và năm trăm vị cư sĩ khác nghe lời Bụt dạy, vui vẻ làm theo.

Tên kinh và nguồn gốc của kinh Ta có thể nói đạo Bụt là một tôn giáo, nhưng nếu ta nói đạo Bụt là một cách sống thì còn đúng hơn. Sống là một nghệ thuật. Nghệ thuật tạo hạnh phúc cho mình và cho người. Hạnh phúc của mình và hạnh phúc của người có liên hệ tới nhau một cách mật thiết cho đến nỗi ta thấy nếu người không có hạnh phúc thì ta cũng không thực sự có hạnh phúc. Trong sự thực tập nghệ thuật tạo dựng hạnh phúc, ta phải có một niềm tin. Tin ở một cái gì cao đẹp, phù hợp với sự thật, có thể làm nền tảng cho hạnh phúc thật sự và lâu dài. Vì niềm tin ấy cần thiết cho nên nếp sống đạo Bụt có tính cách tôn giáo. Tuy nhiên niền tin ở đây không phải là niềm tin ở một

đấng thần linh hay ở một nguyên lý siêu hình mà ta không thể kiểm chứng được. Niền tin ở đây là niềm tin ở một cái gì đẹp, thật và có thể tạo dựng hạnh phúc, và cái ấy ta có thể sờ mó, tiếp xúc, thí nghiệm và thể nghiệm.

8 | Tên kinh và nguồn gốc của kinh

Kinh Người Áo Trắng là một trong những Kinh căn bản và tương đối dễ hiểu và dễ làm, mang chủ đề niềm tin và nếp sống hạnh phúc của con người, con người bình thường sống trong xã hội, đó là con người của tất cả chúng ta. Kinh này không phải đã được nói ra cho các bậc siêu nhân mà là đã được nói ra cho tất cả chúng ta. Ai làm theo được lời dạy của Kinh thì có thể tạo dựng được hạnh phúc cho mình, cho những người mình thương yêu vàn cho nhiều kẻ khác trong đó có các loài cầm thú, cỏ cây và đất đá nữa. Và hạnh phúc ấy có ngay trong giờ phút hiện tại.

Trong Đại Tạng chữ Hán, Kinh này có tên là Kinh Ưu Bà Tắc. Đó là Kinh số 128 trong bộ Trung A Hàm. Trung A Hàm là Kinh mang ký hiệu Đ.C.26 của Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh. Kinh này do thầy Gotama Sanghadeva (Cù Đàm Tăng Già Đề Bà) đời Đông Tấn dịch vào cuối thế kỷ thứ tư (397-398.)

Trong văn hệ Pali, Kinh tương đương với Kinh này là Kinh Gia Chủ, thuộc Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikaya), ký hiệu Aiii, 211. Nội dung của Kinh này và Kinh Ưu Bà Tắc (Kinh Người Áo Trắng) được xem như đồng nhất. Tuy lời văn của hai Kinh có nhiều chỗ sai khác, nhưng những ý chính đều có trong cả hai Kinh.

Tụng bản chữ Hán đã được dịch từ tụng bản tiếng Sanskrit, do bộ phái Sarvastivada ở Kashmir truyền lại, trong khi tụng bản tiếng Pali đã được phái Tamrasatiya bảo trì ở Tích Lan. Tamrasatiya vốn là tên của một bộ phái mà ngày nay ta gọi là Theravada.

Hai bộ phái Sarvastivda (Hữu bộ hay Tát Bà Đa Bộ) và Vibhajyavada (Phân Biệt Thuyết Bộ) được hình thành sau hiện tượng phân phái của giáo hội xảy ra vào khoảng thế kỷ thứ ba trước kỷ nguyên Tây lịch, vào thời đại vua Asoka. Sau cuộc phân phái này, các thầy thuộc Hữu Bộ dời lên Kashmir ở miền Cực Bắc Ấn Độ, và bộ phái Sarvastivada đóng đô và thịnh hành ở đó suốt một ngàn năm, và từ đây Kinh luận của bộ phái được đưa vào Trung Hoa và dịch thuật ra chữ Hán. Từ Phân Biệt Thuyết Bộ phát sinh ra nhiều bộ phái trong đó có Đồng Diệp Bộ (gọi đủ là (Xích Đồng Diệp Bộ, Tamrasatiya, bộ phái của các

9 | Tên kinh và nguồn gốc của kinh

thầy mặc y màu hỏa hoàng, màu đồng đỏ.) Phái này được truyền bá về tận Tích Lan trong thời vua A Dục và đã được truyền trì lại cho tới ngày nay. Một người con trai của vua A Dục tên là Mahinda đã có mặt trong phái đoàn truyền giáo ấy. Hai bộ phái, một đi lên miền Bắc một đi về miền Nam, hồi đó đều dùng phương thức truyền khẩu để bảo trì Kinh, luật và luận. Các Kinh, luật và luận này chỉ được chép xuống vào thế kỷ đầu trước kỷ nguyên Tây Lịch. Vậy mà bây giờ so sánh hai tụng bản Kinh Người Áo Trắng (chữ Hán) và Kinh Gia Chủ (chữ Pali) ta vẫn thấy nội dung giống nhau. Điều này giống như một phép lạ. Trong khi dịch và chú giải Kinh Người Áo Trắng, chúng tôi đã tham

khảo Kinh Gia Chủ, và đã lấy làm sung sướng có được trong tay hai tụng bản để sử dụng.

Trường hợp kinh được nói Kinh này được Bụt nói tại tu viện Kỳ Viên cho cư sĩ Cấp Cô Độc (Anathapindika) và một số những người bạn của ông. Cư sĩ Cấp Cô Độc là người đã từng phụng sự Tam Bảo với tất cả tấm lòng của mình. Chính ông đã mua khu vườn của Thái Tử Jeta để dâng Bụt và giáo đoàn khất sĩ và đã yểm trợ giáo đoàn biến khu vườn đẹp đẽ này thành tu viện. Ông là một người có uy tín trong Giới thương gia ở thủ đô Sravasti thuộc vương quốc Kosala. Ông nổi tiếng là người bênh vực và chăm sóc cho những kẻ nghèo khổ và cô độc. Mỹ hiệu Anathapindika (tiếng Phạn là Anathapindada) có nghĩa là người cấp dưỡng cho những kẻ nghèo khổ và cô độc; mỹ hiệu này đã được dân chúng tặng cho ông, vì họ thương mến ông. Mỹ hiệu đó được dịch là Cấp Cô Độc. Tên thật của ông là Sudatta (Tu Đạt.) Niềm tin của ông nơi Tam Bảo rất vững chắc. Ông tu tập theo lời Bụt dạy, mà người bạn đời của ông, phu nhân Punnalakkhana cũng biết tu tập theo lời Bụt dạy. Ông có bốn người con, ba người đầu là gái. Ba người tên là Subhadha chị, Subhadha em, và Sumagadha. Cậu con trai tên là Rula. Cả bốn người đều có niềm tin và tu tập theo lời Bụt dạy. Gia đình có nhiều hạnh phúc.

10 | T r ư ờ n g h ợ p k i n h đ ư ợ c n ó i

Cố nhiên cư sĩ Cấp Cô Độc có nhiều bạn bè trong Giới thương gia và trí thức, và ông đã thường khuyến dụ các bạn đi gặp Bụt và giáo đoàn. Hôm ấy ông đã hướng dẫn các bạn tới Kỳ Viên để thăm thầy Xá Lợi Phất (Sariputta) và để nghe thầy thuyết pháp. Sau đó ông và các bạn tới viếng Bụt. Trước sự hiện diện của thầy Xá Lợi Phất, Bụt dạy cho ông Kinh này. Hôm ấy Cấp Cô Độc cùng đi với năm trăm người bạn. Kinh này đặt được nền tảng thực tập cho người đệ tử tại gia. Cả hai tụng bản Hán và Pali đều gọi người đệ tử tại gia là người áo trắng. Chỉ có người xuất gia mới không mặc áo trắng. Vì vậy Kinh này có thể gọi là Kinh Người Áo Trắng.

Liên hệ giữa thầy Xá Lợi Phất và trưởng giả Cấp Cô Độc là một liên hệ đặc biệt. Cấp Cô Độc đã được gặp Bụt lần đầu ở tu viện Trúc Lâm, ở vùng ngoại ô miền Nam của thủ đô Vương Xá nước Ma Kiệt Đà. Ông đem lòng yêu mến Bụt và cầu mong Bụt qua giảng dạy đạo tỉnh thức bên nước ông, tức là nước Câu Tát La. Bụt đả nhận lời ông. Và sau đó, Bụt đã cho thầy Xá Lợi Phất cùng đi với ông qua thủ đô Xá Vệ trước để chuẩn bị cho chuyến du hành hóa độ của Người. Về tới thủ đô Xá Vệ, Cấp cô Độc đã Giới thiệu thầy Xá Lợi Phất với gia đình, với các bạn, và đã thỉnh cầu thầy Xá Lợi Phất ở lại thủ đô để hoằng hóa trong khi ông đi tìm mua đất để làm nơi cư trú tương lai cho Bụt và giáo đoàn khất sĩ. Ông đã mua được khu vườn nghỉ mát của thái tử Kỳ Đà, một khu vườn thật đẹp. Khu vườn này trở nên tu viện Cấp Cô Độc. Trong Kinh Người Áo Trắng, ta thấy Cấp Cô Độc đưa năm trăm người bạn tới thăm thầy Xá Lợi Phất trước rồi mới tới thăm Bụt sau. Điều này cũng cho ta thấy thâm tình giữa ông Cấp Cô Độc và thầy Xá Lợi Phất. Sau này khi ông qua đời, chính thầy Xá Lợi Phất là người ngồi bên giường ông trong giờ ông hấp hối để dạy ông quán chiếu về sinh tử và giúp ông qua đời một cách nhẹ nhàng và an lạc. Bụt dạy Kinh này cho ông Cấp Cô Độc và các bạn ông, nhưng Bụt đã hướng về thầy Xá Lợi Phất để nói. Điều này cũng chứng tỏ mối liên hệ mật thiết giữa thầy Xá Lợi

Phất và ông Cấp Cô Độc.

Tụng bản chữ Hán của Kinh mang tên là Kinh Ưu Bà Tắc. Ưu Bà Tắc (Upasaka) có nghĩa là người cận sự, người thân cận với Giới xuất gia để học hỏi và thực tập. Người nữ gọi là Ưu Bà Di (Upasika.) Có một

11 | T r ư ờ n g h ợ p k i n h đ ư ợ c n ó i

Kinh đại thừa nổi danh mang tên là Kinh Ưu Bà Tắc Giới, trong đó ba phép Qui Y và Năm Giới được diễn bày theo tinh thần đại thừa. Kinh này là do Kinh Thiện Sinh (Lục Phương Lễ Kinh) trong các bộ Trung A Hàm và Trường A Hàm phát triển thành, có nói đến sự phát tâm, lập nguyện, tu học, trì Giới, thiền định, và có liên hệ đến Giới Bồ Tát của Kinh Phạm Võng. Ta đừng lầm Kinh Người Áo Trắng (Ưu Bà Tắc Kinh) với Kinh Ưu Bà Tắc Giới.

Chủ đích và đại ý nội dung Kinh này Bụt nói với thầy Xá Lợi Phất, nhưng cũng để cho trưởng giả Cấp Cô Độc và năm trăm người bạn của ông nghe. Nội dung của Kinh nói về năm Giới và bốn phép quán niệm: quán niệm về bụt, quán niệm về Pháp, quán niệm về Tăng và quán niệm về Giới. Bụt dạy nếu một người đệ tử áo trắng thực tập được vững vàng năm Giới và bồn phép quán niệm này thì có thể đạt tới khả năng sống an lạc và hạnh phúc ngay trong hiện tại không khó khăn gì, có thể chứng đạt quả vị Vào Dòng (Tu đà hoàn), và biết rằng mình không còn bao giờ đi vào những nẻo tối tăm như địa ngục, ngạ quỷ và bàng sinh nữa. Kinh này thiết lập nền tảng thực tập cho người đệ tử tại gia, nêu rõ đối tượng niềm tin của người Phật tử tại gia: đó là con đường đưa tới hạnh phúc và giải thoát cho mình và cho những kẻ khác trong xã hội. Trong tụng bản chữ Hán, danh từ Thánh Đệ Tử đã được dùng để gọi người đệ tử áo trắng có Giới luật tinh nghiêm. Thánh ở đây có nghĩa là có tính cách thánh thiện và cao quý, dịch từ chữ arya. Trong bản dịch Việt ngữ, chúng tôi đã sử dụng tính từ đạo hạnh cho có vẻ gần gũi: 'Vị đệ tử áo trắng đạo hạnh...'

Năm giới pháp Giới cũng là Pháp, cho nên có khi ta gọi là Giới Pháp. Hành trì năm Giới, ta phải tin vào hiệu lực của năm Giới. Giới là nghệ thuật sống đem lại an lạc và hạnh phúc, nhưng Giới cũng là niềm tin của chúng ta. Ta phải tin vào năm Giới như hiện thân của chân, thiện và mỹ, nghĩa là cái thật nhất, cái lành nhất và cái đẹp nhất mà ta có thể kính

12 | C h ủ đ í c h v à đ ạ i ý n ộ i d u n g

ngưỡng và tôn thờ. Giới đưa đường chỉ lối cho ta trong cuộc đời. Giới bảo hộ ta, giữ gìn cho ta để ta không sa vào hầm hố của tà kiến và tà hạnh. Giới bảo vệ gia đình ta, xã hội ta, củng cố được nền tảng hạnh phúc của gia đình và xã hội ta. Vì vậy Giới là đối tượng của niềm tin ta. Đức tin đây không phải là một đức tin mù quáng. Thực tập Giới, ta phải học hỏi về bản chất của Giới, hình tướng của Giới và công dụng của Giới. Nhờ học hỏi và hành trì Giới mà càng ngày ta càng có kinh nghiệm và hiểu biết sâu sắc về Giới. Đây là một niềm tin có kiểm chứng chứ không phải một niềm tin vu vơ.

Nhờ học hỏi và thực tập năm Giới pháp mà ta thấy rằng năm Giới cần thiết cho ta, cho gia đình ta và cho xã hội ta như ánh sáng mặt trời cần thiết cho các loài thảo mộc, như dưỡng khí cần thiết cho sự hô hấp của con người. Năm Giới đã được chế tác từ kinh nghiệm của Bụt và kinh nghiệm hành trì của nhiều thế hệ Phật tử. Nhờ sống có chánh niệm, có tỉnh thức, nhờ kinh nghiệm khổ đau mà ta thấy được rằng nếu không thực hành theo năm Giới thì ta sẽ đi vào con đường khổ đau và sa đọa, gia đình và xã hội ta cũng sẽ đi vào con đường khổ đau và sa đọa. Cho nên năm Giới vừa là nghệ thuật sống của chúng ta mà cũng là niềm tin của chúng ta.

Bụt dạy nếu biết thực tập năm Giới pháp thì ta sẽ đạt tới khả năng an trú hạnh phúc trong hiện tại. Vậy năm Giới là gì?

1. Thứ nhất là Giới không giết hại

“Vị đệ tử áo trắng xa lìa sự giết hại, chấm dứt sự giết hại, buông bỏ khí Giới, biết hổ thẹn, tập từ, tập bi, bảo hộ cho mọi loài sinh vật, kể cả các loài côn trùng. Vị ấy diệt trừ tận gốc tâm niệm giết hại.”

Giới thứ nhất biểu lộ lý tưởng bảo vệ sự sống của người Phật tử. Sự sống ở đây không phải là chỉ là sự sống của con người mà là sự sống của mọi loài, trong đó có các loài động vật và thực vật, kể cả các loài nhỏ bé nhất. Sự thực tập ở đây không phải chỉ được Giới hạn trong phạm vi hình thức. Lời Bụt dạy rất rõ ràng: "Vị ấy diệt trừ tận gốc tâm giếi hại." Chúng ta thấy rằng Giới không giết hại ở đây trước hết là

một tâm Giới. Ta có thể bảo hộ sinh mạng bằng thân thể và bằng lời nói nhưng sự hành trì Giới này trước hết là sự hành trì bằng tâm niệm. Muốn diệt trừ tận gốc tâm niệm giết hại, ta cần thực tập bốn niệm hổ, thẹn, từ và bi. Hổ là tự mình biết xấu hổ (Tiếng Hán Việt là Tàm, tiếng Phạn là hri) khi xâm phạm tới đời sống của một sinh vật khác, hoặc khi thấy mình không bảo vệ được cho sự sống của một sinh vật khác. Thẹn là mắc cỡ khi so sánh với người (tiếng Hán Việt là Quý, tiếng Phạn là apatrapa), khi thấy kẻ kia hành trì và bảo vệ được sự sống trong khi mình không làm được như họ. Từ (tiếng Phạn là maitri) là hiến tặng niềm vui cho kẻ khác, mà niềm vui căn bản là được sống an lành, không bị đe dọa đến tính mạng. Bi (tiếng Phạn là Karuna) là làm vơi đi nỗi khổ đau của người, mà nỗi khổ đau căn bản là sống trong lo sợ phập phồng không biết tính mạng của mình có được bảo đảm hay không. Bốn tâm niệm này là bốn tâm lớn của một vị bồ tát. Hành trì bốn tâm niệm này thì tự khắc ta diệt trừ được tận gốc tâm niệm giết hại, và kết quả là ta sẽ quyết tâm bảo hộ cho mọi loài, buông bỏ mọi thứ khí Giới và xa lìa mọi hình thức giết hại.

Tiếp nhận và hành trì Giới này, người Phật tử sẽ làm phát sinh được rất nhiều năng lượng trong bản thân để có thể độ người và giúp đời. Năng lượng ấy pháp sinh từ các tâm niệm hổ, thẹn, từ và bi.

Sự sống không có tính cách cục bộ. Sự sống của người này liên quan tới sự sống của người khác. Sự sống của loài này có liên quan tới sự sống của loài khác. Sự sống của

con người có liên hệ tới sự sống của mọi loài động vật, thực vật và khoáng vật. Chúng ta đã biết rằng bảo vệ thiên nhiên cũng là bảo vệ con người. Bảo vệ sự sống, ta phải bảo vệ cả đất, nước, không khí, rừng núi, sông hồ và biển cả. Ta phải bảo vệ sinh môi, ta phải bảo vệ cả trái đất. Bụt dạy ta quán nhân duyên để thấy được rằng cái này có vì cái kia có, cái này không vì cái kia không, cái này sinh vì cái kia sinh, cái này diệt vì cái kia diệt. Nhờ vào cái thấy đó, ta mới có thể bảo vệ sự sống một cách thông minh. Các loài mà ta gọi là hữu tình sẽ không thể nào tồn tại được nếu ta làm ô nhiễm các loài mà ta gọi là vô tình. Kinh Kim Cương nói đến chúng sinh tướng như một ý niệm không được chính xác về thực tại. Chúng sinh tức là loài hữu tình. Loài hữu tình không thể tồn tại nếu không có

các loài vô tình. Không thể có các loài hữu tình ngoài các loài vô tình. Theo cái thấy của Kinh Kim Cương, ranh Giới giữa loài hữu tình và loài vô tình là ranh Giới do ý niệm phân biệt vạch ra, không phù hợp với thực tại.

Nếu sống biết quán sát và biết suy xét, ta không thể nào không hành trì Giới thứ nhất. Chỉ khi ta hành trì Giới thứ nhất thì trái đất và muôn loài mới có được một tương lai, và an lạc của mọi loài mới có thể trở thành một sự thật.

2. Thứ hai là Giới không xâm phạm vào tư hữu của kẻ khác

“Vị đệ tử áo trắng xa lìa sự không cho mà lấy, chấm dứt sự không cho mà lấy, thường ưa bố thí, tìm niềm vui trong sự bố thí và bố thí mà không cầu đền đáp. Vị này không bị tâm trạng tham lam che lấp, luôn luôn bảo hộ sự liêm khiết của mình và diệt trừ tận gốc sự không cho mà lấy.”

Giới này biểu lộ lý tưởng liêm khiết và ý nguyện thực hiện công bình xã hội của người Phật tử. Cũng như Giới thứ nhất, Giới này lấy tâm làm gốc. Căn bản của sự hành trì là diệt trừ tận gốc sự không cho mà lấy, nghĩa là sự diệt trừ tâm trạng tham lam, không để cho tâm trạng này phát sinh và che lấp trí tuệ mình và cuối cùng chuyển hóa hạt giống của tâm trạng ấy trong chiều sâu tâm thức.

Nguyên tắc và phương pháp hành trì của Giới này là lý tưởng công bình xã hội. Bụt dạy người Phật tử hành trì phép bố thí, nghĩa là phép thứ nhất của sáu phép Ba La Mật (tiếng Hán Việt là lục Ba La Mật, tiếng Phạn là paramita.) Ba La Mật có nghĩa là có công năng đưa sang bờ bên kia, tức là bờ an lạc và giải thoát khổ đau. Vị đệ tử áo trắng thường ưa bố thí, tìm niềm vui trong sự bố thí và bố thí mà không cầu đền đáp. Tinh thần vô tướng và đại thừa được tiềm ẩn trong câu nói này. Bố thí ở đây là hiến tặng niềm vui cho kẻ khác, và sự thực tập này không có tính cách hình thức, không có tính cách khoe khoang, bởi vì sự thực tập này bất nguồn từ tâm niệm từ bi. Từ bi là nguồn lăng lượng làm động lực cho hành động bố thí. Người hành trì như vậy đã có chất liệu bồ tát trong tự thân. Cũng như trong sự hành trì Giới thứ nhất là bảo vệ sự sống, trong sự hành trì Giới thứ hai là bố thí, động lực của sự hành trì là niềm vui, niềm vui được

phục vụ lý tưởng mình. Đó là ý nghĩa của câu tìm niềm vui trong sự bố thí và bố thí mà không cầu đền đáp.

Cố nhiên Giới là trong sự hành trì Giới thứ hai này, đối tượng của sự hành trì không phải chỉ là con người mà còn là các loài sinh vật khác, trong đó có cả các loài thảo mộc và đất đá. Đối tượng của sự hành trì không phải chỉ là công bình trong xã hội loài người mà còn là sự an vui của tất cả mọi loài trên trái đất.

3. Thứ ba là không tà dâm

“Vị đệ tử áo trắng xa lìa tà dâm, chấm dứt sự tà dâm, bảo vệ cho bất cứ ai, dù người ấy nằm trong sự bảo hộ của cha, mẹ, hoặc cả cha lẫn mẹ, hoặc chị em, hoặc anh em, hoặc cha mẹ bên sui gia, hoặc gia đình sui gia, hoặc bởi người đồng tính, hoặc là vợ con hay chồng con kẻ khác, kể cả kẻ bị cuồng dâm khủng bố, hoặc kẻ bán phấn buôn hương. Vị này diệt trừ tận gốc tâm niệm tà dâm.”

Giới này nhằm bảo vệ tiết hạnh của cá nhân, đời sống lứa đôi và nền tảng gia đình. Cũng như trong hai Giới đầu, Giới này trước hết là một tâm Giới, đó là sự hành trì để diệt trừ tận gốc tâm niệm tà dâm. Sự hành trì này không còn là một sự cố gắng mệt nhọc khi lý tưởng bảo vệ hạnh phúc cho kẻ khác đã phát sinh trong lòng người hành trì. Biết bao thảm kịch đã xảy ra vì hành động tà dâm, vì nếp sống thiếu trách nhiệm. Biết bao gia đình đã ly tán vì nạn tà dâm và biết bao trẻ em đã là nạn nhân trực tiếp của sự lợi dụng và cưỡng bức của những người lớn không có tinh thần trách nhiệm. Nếu ta thực sự nghĩ tới hạnh phúc và tương lai của kẻ khác, nếu ta muốn bảo vệ cho họ, ý niệm tà dâm sẽ không phát sinh và làm mờ ám tâm ta. Đó là bản chất của Giới này.

4. Thứ tư là Giới không nói dối

“Vị đệ tử áo trắng xa lìa nói dối, chấm dứt sự nói dối, chỉ nói sự thật, tìm niềm vui trong sự nói lên sự thật, an trú nơi sự thật không lúc nào đổi dời, có thể được tin cậy hòn toàn và không bao giờ dám miệt thị kẻ khác. Vị ấy diệt trừ tận gốc sự nói dối.”

Diệt trừ tận gốc sự nói dối theo định nghĩa của Kinh văn là phát tâm an trú nơi sự thật không lúc nào đổi dời. Một người an trú vững chãi nơi sự thật bao giờ cũng được kẻ khác tin cậy và vì vậy có thể thực hiện được việc độ sinh một cách lớn lao. Người hành trì Giới này không những xa lìa sự nói dối, chấm dứt sự nói dối, chỉ nói sự thật, mà còn tìm niềm vui nơi sự nói lên sự thật. Sự thật là đối tượng của một niềm tin sáng suốt và vững chãi. Sự thật là chánh pháp, là ánh sáng soi đường, vì vậy người hành trì Giới này không những an trú

và hành trì sự thật mà còn tìm cách tuyên dương sự thật nữa. Tuy nhiên, người hành trì Giới này không phải là người tự hào và tự thị. Người ấy không cho mình là kẻ duy nhất nắm được chân lý và vì vậy biết lắng nghe kẻ khác với một tâm niệm khát khao

học hỏi và luôn luôn có thái độ khiêm cung. Vì vậy Kinh nói rằng người ấy không bao giờ dám miệt thị kẻ khác.

Lời nói có thể đem lại hạnh phúc và niềm tin cho kẻ khác mà cũng có thể gây khổ đau và đổ vỡ chung quanh. Người thực tập Giới này có thể tránh được sự gây khổ đau và đổ vỡ và đồng thời có thể tạo dựng niềm tin và ban phát rất nhiều hạnh phúc cho nhiều người. Không những người ấy biết nói lời xây dựng mà cũng biết lắng nghe. Lắng nghe để làm vơi bớt nỗi khổ của người. Nói và nghe là hai phép thực tập quan trọng liên hệ tới Giới thứ tư.

5. Thứ năm là Giới không sử dụng các chất ma túy trong đó có rượu

"Vị đệ tử áo trắng xa lìa rượu, chấm dứt sự uống rượu, diệt trừ tận gốc thói quen uống rượu."

Rượu tàn phá thân thể, tâm hồn, làm tan vỡ gia đình và gây thương tích trong lòng những người trẻ sinh ra và lớn lên trong những gia đình có người nghiện ngập. Vào thời Bụt, rượu là chất ma túy căn bản. Vào thời đại chúng ta còn có nhiều thứ ma túy khác mà khả năng phá hoại cũng rất lớn lao. Ta phải phát tâm diệt trừ tận gốc thói quen sử dụng ma túy.

Rượu và các chất ma túy đã làm tan nát rất nhiều gia đình, gây ra xáo trộn trong tâm hồn nhiều thế hệ và tạo ra nhiều hỗn độn trong xã hội. Thực tập Giới thứ năm, người hành giả bảo vệ cho mình, cho gia đình mình và dấn thân vào xã hội để giúp những kẻ khác vượt khỏi vòng nghiện ngập. Hiện thời Giới thanh niên vướng vào vòng ma túy rất đông đảo, và quốc gia nào cũng đang cố gắng chận đứng sự lưu hành của các chất ma túy. Tuy nhiên, nguồn gốc của sự nghiện ngập là ở lòng người. Khi con người sống không lý tưởng, khi con người cảm thấy bị ruồng bỏ bởi gia đình và xã hội, con người thường đi tìm

những lãng quên trong các chất ma túy. Vì vậy chận đứng sự lưu hành ma túy không phải là giải pháp căn bản để bài trừ nạn ma túy. Giải pháp căn bản là tạo lại niềm tin, xây dựng lại cơ sở gia đình, giúp con người tìm lại được gốc rễ tâm linh và văn hóa. Và vì vậy cho nên trong Kinh Người Áo Trắng, Bụt dạy về sự thực tập bốn tâm cao đẹp như là sự vun trồng một niềm tin làm ánh sáng chỉ đạo cho cuộc đời.

Bốn tâm cao đẹp Bụt dạy: "Nếu các vị đệ tử áo trắng mà biết hộ trì năm Giới pháp và tu tập bốn tâm cao đẹp thì họ có thể đạt tới rất dễ dàng và không khó khăn gì khả năng an trú hạnh phúc trong hiện tại."

Bốn tâm cao đẹp còn được gọi là bốn tăng thượng tâm. Nguyên chữ trong Kinh văn Pali là abhicetasika. Tăng thượng có nghĩa là có khả năng phát triển và đi lên. Bốn tăng thượng tâm hoặc bốn tâm cao đẹp này là bốn pháp quán niệm gọi là tùy quán(anusmrti) : quán niệm về Bụt, quán niệm về Pháp, quán niệm về Tăng và quán niệm về Giới. Những phép quán niệm này làm lớn lên niềm tin của hành giả, đem tới cho hành giả sự an tĩnh của tâm tư, đem lại cho hành giả hạnh phúc ngay trong giờ

phút hiện tại và một nguồn năng lực để hành đạo và phụng sự lý tưởng.

1. Phép quán niệm thứ nhất là niệm Bụt (Buddhanusmrti):

"Trước hết, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Như lai. Vị ấy quán niệm như sau: Như lai là bậc giác ngộ chân chính không còn dính mắc, là bậc Minh hạnh túc, là bậc Thiện thệ, là bậc Thế gian giải, là bậc Vô thượng sĩ, là bậc Điều Ngự Trượng Phu, là bậc Thiên Nhân Sư, là Bụt, là Thế tôn. Quán niệm về Như lai như thế thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, uế nhiễm, sầu khổ và lo âu.

Nhờ tưởng niệm tới Như lai mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui, và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ nhất, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì."

19 | B ố n t â m c a o đ ẹ p

Như lai là một trong những danh hiệu của Bụt. Tiếng Phạn là tathagata, có nghĩa là từ sự thật mà tới, hoặc từ chân như mà tới. Chân như (tathata) là thực tại nhiệm mầu không thể diễn tả bằng ngôn ngữ và khái niệm. Như lai là bậc giác ngộ chân chính không còn dính mắc. Giác ngộ có nghĩa là tỉnh thức và hiểu biết. Từ ngữ Chánh Biến Tri (samyak sambuddha) là một trong mười danh hiệu của Bụt có nghĩa là kẻ đã đạt tới trình độ giác ngộ rộng lớn và chân chính, không còn dính mắc. Bụt là người có trình độ tỉnh thức và hiểu biết cao nhất và vì vậy cho nên đã đạt tới tự do và giải thoát. Giải thoát là không còn bị ràng buộc hoặc dính mắc vào những khổ lụy của chúng sinh: đó là tham ái, giận dữ, hận thù, si mê, kiêu mạn, nghi ngờ, ghen ghét và bao nhiêu sợi dây ràng buộc khác. Bụt là một người sống thảnh thơi, an lạc, không còn vướng mắc. Đó là mẫu mực của tất cả chúng ta, hình ảnh lý tưởng của một con người mà ta hướng tới. Như lai là bậc Minh Hạnh Túc. Minh Hạnh Túc (vidya-carana-sampanna) có nghĩa là nhận thức cũng như hành động đã đạt tới mức sáng suốt cao tột. Ba đặc tính của Minh Hạnh Túc là cái nhìn quán triệt về không gian (thiên nhãn minh), cái nhìn quán triệt về thời gian (túc mệnh minh) và cái thấy làm rơi rụng tất cả những sợi dây ràng buộc (lậu tận minh.) Như lai là bậc Thiện Thệ. Thiện thệ (sugata) là đã khéo vượt được sinh tử, đã bước qua được bờ giải thoát một cách tuyệt vời. Như lai là bậc Thế Gian Giải. Thế gian giải (lokavid) là hiểu thấu được tâm trạng và bản chất của mọi chúng sinh, của các loài hữu tình và vô tình. Trong đạo Bụt, ta học được sự thật về thương yêu: Nếu không hiểu thì không thể thương. Trí tuệ đưa đến từ bi. Vì Bụt là người hiểu thấu được tâm sự thế gian cho nên Bụt là người thương đích thực của thế gian. Như lai là bậc Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu. Vô thượng sĩ (anuttara) là kẻ đã đạt tới nhân phẩm cao nhất có thể đạt được. Điều ngự trượng phu (purusa-damya-sarathi) là bậc có khả năng chinh phục, điều động, chế ngự và rèn luyện được con người, kể cả những con người khó điều phục. Hình ảnh ở đây là hình ảnh một người đánh xe thiện nghệ (sarathi), biết được tính khí của con ngựa và điều phục được con ngựa một cách tuyệt vời. Như Lai là bậc Thiên Nhân Sư. Thiên nhân sư (Sasta-deva-manusyanam) là bậc thầy của cả loài người và loài trời. Loài trời là một loài mà nếp sống có nhiều

phước báo tốt hơn loài người, ta thường gọi là chư thiên. Như Lai là Bụt. Bụt (Buddha) là bậc tỉnh thức. Từ ngữ buddha phát sinh từ động từ budh có nghĩa là tỉnh dậy, là hiểu biết. Buddha là người đã tỉnh dậy, đã hiểu biết. Từ thế kỷ đầu của Tây lịch cho đến thế kỷ thứ mười bốn, người Việt ta thường gọi Buddha là Bụt; chỉ sau khi nước nhà bị quân Minh xâm chiếm, ta mới bắt đầu gọi Bụt là Phật, ảnh hưởng lới phát âm của người Minh. Như Lai là Thế Tôn. Thế tôn (Bhagavat) là bậc tôn quý trong đời, tôn quý vì nhân phẩm, tính thương và sự hiểu biết của Ngài.

Tụng bản chữ Hán bỏ sót một danh hiệu, đó là danh hiệu Ứng Cúng. Ứng cúng (arhat) là bậc xứng đáng được tôn trọng và cúng dường, bậc đã phá trừ được phiền não. Quán niệm về Bụt ta có thể sử dụng mười danh hiệu kể trên để có thể thấy được bản chất của một bậc giác ngộ, mẫu mực của con người thảnh thơi và an lạc mà ta muốn nương tựa và hướng tới.

Bụt không phải là tên gọi của một cá nhân. Bụt Thích Ca Mâu Ni chỉ là một trong số những con người đã thành tựu được quả vị tỉnh thức cao nhất. Bụt Thích Ca đã nói tới những vị Bụt xuất hiện trước Ngài, như các Bụt Tỳ Bà Thi, Thi Khí, Tỳ Xá Phù, Câu Lưu Tôn, Câu Na Hàm Mâu Ni và Ca Diếp. Bụt Thích Ca cũng nói tới những vị Bụt tương lai như Bụt Di Lặc. Bản chất của một vị Bụt là sự tỉnh thức. Tỉnh thức đưa tới khả năng hiểu biết, khả năng thương yêu và một nhân phẩm cao đẹp. Mà khả năng tỉnh thức ấy tất cả chúng ta đều có, gọi là Phật tánh, hoặc chánh niệm. Đặt niềm tin nơi Bụt tức là đặt niềm tin nơi Phật tánh, tức là nơi khả năng tỉnh thức, giác ngộ và thương yêu nơi chính con người. Đối tượng của niềm tin ở đây không phải là một cái gì trừu tượng mà là một cái gì cụ thể mà ta có thể tiếp xúc, thực tập, vun bón và thực hiện. Mỗi ngày thực tập nếp sống chánh niệm là một ngày ta làm cho chánh niệm lớn lên trong ta. Chánh niệm coi sáng, đem lại niềm vui, và chuyển hóa khổ đau. Niềm tin ở đây không phải là niềm tin suông mà là một công trình thực tập. Có niềm tin ấy trong lòng tức là có một nguồn năng lượng lớn, gọi là bồ đề tâm. Bồ Đề Tâm (bodhicitta) là năng lượng hướng dẫn chúng ta trong cuộc sống, hướng ta đi về nẻo thiện, soi sáng cho chúng ta,

không để cho chúng ta sa vào những hầm hố của sai lầm và tội lỗi. Có bồ đề tâm là có niềm tin vào một cái gì thật nhất, lành nhất và đẹp nhất mà ta có thể hướng tới. Cuộc đời của ta nhờ vậy mà trở nên có ý nghĩa và ta sẽ thấy sức sống tràn đầy trong ta. Sức sống ấy sẽ giúp ta hành động để đem lại niềm vui cho mọi loài. Cũng vì lý do ấy mà đạo Bụt đại thừa nhấn mạnh đến tầm quan trọng của hành động phát tâm Bồ Đề.

Trên đây là những lợi lạc được phát sinh nhờ công phu quán niệm về Bụt. Kinh dạy: “Quán niệm về Như Lai như thế thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, uế nhiễm, sầu khổ và lo âu.” Kinh lại nói thêm: “Nhờ tưởng niệm tới Như Lai mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui và người ấy đạt được tâm cao đẹp thứ nhất, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.”

Đọc câu Kinh trên, ta thấy pháp môn quán niệm về Bụt (gọi tắt là niệm Bụt) không phải là một pháp môn đòi hỏi nhiều lao nhọc. Sở dĩ như thế vì phép quán niệm này được chuyên chở bởi niềm tin. Theo đạo Bụt, niềm tin là mẹ đẻ ra mọi công trình thực hiện (Tín vi đạo nguyên công đức mẫu.) Trong năm nguồn sinh lực mà đạo Bụt giảng dạy, nguồn sinh lực đầu là niềm tin (Tín), rồi mới tới nguồn sinh lực thứ hai là sự chuyên cần dũng tiến (Tấn), và sau đó mới tới chánh niệm (Niệm), khả năng thiền định (Định) và trí tuệ (Tuệ.) Đó là giáo lý ngũ lực (panca balani.) Thiếu niềm tin thì sẽ không có ý chí, năng lượng chuyên cần và dũng tiến.

Niệm Bụt là một pháp môn hành trì đem lại nhiều lợi lạc. Nhờ niệm Bụt mà ta có niềm tin vững vàng hơn nơi Bụt và chính ta, tại vì trong tự thân ta đã sẵn có giác tính, nghĩa là khả năng giác ngộ. Niệm Bụt ta có sự an ổn, ta cảm thấy được che chở, bởi vì chánh niệm trong ta chính là bản thân của Bụt có khả năng che chở và soi sáng cho ta. Niệm Bụt đem tới niềm vui và hóa giải những niềm đau. Trong giờ phút lâm chung, nhờ thực tập niệm Bụt dưới sự hướng dẫn của thầy Xá Lợi Phất nên cư sĩ Cấp Cô Độc cảm thấy an ổn và những đau nhức trong cơ thể giảm xuống rất nhiều. Đây là điều ta đọc thấy trong Kinh

Giáo Hóa Người Bệnh (Tăng Nhất A Hàm, phẩm 51, Kinh số 8.) Niệm Bụt lại còn có công năng khai mở nguồn tuệ giác sâu kín trong mỗi chúng ta, nguồn tuệ giác mà ta quen gọi là Phật tính. Chúng ta thường nói “Bụt là lòng.”

Trong truyền thống còn có nhiều cách thức niệm Bụt như trì danh và quán tưởng. Trì danh là trì niệm danh hiệu của Bụt, ví dụ "Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni" hay "Nam Mô Bụt A Di Đà." Quán tưởng là hình dung Bụt với những hình tướng trang nghiêm, ngồi dưới gốc cây Bồ đề hay trên pháp tọa. Nhưng dù trì danh hay quán tưởng, ta cũng phải nhớ rằng chánh niệm là Bụt; danh hiệu và hình tướng phải chuyên chở chất liệu chánh niệm chứ không thể là danh hiệu và hình tướng suông. Đọc sách nói về cuộc đời của Bụt cũng là một cách niệm Bụt rất công hiệu. Trong khi đọc hay nghe về cuộc đời của Bụt, ta thấy được rõ ràng cuộc sống của Bụt, công hạnh của Bụt, cách xử thế của Bụt, trí tuệ của Bụt và tình thương của Bụt. Trong suốt thời gian ấy những hạt giống về Bụt trong tâm thức ta được tưới tẩm và lớn lên. Vì vậy ta nên đọc nhiều lần, nói nhiều lần và nghe nhiều lần về cuộc đời của Bụt. Bụt là nơi nương tựa của ta nên hàng ngày ta đọc: “Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.”

Trong Kinh Người Áo Trắng ta thấy một từ ngữ quan trọng là an trú hạnh phúc trong hiện tại. Trong tụng bản chữ Hán, từ ngữ này là hiện pháp lạc cư. Ở các Kinh điển khác, có khi dịch là hiện pháp lạc trú. Trong tụng bản Pali, ta có từ ngữ ditthadhammasukhavihara. Đây là một từ ngữ quan trọng. Tu tập không phải là chỉ đầu tư cho tương lai bằng cách hy sinh hiện tại: tu học là sống an lạc thảnh thơi trong hiện tại đúng theo chánh pháp để rồi trong tương lai cũng có an lạc và thảnh thơi. Người thực tập năm Giới pháp và bốn tâm cao đẹp có khả năng có hạnh phúc ngay trong hiện tại mà không phải chờ đến tương lai, đó là ý nghĩa của câu Kinh này. Đó là ý

nghĩa của từ ngữ hiện pháp lạc trú. Hạnh phúc không phải là chuyện mơ tưởng viễn vông và xa vời; hạnh phúc có thể đạt được một cách dễ dàng bằng cách thực tập năm Giới pháp và bốn tâm cao đẹp. Đó là ý chính của Kinh Người Áo Trắng.

2. Phép quán niệm thứ hai là niệm Pháp (Dharmanusmrti):

“Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Pháp. Vị ấy quán niệm như sau: Giáo pháp được đức Thế tôn giảng dạy là giáo pháp diễn bày khéo léo, có khả năng đưa tới giải thoát hoàn toàn, đưa tới trạng thái không phiền não, không nóng bức, có tính cách thường tại và không dời đổi. Quán niệm và giác tri như thế về Pháp thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, uế nhiễm, sầu khổ và lo âu.

Nhờ tưởng niệm tới Pháp mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui và đạt tới tâm cao đẹp thứ hai, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.”

Pháp (Dharma) là những điều Bụt dạy, là những phương pháp thực tập để đạt tới sự tỉnh thức, an lạc, hiểu biết và thương yêu, là con đường đưa tới giải thoát. Tin tưởng ở Bụt tức là đã tin tưởng ở Pháp. Ta quán niệm về Pháp như sau: Giáo pháp được đức Thế tôn giảng dạy là giáo pháp đã được diễn bày một cách khéo léo. Diễn bày một cách khéo léo cũng có nghĩa là diễn bày một cách đẹp đẽ. Danh từ Hán việt là thiện thuyết. Dịch từ Pali là (svakhata.) Bụt là bậc Thế Gian Giải, nghĩa là người hiểu thấu được tâm niệm của mọi loài trong thế gian, cho nên đã diễn bày những giáo nghĩa thích hợp với mọi trình độ và căn cơ khiến cho mọi người đều có thể tiếp nhận và thực tập. Giáo lý ấy được nhìn nhận là đẹp đẽ, đẹp đẽ ngay khi mới được mở đầu, đẹp đẽ khi được tiếp diễn và đẹp đẽ khi kết thúc (sơ thiện, trung thiện, hậu thiện.) Giáo pháp được đức Thế tôn giảng dạy có khả năng đưa tới giải thoát hoàn toàn, đưa tới trạng thái không nóng bức. Giáo lý này không những có khả năng làm dịu bớt khổ đau, chuyển hóa khổ đau mà còn có khả năng đưa tới Niết Bàn. Kinh điển thường diễn tả Niết Bàn như trạng thái không nóng bức. Trạng thái không nóng bức tức là trạng thái trong ấy mọi phiền não đều được chuyển hóa. Đó là một trạng thái mát mẻ, trạng thái của sự giải thoát hoàn toàn.

Giáo lý này có tính cách thường tại và không dời đổi. Giá trị của giáo lý này vượt khỏi khuôn khổ thời gian và không gian, bởi vì bản chất

của nó là những nguyên tắc linh động hướng dẫn thực tập mà không phải là những mệnh lệnh hay những giáo điều cứng nhắc. Giáp lý này không phải chỉ là những giáo điều chỉ thích hợp với một thời và một xứ. Tiếng Phạn akalika có nghĩa là không có tính cách nhất thời, không có tính cách thời gian, vượt khỏi thời gian. Trong tụng bản Pali, ta đọc thêm: "Giáo lý ấy có thể thấy được ngay bây giờ và ở đây, có tác dụng hướng thượng, có thể tới để chiêm nghiệm trực tiếp, người có trí tuệ nhận xét có thể tự mình

nghe và hiểu được." Có thể thấy được ngay bây giờ và ở đây (samditthika) nghĩa là mình có thể trực tiếp tiếp xúc với nội dung và giá trị của giáo lý ấy. Có tác dụng hướng thượng (opanayika) nghĩa là có khả năng đưa ta trở về tâm linh và đạt tới giải thoát. Có thể tới để chiêm nghiệm trực tiếp (ehipassika) có nghĩa là không cần một trung gian. Người có trí tuệ nhận xét có thể tự mình nghe mà hiểu được (paccatam veditabbo vinnuhiti) có nghĩa là có thể dùng nhận thức và trí tuệ của mình để chứng nghiệm và hiểu được giáo lý mà không cần đi qua một giáo quyền nào cả.

Niệm Pháp cũng quan trọng như niệm Bụt, vì lý do Pháp là con đường thực hiện sự chứng ngộ thành Bụt. Pháp là bản chất của Bụt. Vì vậy có những tông phái chuyên niệm Pháp. Tông Nhật Liên ở Nhật Bản chẳng hạn, chuyên trì niệm câu "Nam Mô Đại Thừa Diệu Pháp Liên Hoa Kinh." Cung kính, học hỏi và hành trì Pháp cũng có hiệu quả tương đương với niệm Bụt.

Hàng ngày nếu ta hết lòng học hỏi và đọc tụng Kinh, luật và luận với chủ đích tu tập thì đó là ta đã niệm Pháp. Trong khi học hỏi, ta tưới tẩm những hạt giống về Pháp trong tâm thức ta và giúp cho những hạt giống ấy lớn lên. Đời sống của ta sẽ thay đổi theo chiều hướng tốt và tuệ giác ta sẽ phát triển. Khi những hạt giống tốt được tưới tẩm và trưởng thành, những hạt giống xấu sẽ từ từ chuyển hóa. Vì vậy Kinh nói: "Quán niệm và giác tri như thế về Pháp thì những dục vọng xấu xa đều được tiêu diệt, trong tâm người quán niệm không còn những yếu tố bất thiện, uế, nhiễm, sầu khổ và lo âu". Pháp là nơi nương tựa của ta nên hàng ngày ta đọc: "Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết." Tình thương là từ bi, và hiểu biết là tuệ

giác. Hai thứ ấy là tinh hoa của đạo Bụt, là chất liệu đạt được nhờ sự thực tập, chứ không phải chỉ là những ý niệm đạt được do sự học hỏi.

3. Pháp quán niệm thứ ba là niệm Tăng (Sanghānhsmrti):

"Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Tăng. Vị ấy quán niệm như sau: Thánh chúng của Như lai đang đi về nẻo thiện, đang đi trên đường chánh, đang hướng theo giáo pháp, đang thực tập theo giáo pháp và sống đúng tinh thần giáo pháp. Trong thánh chúng ấy có các bậc A la hán đã thành và đang thành, các bậc A na hàm đã thành và đang thành, các bậc Tư đà hàm đã thành và đang thành, các bậc Tu đà hoàn đã thành và đang thành, tức là có đủ cả bốn đôi và tám bậc. Thánh chúng của Như lai đã thành tựu được Giới, được tam muội, được bát nhã, được giải thoát, được tri kiến giải thoát; thánh chúng này đáng được tôn kính, đáng được quý trọng, đáng được phụng sự, đáng được cúng dường, và đó là ruộng phước tốt đẹp cho cuộc đời.

Nhờ tưởng niệm tới Tăng mà tâm tư người quán niệm lắng trong, có được niềm vui và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ ba, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.”

Tăng là đoàn thể của những người thực tập theo Pháp dưới sự hướng dẫn của Bụt, biết sống theo nếp sống hòa hợp và thỉnh thức. Tăng là từ chữ sangha (tăng già) mà ra, có

nghĩa là cộng đồng hay đoàn thể, thường dịch là Chúng hay Đại Chúng. Tăng không phải là để chỉ riêng người xuất gia, mà cũng để chỉ cho người cư sĩ áo trắng đang hành trì năm Giới pháp và bốn tâm cao đẹp.

Tăng gồm có bốn chúng gọi là tứ chúng: chúng xuất gia bên nam, chúng xuất gia bên nữ, chúng tại gia bên nam, chúng tại gia bên nữ. Người xuất gia tu học tinh chuyên thì đạt tới quả vị giải thoát, người tại gia tu học tinh chuyên cũng đạt tới quả vị giải thoát.

Thánh chúng của Như lai đang đi về nẻo thiện. Thánh chúng là một đoàn thể tu học phản ảnh được trong sự sống của mình sự có mặt của Bụt và của Pháp. Đây đích thực là một tăng thân, vì chất liệu giác ngộ

(của Phật thân) và chất liệu giải thoát (của pháp thân) đã tạo ra chất liệu thánh thiện của tăng thân. Đang đi về nẻo thiện (supatipanna) là đang tu học đúng theo đường hướng giải thoát và giác ngộ (thiện hành.) Thánh chúng của Như lai đang đi trên đường chánh. Đang đi trên đường chánh (ujupatipanna) nghĩa là không đi lạc vào nẻo tà mà mục đích phải là đạt tới từ bi và trí tuệ (trực hành.) Thánh chúng của Như lai đang hướng theo giáp pháp và thực tập giáo pháp. Thực tập theo giáo pháp (nayapatipanna) là phù hợp với những nguyên lý của Phật pháp (ứng lý hành.) Thánh chúng của Như lai đang sống đúng theo tinh thần của giáo pháp. Sống đúng theo tinh thần của giáp pháp (samicipatipanna) có nghĩa là giáo pháp không những được diễn bày bằng ngôn ngữ mà bằng sự sống (chân chánh hành.) Trong thánh chúng ấy có các những bậc A La Hán đã thành và đang thành, các bậc A na hàm đã thành và đang thành, các bậc Tư đà hàm đã thành và đang thành, các bậc Tu đà hoàn đã thành và đang thành. A la Hán (Arahat) là những bậc đã đạt tới nhận thức bất sinh bất diệt và chuyển hóa mọi phiền não. A na hàm (Anagamin) có nghĩa là những bậc không còn phải trở lại trong cảnh tù túng của cõi dục, mà chỉ cần trở lại một lần trong cõi sắc hay cõi vô sắc trước khi thành A la hán. Tư đà hàm (sakrdagamin) là những bậc chỉ cần trở lại một lần trong cảnh tù túng của cõi dục trước khi thành A la hán. Tu đà hoàn (srotapanna) là những bậc đã gia nhập dòng thánh, chỉ cần trở lại bảy lần trong cõi dục là thành A la hán. Đây là những người thực tập vững chãi năm Giới pháp và bốn tâm cao đẹp. Họ được gọi là những bậc Nhập Lưu. Đã thành A la hán thì được gọi là A la hán quả, đang thành A la hán thì được gọi là A la hán hướng, đã thành A na hàm thì được gọi là A na hàm quả, đang thành A na hàm thì được gọi là A na hàm hướng, đã thành Tư đà hàm thì được gọi là Tư đà hàm quả, đang thành Tư đà hàm thì được gọi là Tư đà hàm hướng, đã thành Tu đà hoàn thì được gọi là Tu đà hoàn quả, đang thành Tu đà hàm thì được gọi là Tu đà hàm hướng. Những bậc đã thành tựu bốn quả và đang thành tựu bốn quả được gọi là tám bậc, chia làm bốn đôi, ta thường gọi là tứ song bát bối (cattari purisayugani attha purisapuggala.) Tất cả những ai đang tham dự vào sinh hoạt của tăng đoàn để tu học đều thuộc về một trong tám bậc ấy. Thánh chúng của Như lai đã thành tựu được

Giới. Giới (sila) là nếp sống biểu hiện chánh niệm. Giới có công năng bảo hộ ta, không cho ta đi lầm đường lạc nẻo và giúp ta nuôi dưỡng định lực, vì vậy, Kinh nói thánh chúng của Như Lai đã thành tựu được tam muội. Tam muội (samadi) chính là Định. Thánh chúng của Như lai đã thành tựu được bát nhã, được giải thoát, được tri kiến giải thoát. Bát nhã (Prajna) là cái thấy có thể đưa tới giải thoát (vimukti), nghĩa là sự tháo bỏ mọi ràng buộc. Tri kiến giải thoát tức là những điều ta chỉ có thể thấy và nghe khi ta đạt tới giải thoát, đó là tính cách không sinh, không diệt, không tới, không đi, không một, không nhiều, không thường và không đoạn của Niết bàn.

Thánh chúng này đáng được tôn kính, đáng được quý trọng, đáng được phụng sự, đáng được cúng dường, và đó là ruộng phước tốt đẹp nhất cho cuộc đời. Tôn kính, quý trọng, phụng sự và yểm trợ cho những đoàn thể có tu, có học là một hành động đầu tư thông minh có thể đem lại nhiều lợi lạc cho thế gian trong đó có bản thân và gia đình mình. Tăng thân được xem như đám ruộng tốt, trên đó ta có thể gieo những hạt giống quý báu nhất của ta. Ruộng phước ở đây là thứ ruộng phước tốt đẹp nhất, có nghĩa là không có thứ ruộng phước nào so sánh kịp. Đó là nghĩa chữ vô thượng phước điền (anuttara punnakhetta).

Tu học mà thiếu tăng thân thì khó thành tựu. Tăng thân là nguồn cảm hứng, nguồn an ủi và chỗ nương tựa của ta. Trong cuộc đời tu học, thế nào ta cũng có những lúc chán nản và mệt mỏi. Tăng thân sẽ cho ta nhiều nghị lực, vì trong tăng thân luôn luôn có những phần tử tu học tinh chuyên, có trí tuệ, có từ bi và có sự tươi mát. Ở Việt Nam, chúng ta thường nói: "Tăng ly chúng tăng tàn, hổ ly sơn hổ bại." Câu này có nghĩa là tu học mà xa lìa tăng thân thì cũng như con cọp bỏ núi xuống đồng bằng. Cọp mà bỏ núi xuống đồng bằng thì thế nào cũng bị con người bắt giết. Người tu học không có tăng thân thì sẽ bỏ cuộc dễ dàng. Vì vậy cho nên ta thực tập quay về nương tựa tăng thân. "Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức." Phẩm chất của tăng thân là hòa hợp và tỉnh thức. Ta hãy nên thực tập để đưa phẩm chất của tăng thân lên cao, đừng nên lấy cớ tăng thân thiếu phẩm chất mà rời bỏ tăng thân. Ta hãy thực

tập để biến ta thành một phần từ tốt của tăng thân, rồi từ đó ta sẽ có thể đưa phẩm của tăng thân lên cao. Tuy gọi là phàm tăng, nhưng tăng thân ấy đã có tính chất thánh thiện, vì trong tăng thân thế nào cũng có những phần tử đang tu tập nghiêm chỉnh, có Giới, có Định và có Tuệ.

Người Phật tử chân chính luôn luôn tưởng niệm tới Tăng thân và xây dựng cho tăng thân. Xây dựng tăng thân là một công trình học hỏi và thực tập nhiều năm tháng. Có tăng thân tốt thì sự tu học và chuyển hóa của mọi người sẽ dễ dàng và mau chóng. Ta đừng có tin ở câu "Ông tu ông đắc, bà tu bà đắc". chúng ta phải chung sức xây dựng tăng thân.

Nhờ quán niệm về Bụt, Pháp và Tăng, ta có thể phát hiện được bản chất chân thực của Tam Bảo trong ta. Bụt chân thật được làm bằng tỉnh thức, tuệ giác và từ bi. Đó là Chân

Phật, không phải là một vị thần linh ban phước trừ họa. Pháp chân thật được học hỏi và thực tập theo hướng vô thường, vô ngã và niết bàn. Đó là Chân Pháp, không phải là đường lối mê tín. Tăng chân thật được xây dựng bằng chất liệu Giới, Định, Tuệ, có sự cởi mở, tươi mát và hạnh phúc. Đó là Chân Tăng, không phải là những đoàn thể gồm những thành phần mua danh bán lợi. Trong chân Tăng thế nào cũng có dấu hiệu của Chân Phật và Chân Pháp.

4. Pháp quán niệm thứ tư là niệm Giới (Silanusmrti):

“Xá Lợi Phất, vị đệ tử áo trắng thực tập quán niệm về Giới. Vị ấy quán niệm như sau: Giới luật này không có khuyết điểm, không bị sứt mẻ, không bị cấu uế, không bị ô trược, có khả năng giúp ta an trú trong lãnh thổ của Như lai. Giới luật này không có tính cách giả dối, thường được các bậc hiền thánh khen ngợi, tiếp nhận, thực tập và hộ trì.

Nhờ tưởng niệm tới Giới mà tâm tư người ấy lắng trong, có được niềm vui và người ấy đạt tới tâm cao đẹp thứ tư, an trú hạnh phúc trong hiện tại một cách dễ dàng, không khó khăn gì.”

29 | B ố n t â m c a o đ ẹ p

Giới, như ta đã biết, là lối sống biểu lộ chánh niệm. Giới không phải là những gì mà kẻ khác bắt buộc ta phải làm theo mà chính là vì ta tự nguyện sống theo. Nhờ sống có chánh niệm và tỉnh thức nên ta nhận thấy hành trì Giới luật là phương tiện hay nhất để bảo vệ ta và giúp ta thành tựu được sự nghiệp tu học. Ví dụ: vì thấy được những khổ đau và sợ hãi gây ra do sự giết chóc nên ta đã nguyện thọ Giới không giết hại. Hành trì Giới này ta bảo vệ cho ta và ta cũng bảo vệ được cho mọi loài chúng sanh và ta làm cho lòng từ bi nơi ta lớn mạnh. Giới này đã được Bụt đề nghị và đã được nhiều thế hệ Phật tử thực tập và càng ngày càng làm cho sáng tỏ. Giới ở đây không phải là những kiêng cữ mê tín có tính cách thần bí, hoang đường; Giới ở đây lấy chánh niệm, tuệ giác và từ bi làm bản chất cho nên Giới này không có khuyết điểm, không bị sứt mẻ, không bị cấu uế, không bị ô trược. Giới ở đây là sự hành trì thông minh, cho nên trong Giới ta thấy có Bụt, có Pháp và có Tăng, và Giới cũng cao đẹp và thiêng liêng như Bụt, Pháp và Tăng. Tin tưởng vào Giới tức là tin tưởng ở Bụt, Pháp và Tăng bởi vì năm Giới này được làm bằng bản chất của Tam Bảo.

Giới này có khả năng giúp ta an trú trong lãnh thổ của Như lai. Đây là một câu trong số những câu đẹp nhất của Kinh. Lãnh thổ của Như lai là vùng đất có an ninh, có an lạc, có ánh sáng trí tuệ và có tình thương yêu đùm bọc. Khi hành trì Giới này, ta đặt ta vào lãnh thổ của Như lai, ta ở chung với Như Lai và các vị thánh đệ tử của Người. Đó cũng là lãnh thổ của từ, bi, hỷ và xả thường được gọi là bốn tâm vô lượng (tứ vô lượng tâm), hay bốn nơi trú ẩn cao đẹp (tứ phạm trú.) Thực tập năm Giới tức cũng là niệm Giới, và niệm Giới cũng là niệm Bụt, niệm Pháp và niệm Tăng. Trong mỗi Giới đều có Bụt, Pháp và Tăng, như ta đã biết.

Giới luật này không có tính cách giả dối, vì Giới luật này đã được thiết lập trên căn bản chánh niệm, tuệ giác, và từ bi, ai cũng có thể tìm hiểu và chứng nghiệm trực tiếp.

Không ai có thể thành tựu được thiền định và trí tuệ nếu không có Giới, cho nên Giới này thường được các bậc hiền thánh khen ngợi, tiếp nhận, thực tập và hộ trì. Hộ trì có nghĩa là tự mình thực tập và còn làm gương cho kẻ khác thực tập,

khiến cho sự thực tập Giới pháp được lan rộng và chấn chỉnh trên khắp thế gian.

Cũng như lái xe trong thành phố, ta phải vâng theo luật lệ xe cộ để tránh gây tai nạn và để ai cũng có thể về tới đích an toàn. Sống trong cuộc đời, chúng ta phải thực tập Giới luật để bảo hộ cho ta, cho mọi người và đi tới trên con đường thực hiện lý tưởng giải thoát và giác ngộ.

Hạnh phúc trong hiện tại Thực tập năm Giới pháp và bốn tâm cao đẹp, ta có thể sống hạnh phúc ngay trong hiện tại và biết chắc rằng sẽ không sa đọa vào những đường ác trong tương lai.

Mệnh đề có khả năng an trú hạnh phúc ngay trong hiện tại được lập lại tới sáu lần trong Kinh Người Áo Trắng. Mệnh đề này rất quan trọng. Có rất nhiều người nghĩ và tin rằng tu hành thì phải cực khổ trong hiện tại mới có hy vọng hạnh phúc trong tương lai. Bụt đã dạy rất rõ ràng trong nhiều Kinh điển là tu tập theo giáo pháp của người thì có an lạc trong hiện tại và có an lạc trong tương lai. Theo đạo Bụt, một hiện tại thực sự an lạc (chứ không phải một nếp sống hưởng thụ vật dục, bệnh hoạn và vô ý thức) luôn luôn đem tới một tương lai thực sự an lạc. Nhìn vào hiện tại, ta có thể biết được tương lai. Biết mình đang thực tập vững vàng năm Giới pháp và bốn tâm cao đẹp, người đệ tử áo trắng tự biết là mình đã được đi và dòng thánh, nắm quả Vào Dòng, và không còn sợ sa đọa vào những nẻo dữ như địa ngục, ngạ quỷ và bàng sanh nữa.

Trong nhiều Kinh điển, Bụt đã dạy ta sống trong hiện tại và quán chiếu các pháp đang xảy ra trong hiện tại. Sự sống mầu nhiệm đang xảy ra trong hiện tại, nếu ta bỏ hiện tại, nếu ta hy sinh hiện tại vì một tương lai mơ hồ thì đó là ta đã đi ngược lới Bụt dạy. Thực tập năm Giới và bốn tâm cao đẹp là thực tập nắm lấy vận mệnh của mình trong hiện tại, bảo hộ hiện tại, xây dựng hiện tại và bảo đảm cho tương lai. Phương thức tạo dựng tương lai hay nhất là xây dựng hiện

tại, sống sâu sắc, có trách nhiệm ,có tuệ giác, có từ bi trong giờ phút hiện tại.

Bụt cũng dạy rằng giải thoát, an lạc, giác ngộ và tịnh độ đều ở ngay trong tâm ta; trở về tâm để khám phá và quán chiếu thì ta mới tiếp xúc được những bảo vật đó. Mà quán chiếu thì chỉ có thể quán chiếu trong giờ phút hiện tại. Sống an lạc hạnh phúc ngay trong hiện tại là một thông điệp quan trọng của Bụt, nhưng thông điệp này hình như đã bị lãng quên và thất truyền tới một mức độ đã làm cho chúng ta ngạc nhiên.

Sống hạnh phúc ngay trong hiện tại, theo lời dạy của Bụt trong Kinh Người Áo Trắng, không phải là một điều khó làm. Bụt dạy ta chỉ cần thực tập năm Giới và bốn tâm cao đẹp là đủ. Thực tập các pháp này ta có an lạc ngay trong khi thực tập, ngay trong hiện

tại, một cách dễ dàng.

Vun trồng phước đức Trong phần kệ tụng, Bụt có dạy về sự thực tập cúng dường để vun trồng phước đức, xây dựng và yểm trợ tăng thân khá kỹ lưỡng. Tăng thân là ruộng phước, cho nên ta hãy nhìn vào phẩm chất của tăng thân để quyết đoán là nên đầu tư vào tu học với tăng thân nào. Tiêu chuẩn là giải thoát và giác ngộ. Tăng thân nào có những phần tử biết nghiêm trì tịnh Giới, thực chứng được giải thoát là tăng thân có phẩm chất cao cần được yểm trợ và nương tựa. Giá trị của những phẩn tử ấy nằm ở tịnh Giới và giải thoát chứ không nằm ở gốc gác và giai cấp của họ. Dù họ có xuất thân từ Giới quyền quý mà họ không hành trì Giới luật, không có giải thoát thì họ cũng không có giá trị của Tăng bảo:

Trong cõi nhân gian này
Có các Giới phạm chí
Sát đế lợi, cư sĩ
Thương gia và công nhân
Những ai trì tịnh Giới

Thực chứng được giải thoát Trở thành bậc cao đức Bậc Thiện Thệ thảnh thơi.

Cúng dường những bậc ấy
Là được quả phúc lớn
Ta không cần phân biệt
Giai cấp và nguồn gốc.
Kẻ thiếu đức nghèo tuệ
Không soi sáng cho ai,
Cúng dường những kẻ ấy
Quả phúc không đáng kể.

Phạm Chí có nghĩa là kẻ xuất thân từ giai cấp Bà La Môn, Sát Đế Lợi là kẻ xuất thân từ giai cáp tướng lãnh và chính trị. Bụt đã dùng ví dụ về một đàn bò để nói về giá trị tăng thân. Giá trị của một con bò không phải ở màu sắc hay xuất xứ của nó. Giá trị của một con bò nằm ở sức chuyên chở : con nào mạnh khỏe, kéo xe mạnh và nhanh, chuyên chở được nhiều chuyến thì con ấy có giá trị.

Hãy nhìn đàn bò kia
Và thử quan sát chúng
Có con vàng, con trắng
Có con đỏ, con đen
Màu nâu có đốm vàng
Hoặc màu chim bồ câu.
Dù chúng màu sắc gì
Hoặc xuất xứ từ đâu
Giá trị thật của chúng

Là ở sức chuyên chở
Những con nào mạnh khỏe
Kéo xe mạnh và nhanh
Chuyên chở được nhiều chuyến
Là những con hữu dụng.
33 | V u n t r ồ n g p h ư ớ c đ ứ c

Kinh Người Áo Trắng thật là một Kinh căn bản cho sự thực tập, không những quan trọng cho Giới cư sĩ mà cũng rất quan trọng cho Giới xuất gia, bởi vì phép thực tập trong Kinh cũng là phép thực tập căn bản của người xuất gia. Nếu người xuất gia không nắm vững được sự thực tập của Kinh này thì cũng sẽ thiếu căn bản và cũng không đi xa được.

Tính cách tương dung của năm giới pháp và bốn tâm cao đẹp Hành trì Kinh này, ta thấy tính cách tương dung của các Giới pháp và của bốn tâm cao đẹp (tăng thượng tâm.) Hành trì một Giới pháp cho thật sâu sắc, ta thấy ta cũng đang hành trì tất cả các Giới khác. Khi hành trì Giới thứ nhất là không sát hại, ta thấy rằng nếu không hành trì bốn Giới còn lại thì ta không thể nào thực sự thành trì được Giới thứ nhất. Hành động trộm cắp, hành động tà dâm, hành động nói năng không trách nhiệm và sử dụng rượu và các chất ma túy cũng có thể đưa tới sự giết hại sinh mệnh. Hành trì một tâm cao đẹp cho sâu sắc, ta thấy ta cũng đăng hành trì tất cả các tâm cao đẹp khác. Khi thực tập quán niệm về Bụt, ta thấy ta cũng đang thực tập quán niệm về Pháp, về Tăng và về Giới. Một tâm cao đẹp chứa trong lòng nó những tâm cao đẹp khác. Trong Bụt có Pháp, có Tăng và có Giới; trong Pháp có Bụt, có Tăng và có Giới; Trong Giới có Bụt, có Pháp và có Tăng. Hơn thế nữa, mỗi Giới trong năm Giới đều chứa đựng chất liệu Bụt, Pháp và Tăng, và mỗi tâm cao đẹp đều chứa đựng đầy đủ năm Giới. Bản chất của năm Giới và của bốn tâm cao đẹp là chánh niệm, là tuệ giác, là từ bi, vì vậy chín pháp này dung nhiếp nhau, một là tất cả, tất cả là một. Giáo lý Hoa Nghiêm gọi sự thật này là tương tức (interbeing)

Đối tượng của niềm tin Giờ phút thành đạo dưới cội Bồ đề, Bụt Thích Ca đã thốt lên: "Lạ thay, tất cả chúng sinh đều có chất liệu giác ngộ và từ bi ở trong tâm, vậy mà không thấy, cứ để tự mình trôi lăn trong vòng sinh tử, thật là đáng

34 | T í n h c á c h t ư ơ n g d u n g c ủ a n ă m g i ớ i p h á p v à b ố n t â m c a o đ ẹ p

thương." Câu nói này cho ta thấy được đối tượng đích thực của niềm tin nơi giác tính sẵn có nơi chính mình. Giác tính là khả năng giác ngộ. Đó là cái đẹp nhất, lành mạnh nhất và thật nhất. Bụt dạy chúng ta tiếp xúc với giác tính ấy. Khi ta bắt đầu tập thở có ý thức tức là ta đã tiếp xúc với chánh niệm. Khi ta quán niệm về Bụt, về Pháp, về Tăng và về Giới là ta đã tiếp xúc với chánh niệm và lấy giác tính của ta làm bản chất cho sự sống của ta. Chánh niệm đưa tới cái nhìn sáng. Cái nhìn sáng ấy chính là sự giác ngộ, mà cội nguồn của giác ngộ là giác tính trong ta. Bụt là người đã khơi mở giác tính nơi mình một cách viên mãn. Người tu học theo Bụt là người đang khơi mở giác tính nơi mình. Bụt không muốn ta tin vào một đấng thần linh hoặc một nguyên lý siêu hình

trừu tượng. Đối tượng của niềm tin phải là một cái gì có thật, là một cái gì ta có thể tiếp xúc và kiểm chứng được. Chánh niệm và tuệ giác là những gì có thực. Năm Giới và bốn tâm cao đẹp cũng là những phép hành trì nhằm khơi mở và phát triển thêm chất liệu chánh niệm và tuệ giác nơi ta. Đó là đối tượng niềm tin của người Phật tử.

Niềm tin (Tín, sraddha) là nguồn năng lượng cần thiết cho sự hành đạo. Niềm tin đưa lại sự chuyên cần hăng hái (Tấn), và tiếp theo đó ta mới có chánh niệm (Niệm) để đi đến sụ chuyên chú (Định) và sự phát hiện cái thấy tuệ giác (Tuệ.) Cái thấy tuệ giác lại làm nền cho niềm tin của ta thêm lớn.

Tín, Tấn, Niệm, Định và Tuệ là năm nguồn năng lượng phải có trong ta, nếu ta muốn thành công trên con đường tu học. Kinh Người Áo Trắng đưa ra phép hành trì bốn tâm cao đẹp và năm Giới như đối tượng của niềm tin.

Con người không thể sống có hạnh phúc và không thể sống đời sống có ý nghĩa nếu không có một niền tin. Phải có một cái gì thật, lành và đẹp mà ta thấy được và hiểu được, thì ta mới có thể tin tưởng. Không có niềm tin, ta sẽ sống bừa bãi, không trách nhiệm, và do đó sẽ tàn phá cơ thể ta, tâm hồn ta, gia đình ta và xã hội ta. Thời đại chúng ta là thời đại mất niềm tin. Con người đã mất niềm tin nơi thần linh, nơi khoa học, nơi chủ nghĩa, nơi ý thức hệ, nơi hạnh phúc gia đình, nơi xã

hội. Các bậc phụ huynh rất muốn cho con cháu chấp nhận niềm tin của mình, nhưng lắm khi chính họ cũng mơ hồ không nắm được đối tượng niềm tin của chính họ. Vì lý do đó, họ đã không trình bày được cho tuổi trẻ bản chất của niềm tin mà tuổi trẻ có thể hiểu, có thể thấy và có thể chấp nhận. Trong Kinh Người Áo Trắng, tụng bản Pali, Bụt nói rất rõ: Giáo pháp này có thể thấy được ngay bây giờ và ở đây, có tác dụng hướng thượng, có thể tới để chiêm nghiệm trực tiếp, người có trí tuệ nhận xét có thể tự mình nghe mà hiểu được. Kinh Người Áo Trắng không có gì thần bí và mơ hồ. Những điều Kinh dạy đều có tính cách thiết thực, khoa học, có thể tiếp xúc và trắc nghiệm. Học hỏi, tu tập và giảng giải Kinh này có thể giúp tuổi trẻ thấy được giác tính của mình và lấy đó làm đối tượng của một niềm tin. Niềm tin đó phát khởi từ tâm ta. Giáo lý của Bụt chỉ giúp ta phát hiện niềm tin ấy. Một khi niềm tin được phát hiện, ta sẽ có trong ta một nguồn năng lượng mới. Ta sẽ sống vui tươi và hạnh phúc ngay trong hiện tại, ta sẽ biết bảo vệ thân thể ta, tâm hồn ta, và ta sẽ cây dựng lại được gia đình và xã hội. Đời sống của ta bắt đầu có một ý nghĩa.

Các truyền thống tâm linh và tôn giáo trên thế Giới đều có bổn phận khai thị và khơi mở lại niềm tin nơi con người. Nếu ta cứ bám víu vào nhận thức cũ thì ta không thể nào làm được việc ấy. Thời đại chúng ta là thời đại khoa học, ta không thể cứ ép tuổi trẻ và người trí thức tin vào những ý niệm mơ hồ và trừu tượng mà họ không thể kiểm chứng. Ta phải trở về chiều sâu của truyền thống để khám phá lại những giá trị đã bị chôn lấp dưới bao nhiêu lớp vỏ hình thức khô cứng.

Đạo Bụt là một thực tại sống động, như một cây Bồ đề đang lớn, và vì vậy đạo Bụt đang tiếp tục phát triển. Năm Giới là niềm Tin vẫn còn đang sống động, chúng ta có thể tiếp

xúc và hết lòng thực tập ngay trong thời đại, cũng như trong đời sống hằng ngày của mình.

36 | Đ ố i t ư ợ n g c ủ a n i ề m t i n

Năm giới mầu nhiệm

Đây là Giới thứ nhất:

- Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hàng ngày của con.

Đây là Giới thứ hai:

- Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem lại niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia xẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương tên sự đau khổ của con người và của muôn loại.

Đây là Giới thứ ba:

- Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo vệ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người và mọi gia đình trong xã hội. Con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con. Con ý thức được rằng những hành động bất chính sẽ gây ra những đau khổ cho kẻ khác và cho chính con. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những cam kết của mình và của kẻ khác. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa.

37 | N ă m g i ớ i m ầ u n h i ệ m

Đây là Giới thứ tư:

- Ý thức được những khổ đau đo lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo hạnh ái ngữ và lắng nghe để dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết chắc. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể.

Đây là Giới thứ năm:

- Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và độc tố gây ra, con xin học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con, và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có một số sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò. Con biết rằng tàn hoại thân tâm bằng rượu và các độc tố ấy là phản bội tổ tiên, cha mẹ và cũng là phản bội các thế hệ tương lai. Con nguyện chuyển hóa bạo động, căm thù, sợ hãi và buồn giận bằng cách thực tập phép kiêng cữ cho con, cho gia đình con và cho xã hội. Con biết phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội.

38 | N ă m g i ớ i m ầ u n h i ệ m

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.