Kinh Phật Căn Bản (TT Thích Nhật Từ soạn dịch)

Nikaya — bài lẻ & đối chiếu

KINH PHẬT CĂN BẢN

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên soạn: TT. Thích Nhật Từ (ĐT: 0908.153.160; Email: thichnhattu@gmail.com)

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả. Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh. Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, xin vui lòng liên hệ: QUỸ ĐẠO PHẬT NGÀY NAY - BAN ẤN TỐNG Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM ĐT: (028) 6680 9802 - 096 789 3766 Email: antong.dpnn@gmail.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Sa-môn THÍCH NHẬT TỪ soạn dịch

KINH PHẬT CĂN BẢN

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
Địa chỉ: 65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
Điện thoại: 024.39260024 - Fax: 024.39260031
***

KINH PHẬT CĂN BẢN Thích Nhật Từ soạn dịch

***

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập Lý Bá Toàn
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh
Trình bày: Ngọc Ánh

Phụ trách in và ấn tống: Giác Thanh Nhã
In 10.000 cuốn, khổ 14 x 20 cm tại Công ty CP In Người Lao Động, 195 Lê Quang Sung, P.6, Q.6, TP.HCM. Số XNĐKXB: 3651 - 2018/CXBIPH/38 - 86/HĐ. Số QĐXB của NXB: 1288/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 15 tháng 10 năm 2018. In xong và nộp lưu chiểu năm 2018.
ISBN: 978-604-89-5554-0

MỤC LỤC

Lời nói đầu ..... vii Ý nghĩa và cách thức tụng kinh .....xi PHẦN DẪN NHẬP 1. Nguyện hương..... 3 2. Đảnh lễ Tam bảo..... 4 3. Tán dương giáo pháp..... 5 PHẦN DẪN NHẬP 1. Kinh tiểu sử đức Phật..... 9 2. Kinh chuyển pháp luân..... 33 3. Kinh thực tập vô ngã..... 39 4. Kinh thiện sinh..... 47 5. Kinh người áo trắng..... 57 6. Kinh phước đức..... 67 7. Kinh bốn pháp quán niệm..... 71 8. Kinh quán niệm hơi thở..... 83 9. Kinh từ bi ..... 93 10. Kinh bảy cách dứt trừ khổ đau..... 97

11. Kinh tám điều giác ngộ của bậc đại nhân.....107 12. Kinh phổ môn.....113 13. Kinh lời dạy cuối cùng của đức Phật.....127 PHẦN SÁM NGUYỆN 1. Bát-nhã tâm kinh.....149 2. Niệm Phật.....151 3. Năm điều quán tưởng .....151 4. Quán chiếu thực tại .....152 5. Sám nguyện (chọn một trong các bài sám dưới đây).....153 5-A) Sám quy mạng.....153 5-B) Sám quy y .....157 5-C) Sám quy nguyện 1 .....160 5-D) Sám quy nguyện 2.....162 5-E) Sám nguyện.....166 6. Hồi hướng công đức.....168 7. Lời nguyện cuối.....170 8. Đảnh lễ Ba ngôi báu.....171 Phụ lục xuất xứ các bài kinh và sám nguyện.....173

LỜI NÓI ĐẦU

Kinh Phật căn bản là tuyển tập 13 bài kinh, trong đó 11 bài có xuất xứ từ kinh điển Pali và 2 bài thuộc kinh điển Đại thừa. Các bài kinh này, trong mười năm qua, tôi thường sử dụng trong các chuyến hành hương chiêm bái Phật tích Ấn Độ và Nepal do tôi hướng

dẫn. Thay vì mang theo nhiều bài kinh riêng biệt, trong ấn bản này, tôi quyết định gộp chung thành một tuyển tập, theo đó người đọc tụng sẽ tiện sử dụng khi ngồi trên xe, lúc có mặt tại các Phật tích hoặc đọc tụng tại chùa hay tại tư gia. Kinh tiểu sử đức Phật giúp ta ôn lại cuộc đời đức Phật lịch sử qua năm giai đoạn: (i) Từ lúc đản sanh đến lúc lập gia đình, (ii) từ bỏ cơ hội làm vua, trở thành nhà tâm linh, (iii) sáu tháng trải nghiệm hai pháp thiền của đạo sa môn và năm năm rưỡi tu khổ hạnh theo đạo Bà-la-môn, (iv) giác ngộ thành Phật nhờ phương pháp Bát chánh đạo do Phật khám phá, (v) truyền bá chân lý, cứu độ nhân sinh suốt 45 năm. Các bài kinh về Phật pháp căn bản gồm có: (i) Kinh chuyển pháp luân giới thiệu phương pháp giải quyết khổ đau, (ii) Kinh thực tập vô ngã hướng dẫn kỹ năng vượt qua các khổ đau về nhận thức và tâm lý, (iii) Kinh thiện sinh dạy về sáu mối quan hệ tình yêu, gia đình, làng xóm, giáo dục, nghề nghiệp và tâm linh, (iv) Kinh người áo trắng

quy định năm điều đạo đức và ba ngôi tâm linh, (v) Kinh Phước đức dạy 38 kỹ năng sống hạnh phúc, (vi) Kinh bốn pháp quán niệm dạy bốn kỹ năng phát triển trí tuệ do làm chủ thân thể, cảm xúc, tâm và pháp, (vii) Kinh quán niệm hơi thở chỉ bày 16 kỹ năng hít thở thiền, giúp ta thư thái và bình an, (viii) Kinh từ bi hướng dẫn cách phát triển tâm từ bi và hành động từ bi, xóa bỏ oan trái và hận thù, (ix) Kinh bảy cách dứt trừ khổ đau dạy cách thức vẫy tay chào với các bất hạnh, (x) Kinh tám điều giác ngộ giúp ta sống đời tỉnh thức trong vô thường, (xi) Kinh phổ môn giới thiệu hạnh nguyện và pháp tu của Bồ tát Quan Âm, (xii) Kinh lời dạy cuối cùng của đức Phật nhắc nhở các tinh yếu hành trì đạt được tỉnh thức. Nếu không có thời gian đọc tường lãm gần 18.000 bài kinh trong kinh tạng Pali và gần 18.000 bài kinh tương đương trong kinh tạng A-hàm và hơn 2.000 bài kinh điển Đại thừa, các Phật tử tại gia có thể ôn lại lời Phật dạy qua việc đọc tụng và hành trì quyển Kinh Phật căn bản này. Nghiền ngẫm thấu đáo khi đọc kinh, áp dụng lời Phật dạy trong đời sống thực tiễn là hai phương diện giúp người đọc tụng kinh Phật khai mở trí tuệ, sống đời hạnh phúc và an vui. Bao nhiêu công đức có được từ việc ấn tống bộ kinh này, xin đem hồi hướng đến mọi người, theo đó nhiều người hiểu chân lý Phật, áp dụng chân lý Phật, góp phần xây dựng xã hội hạnh phúc, hòa bình và phát triển bền vững. Giác Ngộ, ngày 16-10-2018 TT. Thích Nhật Từ

Ý NGHĨA VÀ CÁCH THỨC TỤNG KINH

I. Ý NGHĨA TỤNG KINH Dù theo truyền thống nào, điểm quan trọng mà người thọ trì Kinh cần chú ý là tụng Kinh để hiểu và ứng dụng lời Phật dạy vào trong cuộc sống. Do đó, trong khi tụng niệm, không nên quá chú trọng vào các nghệ thuật tán tụng, mặc dù nghệ thuật này có thể giúp cho người tụng lẫn người nghe dễ lắng tâm và phát khởi niềm tin tôn giáo. Người đọc tụng cần phải chú trọng vào phần “cốt lõi nhất” của Kinh là nội dung và nghĩa lý của nó. Không có sự chú tâm thật sâu thì khó có thể lãnh hội được ý nghĩa nhiệm mầu trong Kinh. Người đọc tụng phải giữ ba nghiệp thanh tịnh, chú tâm hoàn toàn vào nghĩa lý của Kinh, tư duy và liên tưởng về nghĩa lý đó, để hiểu

rõ lời dạy của đức Phật, biết cách ứng dụng và hành trì. Bậc cổ đức thường dạy "tụng Kinh giả minh Phật chi lý" là nhằm vào ý này vậy. Chính sự ứng dụng lời Kinh vào cuộc sống mới thật sự đem lại phước báo, an lạc và giải thoát cho chúng ta. Do đó, ta không nên chỉ tụng niệm bằng miệng mà còn phải tụng niệm bằng tâm. Nói cách khác miệng tụng tâm hành mới chính là tụng Kinh đúng nghĩa. II. CÁCH ĐÁNH MÕ VÀ ĐIỂM CHUÔNG Cách thức tụng Kinh trong Phật giáo rất đa dạng và khác nhau tùy theo từng truyền thống. Trong Phật giáo Bắc tông,

tụng Kinh đã trở thành một nghi lễ hẳn hoi, với sự hỗ trợ của các pháp cụ và nhạc cụ, như chuông, mõ, trống, kiểng, khánh, tang, đẩu v.v... Sự tụng Kinh ở nhiều nơi đã trở thành một khóa lễ nhạc có âm điệu trầm bổng, du dương, gây nhiều cảm hứng tốt ở người nghe. Phần Nghi Thức Dẫn Nhập và Nghi Thức Sám Nguyện- Hồi Hướng được tụng giống như các khóa lễ xưa nay, tùy theo từng truyền thống. Riêng phần chánh kinh, để người đọc tụng và người nghe dễ hiểu và được lợi ích, người đọc nên ngừng một hoặc hai nhịp không tụng sau mỗi chấm câu hoặc sang hàng hay hết một đoạn, trong khi mõ vẫn được gõ đều đặn. a. Ký hiệu được sử dụng Ký hiệu O chỉ cho "đánh chuông." Ký hiệu C chỉ cho "nhắp chuông" (nhắp dùi chuông vào vành chuông để báo hiệu rằng sẽ có một tiếng chuông được vọng lên). Ký hiệu M chỉ cho "gõ mõ." b. Cách vào chuông mõ C O O O M M M MM M M OM OM O M MM M C c. Đánh mõ và điểm chuông Ngoài mục đích tạo trường canh và nhạc điệu cho các khóa lễ, mõ và chuông còn có tác dụng thức tỉnh người đọc. Để các tác dụng này được phát huy triệt để, mõ phải được đánh đều đặn, nhịp nhàng, chậm rãi; không được đánh quá mạnh hay quá nhẹ để tránh trường hợp tiếng lớn, tiếng nhỏ làm mất trang nghiêm và khó đọc tụng cho đều. Chuông

được điểm ngân nga sau các đoạn hay câu có ký hiệu O, đối với phần nghi thức dẫn nhập và hồi hướng. Đối với Chánh Kinh, chuông sẽ được điểm lên ngay sau mỗi đoạn Kinh hay sau mỗi ý Kinh hoàn chỉnh, nhằm đưa người đọc tụng trở về với thực tại, lắng niệm và ghi nhớ sâu lời Phật dạy. d. Phối hợp chuông, mõ, khánh và lời tụng Sau tiếng nhắp chuông của vị Duy-na, vị chủ lễ bắt đầu xướng tụng. Chủ lễ xướng hết chữ thứ hai thì đại chúng mới bắt đầu hòa theo và cùng tụng. Chữ đầu và chữ thứ ba của đoạn do chủ lễ khởi xướng thì không có nhịp mõ. Nhịp mõ được gõ vào nhịp chữ thứ hai và thứ tư. Nghĩa là tiếng mõ thứ nhất sẽ đi với chữ (tiếng) kinh thứ hai, tiếng mõ thứ hai sẽ đi với chữ (tiếng) kinh thứ tư. Sau đó, cứ mỗi chữ thì có một nhịp mõ cho đến hết một bài kinh. Riêng chữ (tiếng) kinh áp chót thì gõ hai nhịp mõ liền nhau và chữ (tiếng) kinh cuối thì một tiếng mõ dứt. Cứ như vậy, chúng ta tụng hết thời kinh. Đối với bài Sám Nguyện trước bài Hồi Hướng, ta có thể phối hợp mõ với khánh. Tiếng mõ đầu sẽ đi với chữ kinh thứ hai, tiếng khánh đầu sẽ đi với chữ kinh thứ ba. Sau đó, một chữ một tiếng mõ, một chữ một tiếng khánh, cứ như vậy phối hợp mõ và khánh tụng cho hết bài sám. Phần kết thúc bài sám như sau: chữ áp chót của bài sám sẽ đi kèm với hai tiếng mõ liền nhau hơi nhanh và chữ cuối sẽ đi kèm với một tiếng mõ; trong khi từ chữ áp chót của

bài sám, khánh được đánh theo hồi, từ bảy đến mười nhịp, khoảng cách của các nhịp khít dần đều và âm thanh của các nhịp nhỏ dần đều. III. LỢI ÍCH CỦA TỤNG KINH Người đọc tụng, thọ trì và truyền bá kinh này sẽ gặt hái nhiều lợi ích cho mình và tha nhân:

- Nắm vững yếu nghĩa lời Phật dạy, nhờ đó, người thọ trì xóa bỏ cái nhìn phân cách, ngộ nhận giữa hai truyền thống. Tất cả chỉ có một nguồn chánh pháp, chỉ thuần nhất hương vị: an lạc, giác ngộ, giải thoát. - Đọc tụng để lời nói, ý nghĩ, việc làm được trong sạch; để từ bỏ các điều ác, thực hành các hạnh lành, sống tùy hỷ, sống theo bi-trí-dũng, thương yêu, giúp đỡ và bảo vệ lẫn nhau; để làm hành trang cho cuộc sống, làm hương thơm cho đời. - Đọc tụng để mở rộng tầm nhìn đúng đắn về con người, về thế giới, về nguyên nhân sai biệt cũng như yếu tố hình thành vũ trụ. Đọc tụng để xóa bỏ mê lầm, trở về chánh pháp, sống chánh tín, chánh mạng và an lạc. - Đọc tụng để chuyển hóa nhận thức và hành động. Nhờ đó, cá nhân được thuần thiện, gia đình được đầm ấm, xã hội được an vui và nhân loại được thái bình, hạnh phúc trong chánh pháp Phật-đà. Đọc tụng Kinh Phật có nhiều công đức như thế, kính xin tất cả mọi người hãy tinh tấn hơn nữa, trong việc đọc tụng, thọ trì và truyền bá lời Phật dạy!

Trân trọng, Sa-môn Thích Nhật Từ

PHẦN DẪN NHẬP

1. NGUYỆN HƯƠNG (Chủ lễ quỳ ngay thẳng, xướng bài Nguyện hương. Gia chủ đồng mặc niệm và quán tưởng theo lời Nguyện)

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O
Trên sen báu, hào quang rạng rỡ
Đức Năng Nhơn tướng hảo huy hoàng,
Hóa thân cứu độ mười phương,
Cúi đầu đảnh lễ, đạo tràng quy y.
Đèn chánh pháp rạng ngời khắp chốn,
Đạo từ bi phổ biến muôn nơi.
Tăng Ni đạo lực sáng ngời,
Tại gia tu học, thảnh thơi, an nhàn.
Cầu thế giới hòa bình, phát triển
Mong nước nhà hưng hiển, tự do,
Mọi người hạnh phúc, ấm no,
Khắp nơi yên ổn, không lo lắng gì.
Chúng con nguyện, đời đời kiếp kiếp,
Được thân người, học Phật tu nhân,
Xa lìa biển khổ trầm luân,
Tấn tu đạo nghiệp, viên thành quả cao.
Nam-mô Hương Cúng Dường Bồ-tát (3 lần) O

4 KINH PHẬT CĂN BẢN

2. ĐẢNH LỄ TAM BẢO

Phật là đấng giác ngộ mình,
Độ người thoát khỏi tử sinh bao đời,
Từ bi, trí tuệ rạng ngời,
Là thầy ba cõi trời người xưa nay.
Chí tâm đảnh lễ tất cả Đức Phật ba đời thường trú trong mười phương. (1 lạy) O
Pháp là phương thuốc diệu thay,
Chữa lành bệnh khổ bao loài chúng sanh,
Như vầng trăng sáng lung linh,
Soi đường ra khỏi u minh mê mờ.
Chí tâm đảnh lễ tất cả Tôn Pháp ba đời thường trú trong mười phương. (1 lạy) O
Tăng là những bậc chân tu,
Biết đời huyễn mộng, giã từ ra đi,
Thấm nhuần trí tuệ, từ bi,
Độ đời thoát khỏi tham ... si khổ sầu.
Chí tâm đảnh lễ tất cả Hiền Thánh Tăng ba đời thường trú trong mười phương.
(1 lạy) OOO
PHẦN DẪN NHẬP 5

3. TÁN DƯƠNG GIÁO PHÁP

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

PHẦN DẪN NHẬP

1. KINH TIỂU SỬ ĐỨC PHẬT Thứ nhất

BỒ-TÁT GIÁNG THẾ [Những điều sau đây là lời tự truyện của chính đức Phật về cuộc đời ngài, được ghi lại trong kinh điển Pali. Làm đệ tử Phật cần nên ghi nhớ, tôn thờ chớ quên. Đức Phật sinh vào ngày Rằm tháng 4, năm 624 trước Tây lịch. Cha đức Phật là đức vua Tịnh Phạn, mẹ đức Phật là hoàng hậu Ma-ya]. O Lời ngài A-nan: “Kính bạch Thế Tôn, con tận mặt nghe, ghi nhớ rõ ràng, lời của ngài kể”: “Này Ananda, Như Lai xuất hiện trên cõi đời này là điều hy hữu. Đầu tiên Ta ở cõi trời Đâu-suất đến hết thọ mạng, sau đó hạ sinh từ trời Đâusuất, nhập vào bào thai thánh hậu Ma-ya.

10 KINH PHẬT CĂN BẢN

Trong giờ phút đó, hào quang chiếu soi, rực rỡ lạ kỳ, sáng hơn nhật nguyệt, thế giới chuyển động chào đón Như Lai". "Lúc Ta nhập thai, có bốn thiên tử canh gác bốn phương, không để người nào gây tạo phiền nhiễu. Mẹ mang thai Ta đúng tròn mười tháng. Từ lúc mang thai, mẫu hậu của Ta giới hạnh thanh cao, lòng từ rộng mở, không có dục tâm với bất kỳ ai." "Trong lúc mang thai, mẹ Ta hoan hỷ, khoan khoái, an vui, sức khỏe tốt hơn, không chút bệnh tật. Mẹ Ta cảm nhận Ta là thánh nhi, như viên ngọc quý không chút tỳ vết, tuyệt hảo trên đời". O "Khi sinh ra Ta, mẹ Ta sinh đứng. Sinh chưa chạm đất thì có chư thiên nghênh tiếp đón ta, rồi dâng thân Ta lên mẫu hậu ta, với lời tán dương: "Thánh hậu đã sinh một bậc vĩ nhân". "Thân thể của Ta lúc vừa sinh ra không

KINH TIỂU SỬ ĐỨC PHẬT 11

bị ô nhiễm bởi nước ối, máu, hoàn toàn trong sạch, như ngọc ma-ni, trong sáng, đẹp màu. Từ trên hư không có hai dòng nước, một nóng, một lạnh phun tắm cho Ta và cho mẫu hậu". "Vừa mới sinh ra, Ta đứng vững vàng trên đôi chân mình, mặt hướng phía Bắc, bước đi bảy bước, với lọng trắng che, Ta thốt lên lời: "Ta là tối thượng trên cõi đời này, đây là kiếp sống cuối cùng của ta, Ta không tái sinh vào cõi đời nữa". "Tròn bảy ngày sau, mẹ Ta qua đời, liền tái sinh về cõi trời Đâu-suất".(1) O TIÊN TRI ĐOÁN TƯỚNG "Vào lúc bấy giờ, có vị đạo sĩ tên A-tưđà, giữa ngay ban ngày, thấy các chư thiên cõi trời Ba Ba hoan hỷ, tán thán, khởi tấu nhạc trời, du dương ca hát với các vũ điệu và báo lời rằng: Tại Lum-bi- 1. Kinh Hy Hữu, Vị Tằng Hữu Pháp, thuộc Kinh Trung Bộ 123..

12 KINH PHẬT CĂN BẢN

ni, làng của Thích-ca, có vị Bồ-tát không ai sánh bằng, vừa được giáng trần, hạnh phúc cho đời. Ngài là tối thượng, là bậc ngưu vương, đứng đầu loài người. Về sau xuất gia, trở thành ẩn sĩ, ngài chuyển Pháp luân, rống tiếng Sư tử, giáo hóa cuộc đời". "Nghe biết sự việc, ngài A-tư-đà liền đến hoàng thành Ca-tỳ-la-vệ, mong được yết kiến thái tử sơ sinh. Vừa gặp tôn nhan băm hai tướng hảo, ông thốt lên lời: "Thái tử vô thượng, là người số một trong loài hai chân". Nói xong ông khóc, buồn số phận mình, nay đã già nua, không còn cơ hội, gặp được thái tử, để chứng kiến cảnh thái tử giác ngộ. Ông khẳng định rằng, đến tuổi trưởng thành, thái tử xuất gia, thành bậc Giác ngộ số một ở đời, chuyển bánh xe pháp, thanh tịnh tối thắng, vì lòng từ bi, thương xót chúng sinh, giúp đời lợi lạc".(2) O 2. Kinh Tập, kệ 679-694.

KINH TIỂU SỬ ĐỨC PHẬT 13

KHÔNG MÀNG HƯỞNG THỤ "Này các đệ tử, ở trong hoàng cung, Ta được nuôi dưỡng vô cùng đặc biệt. Phụ vương của Ta cho xây ao hồ, có ao sen xanh, có ao sen đỏ, có ao sen trắng. Những gì Ta cần, đều được phục vụ rất là tận tình và thật chu đáo. Các loại chiên-đàn, hương liệu cao cấp, lụa Kasi quý, Ta đều sử dụng. Cả ngày lẫn đêm luôn có lọng che, tránh khỏi nóng, lạnh, bụi bặm và sương". "Về các tiện nghi, phụ vương xây dựng ba lâu đài đẹp, một cho mùa đông, một cho mùa hạ, một cho mùa mưa, tiện nghi đầy đủ, sang trọng, quý phái. Trong bốn tháng hè, lúc nào cũng có các nữ nhạc công

xoay quanh phục vụ ca, múa, xướng, hát". "Dù sống trong cảnh giàu sang, sung sướng bậc nhất trần đời, Ta suy nghĩ rằng: "Phàm phu ít nghe, khi mình bị già, hoặc thấy người già, bực phiền, hổ

thẹn, ghê tởm, chán ngán. Ta ý thức được Ta cũng bị già, không vượt khỏi già. Ta cũng bị chết, không vượt khỏi chết. Nhờ suy nghĩ này, kiêu mạn tuổi trẻ, kiêu mạn sự sống đoạn trừ nơi Ta... Thật không xứng đáng cho Ta mê đắm. Quyết tâm từ bỏ, Ta đi xuất gia, tầm cầu giải thoát cho mình và người".(3) O TỪ BỎ, XUẤT GIA "Này các đệ tử, Ta nhận thức rõ đời sống gia đình tụ hội bụi đời, trong khi xuất gia thoáng rộng như trời, nên Ta quyết chí, buông bỏ ngai vàng, vợ đẹp, con thơ, xuất gia cầu đạo, từ bỏ nghiệp phàm với nhiều chướng lụy. Ta đến Vương xá, nước Ma-kiệt-đà sống đời khất sĩ. Đức vua Bình-sa nhìn thấy thân Ta đẹp, cao, rạng rỡ, thong dong chánh niệm, liền cho sứ giả dõi bước theo ta, quan sát xong rồi trở về trình báo".

3. Kinh Tăng Chi I, 162-163.

"Vừa nghe câu chuyện, đức vua Bìnhsa vội lên cỗ xe, đến yết kiến ta. Ta cho Vua biết nguyên nhân đi tu của Ta là do Ta không tha thiết hưởng thụ dục lạc; Ta thấy rất rõ dục là nguy hiểm, nên đã tinh tấn, từ bỏ tất cả, chuyển hóa thân tâm để được an vui".(4) O TẦM SƯ HỌC ĐẠO "Này các đệ tử, ở tuổi thanh xuân, sức lực dồi dào, thân thể tráng kiện, mặc dù cha mẹ không hề bằng lòng, tiếc thương, than khóc, Ta đã quyết tâm, từ bỏ gia đình, cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia tầm đạo. Ta như một người đi tìm chí thiện, con đường an tịnh, giải phóng khổ đau". "Này các đệ tử, lúc mới đi tu, Ta đi đến chỗ ngài A-là-ra Kà-la-ma ở, Ta thưa thỉnh rằng: "Ngài A-là-ra, ngài tu pháp gì, ngài

4. Kinh Tập, kệ 405-424.

chứng đắc gì, ngài dạy những gì?" Ngài A-là-ra đã trả lời rằng: "Ta chứng đắc thiền vô sở hữu xứ". Ta nêu quyết tâm: "Ngài A-là-ra có được lòng tin, tinh tấn, chánh niệm, thiền định, trí tuệ thì Ta cũng vậy không nên thua kém. Ta đã quyết tâm, tu tập tinh tấn, đạt được các pháp mà A-là-ra đã chứng đạt được". Chẳng bao lâu sau, Ta đã chứng bằng ngài A-là-ra. Sau khi kiểm chứng, Ta nhận ra rằng: "Vô sở hữu xứ không có khả năng đưa đến an tịnh, thượng trí, giác ngộ, niết-bàn, giải thoát." Ta đã mạnh dạn từ bỏ pháp này, tiếp tục lên đường tìm kiếm tâm linh". O "Tạ từ vị thầy, Ta đã ra đi, tiếp tục tìm kiếm con đường tối thượng, an lạc tuyệt đối. Ta đã đến gặp ngài Ud-da-ka Rama-put-ta, cầu học chân lý, gọi là "phi tưởng, phi phi tưởng xứ". Ta học mau chóng, thông hiểu tất cả những gì được dạy. Chẳng bao lâu sau, Ta đã tự chứng

pháp ấy như thầy. Ngài Ud-da-ka đã xác nhận rằng điều Ta chứng được đã bằng với ngài. Ngài xác nhận rằng: "Pháp mà tôi biết, hiền giả đã biết; pháp mà tôi chứng, hiền

giả đã chứng. Tôi chứng đạt gì, hiền giả cũng đạt. Hãy đến nơi đây, hai Ta hãy cùng chăm sóc hội chúng". "Là thầy dạy Ta nhưng cả hai vị, ngài A-là-ra và Ud-da-ka, đều xem Ta là "hiền giả ngang bằng." Rồi Ta suy nghĩ: "Pháp Ta đã chứng, bằng hai thầy mình, không có khả năng đưa đến an tịnh, thượng trí, giác ngộ, niết-bàn, giải thoát." Ta đã mạnh dạn từ bỏ pháp này, tiếp tục lên đường tìm kiếm tâm linh".(5) O "Này các đệ tử, chưa được giác ngộ, Ta đang đối diện sinh, già và chết. Thấy rõ sự nguy hại của những điều trên, Ta quyết tìm cầu cái không bị sanh, không già, bệnh,

5. Kinh Thánh Cầu thuộc Kinh Trung Bộ, I, 163-8.

chết, an ổn tuyệt đối, thoát các khổ ách, đó là niết-bàn. Biết rõ uế nhiễm dẫn đến sinh già, Ta không uế nhiễm, không tạo phiền não, đạt được niết-bàn, hạnh phúc tối thượng, không gì sánh bằng".(6) O SÁU NĂM KHỔ HẠNH "Sau khi từ giã hai vị đạo sư đạo Bàla-môn, Ta tu khổ hạnh trong suốt sáu năm, không ai sánh bằng. Vì ăn quá ít, tay chân của Ta gầy như cọng cỏ, cây leo khô héo. Bàn chân của Ta như móng lạc đà. Xương sống phô bày như một chuỗi banh. Xương sườn gầy mòn như rui nhà nát. Con mắt của Ta không còn long lanh, nằm sâu hun hút. Da đầu nhăn nheo, như trái bí đắng ngả màu xám trắng, bị cơn gió nóng làm cho nhăn nheo. Da bụng của Ta bám sát xương sống, đen đủi xấu xí. Khi đi vệ sinh, Ta đã té gục, úp mặt

6. Kinh Thánh Cầu, thuộc Kinh Trung Bộ I, 163.

xuống đất. Lông tóc hư mục, rời khỏi thân ta. Ta tự xoa bóp cơ thể của Ta, toàn thân, tay, chân thật là đau nhức. Từ nhận thức này, Ta quyết từ bỏ pháp tu khổ hạnh của Bà-la-môn. Ta rời núi Khổ, đi thẳng về hướng Bồ-đề Đạo tràng, chuyên tâm thiền định, suốt bốn chín ngày".(7) O "Này các đệ tử, rồi Ta suy nghĩ: Ta đang ngồi dưới bóng mát Bồ-đề, chuyển hóa ái dục, ly bất thiện pháp, thanh tịnh tâm ý, chứng thiền thứ nhất, trạng thái hỷ lạc do lìa ái dục, còn tầm, còn tứ; chứng thiền thứ hai, trạng thái hỷ lạc do nội định sinh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm; chứng thiền thứ ba trụ xả, lìa các hỷ lạc, chính niệm, tỉnh giác, cảm nhận hạnh phúc do biết buông xả; chứng thiền thứ tư buông bỏ tất cả ý niệm, không còn khổ vui, thanh tịnh tuyệt đối. Ta nhận ra

7. Kinh Sư Tử Hống thuộc Kinh Trung Bộ I, 80.

rằng đây là con đường đưa đến an lạc, giác ngộ, niết-bàn".(8) O CHỨNG ĐẠO DƯỚI CỘI BỒ ĐỀ "Này các đệ tử, với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không còn cấu nhiễm, vững chãi, định tĩnh, Ta hướng tâm đến trí tuệ lậu tận, Ta biết như thật: "Đây là Khổ đau, thân gồm bốn loại sanh, già, bệnh, chết; tâm gồm bốn loại yêu phải chia lìa, ghét phải gặp gỡ, muốn mà không được và chấp thân thể". Ta biết như thật: "Đây là nhân khổ bao gồm tham ái, sân hận, si mê và các chấp thủ". Ta biết như thật: "Đây là niết-bàn, an lạc tuyệt đối, không còn khổ đau, không bị lay động, không bị thay đổi, bây giờ tại đây, trên cõi đời này". Ta biết như thật: "Đây là con đường chấm dứt khổ đau

gồm tám yếu tố: tầm nhìn chân chánh, tư

8. Kinh Trung Bộ I, 240.

KINH TIỂU SỬ ĐỨC PHẬT 21

duy chân chánh, lời nói đạo đức, hành vi đạo đức, nghề nghiệp đạo đức, tinh tấn, chánh niệm và thiền định đúng". Ta biết như thật: "Đây là phiền não, đây là nguyên nhân của các phiền não, đây là con đường kết thúc khổ đau". Nhờ nhận thức này, tâm Ta thoát khỏi dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu. Trong Ta khởi lên một loại hiểu biết: "Ta đã giải thoát". Ta biết rất rõ: "Tái sanh đã tận, hạnh thánh đã thành, việc nên đã làm. Không còn trở lại sinh tử này nữa".(9) O TUYÊN BỐ CHÂN LÝ "Này các đệ tử, bấy giờ Phạm thiên Saham-pa-ti thưa với Ta rằng: "Thưa ngài, thế giới tiêu diệt, nếu tâm của ngài, một đức Như Lai, bậc đại giác ngộ hướng về thụ động, không muốn thuyết pháp".

9. Kinh Trung Bộ I, 248.

22 KINH PHẬT CĂN BẢN

Ông đắp thượng y, cung kính cung thỉnh: "Kính bạch Thế Tôn, hãy ban lời vàng! Có những chúng sanh ít nhiễm bụi trần sẽ hiểu chánh pháp, sẽ tu chánh pháp". "Ta đã nhận lời rồi suy nghĩ rằng: "Ta sẽ thuyết pháp cho ai đầu tiên?" Ta liền nghĩ đến thầy A-là-ra, nhưng thầy đã chết bảy ngày trước đó. Ta bèn nghĩ đến thầy Ud-da-ka, người vừa qua đời mới ngày hôm qua". "Ta liền nghĩ đến nhóm năm tu sĩ, từng là bạn ta, khi tu khổ hạnh, hiện đang tu tại khu vườn Nai đẹp, thuộc Ba-la-nại. Ta đã lên đường, gặp họ tại đây. Trong bài Kinh đầu là Chuyển Pháp Luân, Ta đã khẳng định: "Này các đệ tử, vì không giác ngộ, không thông hiểu tứ đế, con người trôi lăn trong kiếp luân hồi. Này các đệ tử, cho đến khi nào, chúng Ta hiểu được bản chất khổ đau, nguyên nhân khổ đau, niết-bàn hết khổ, con

KINH TIỂU SỬ ĐỨC PHẬT 23

đường diệt khổ, thì đến lúc ấy, tham ái kết thúc, chuyển hóa sạch nghiệp, không còn phiền não, dứt sạch nghiệp chướng, thanh tịnh, giác ngộ, chứng đắc giải thoát, không còn tái sinh".(10) O VỊ TRÍ CỦA PHẬT "Này các đệ tử, kết thúc sinh tử, Ta đã trở thành giác ngộ tối tôn ở trên đời này. Ta là Trưởng thượng. Ta là Tối thượng. Đây là kiếp sống cuối cùng của Ta. Từ nay trở đi, Ta không tái sanh theo nghiệp lôi kéo".(11) "Này các đệ tử, một người xuất hiện ở trên cõi đời, có một không hai, không có đồng bạn, không có ngang bằng, không có tương tự, bậc tối thượng giữa các loài hai chân, đó là Như Lai, bậc A-la-hán, bậc Chánh Đẳng Giác".(12) O

10. Kinh Đại Bát Niết Bàn thuộc Kinh Trường Bộ 16. 11. Trường Bộ Kinh I, 151. 12. Tăng Chi Bộ Kinh I, 29.

24 KINH PHẬT CĂN BẢN

"Sự kiện sau đây không thể xảy ra: trong một thế giới có hai đức Phật, Chánh Đẳng Chánh Giác, không trước không sau, xuất hiện cùng lúc. Trong một thế giới, chỉ có một vị chứng đắc Phật quả".(13) "Này các đệ tử, như bông sen xanh, sen hồng, sen trắng

sanh ra trong nước, lớn lên trong nước, vươn lên khỏi nước, không bị nước thấm; sanh ra trong đời, lớn lên trong đời, Ta chinh phục đời, không bị nghiệp đời làm cho thấm ướt. Ta là đức Phật, giác ngộ tuyệt đối. “Ta trở thành người không bị chi phối bởi tham, sân, si. Ta sanh ra ở đời, vì hạnh phúc lớn cho các chúng sinh, vì lòng thương đời, vì phúc lạc lớn cho loài người này”.(14) O MỒI ĐÈN CHÂN LÝ Sau khi hóa độ năm bạn đồng tu và năm mươi lăm thương gia nổi tiếng trở thành 13. Tăng Chi Bộ Kinh I, 37. 14. Kinh Trung Bộ I, 83.

60 vị A-la-hán, Ta đã khuyến khích các vị như sau: “Này các đệ tử, hãy siêng du hành, vì hạnh phúc lớn cho cả loài người, vì an lạc lớn, vì thương tưởng đời, vì các lợi ích và nhiều phúc lạc cho loài người này. Tất cả các vị đừng đi chung đường. Hãy đi nhiều hướng, truyền bá chân lý, toàn thiện quãng đầu, toàn thiện quãng giữa, toàn thiện quãng sau, cả văn và nghĩa, mô tả trọn vẹn đời sống thánh thiện. Như các đệ tử, Ta sẽ đi về U-ruve-la để truyền chân lý”.(15) “Này các đệ tử, xưa cũng như nay, Ta chỉ nói lên hiện thực khổ đau và con đường đến kết thúc khổ đau”.(16) “Này các đệ tử, Ta không tranh chấp cái gì với đời, chỉ có cuộc đời tranh chấp với Ta. Này các đệ tử, mỗi khi thuyết pháp không nên tranh chấp với ai ở đời”.(17) O 15. Kinh Tương Ưng I, 128. 16. Kinh Trung Bộ I, 140. 17. Kinh Tương Ưng III, 165.

“Này các đệ tử, Như Lai biết rõ: Điều gì xảy ra thì phải xảy ra, các quả báo trổ tùy thuộc nhân duyên, nhân duyên của nghiệp gồm có quá khứ, hiện tại, vị lai. Như Lai biết rõ con đường tái sanh trong các cảnh giới thuộc kiếp luân hồi. Như Lai biết rõ thế giới sai biệt, nghiệp cảm sai biệt, căn tánh sai biệt của các chúng sanh. Như Lai biết rõ tạp nhiễm, thanh tịnh; giá trị thiền định, giải thoát, trí tuệ. Như Lai thấy rõ các kiếp quá khứ, các kiếp tương lai của các chúng sinh. Như Lai chuyển hóa tất cả lậu hoặc, đạt được thánh trí, giác ngộ, giải thoát. Như Lai chứng đắc sáu phép thần thông: Phép mầu biến hóa, phép túc mạng thông, phép thiên nhãn thông, phép thiên nhĩ thông, phép lậu tận thông. Như Lai đạt được bốn không sợ hãi, không sợ ai đến chất vấn điều gì, chất vấn giác ngộ, chất vấn chướng ngại, chất vấn mục tiêu,

chất vấn diệt khổ; bất kể điều gì, ngài đều thông suốt”.(18) O ĐỨC PHẬT LÀ NGƯỜI CHỈ ĐƯỜNG “Này các đệ tử, là bậc đạo sư, những gì Ta làm là vì từ mẫn, mưu cầu hạnh phúc cho các đệ tử. Này các đệ tử, đây là gốc cây, đây nơi an tĩnh, hãy thực tập thiền, chớ có phóng dật, để không nuối tiếc. Đây lời Ta dạy, hãy gắng thực hành”.(19) “Này các đệ tử, truyền thống tâm linh, do Ta thiết lập, vô cùng tốt đẹp, có giá trị lớn, các đệ tử hãy tiếp tục duy trì”.(20) O “Thế Tôn là bậc đã được giác ngộ, thuyết giảng phương cách để được giác ngộ. Thế Tôn điều phục, thuyết giảng phương pháp để được điều phục. Thế Tôn tịch tịnh, thuyết giảng phương pháp để đạt tịch tịnh. Thế Tôn vượt qua, thuyết giảng 18. Kinh Trung Bộ I, 69. 19. Kinh Trung Bộ III, 96. 20. Kinh Trung Bộ II, 82.

phương pháp để được vượt qua. Thế Tôn niết-bàn, thuyết pháp phương pháp đạt được niết-bàn".(21) "Này các đệ tử, có một con đường đưa đến niết-bàn; Như Lai có mặt với tư cách là đạo sư chỉ đường. Những gì cần dạy, Ta đã chỉ dạy. Những gì cần làm, Ta đều đã làm. Trong hội chúng ta, có người chứng đắc quả A-la-hán, có người đang cố nỗ lực thực tập. Người chứng, người không. Ta làm gì được? Như Lai là bậc chỉ con đường đúng".(22) O NHỮNG LỜI DI CHÚC "Này các đệ tử, bốn mươi lăm năm, rày đây mai đó, Ta đã truyền bá Pháp và Luật này, với hàng ngàn bài chân lý cao quý, cho nhiều thành phần, từ vua đến dân, từ các Sa-môn hay Bà-la-môn đến người không đạo, giúp họ từ bỏ các hạnh nghiệp 21. Kinh Trung Bộ I, 237. 22. Kinh Trung Bộ III, trang l05.

xấu, phát triển thiện tâm, thanh tịnh tâm ý, hướng đến giải thoát, trí tuệ, niết-bàn. Nay đã đến lúc thân thể Ta bệnh". "Vào ngày cuối cùng, Phật đang ở tại rừng cây Sa-la, ngài dạy như sau: "Thân Ta già bệnh, còm người phía trước, tay chân rã rời, giác quan yếu dần, da Ta nhăn nhíu, không còn trong sáng. Này các đệ tử, sự tình là vậy. Bản chất của già nằm trong tuổi trẻ. Bản chất của chết nằm trong sự sống".(23) O "Này các đệ tử, Ta đã giảng pháp, không hề phân biệt, không hề giấu giữ trong tay điều gì. Ta không nghĩ rằng Ta là lãnh đạo của cả Tăng đoàn, Tăng đoàn phải chịu hướng dẫn của ta. Ta đã công bố con đường giác ngộ. Ta nay đã già, tám mươi tuổi rồi, đến lúc vẫy chào với cuộc đời này. Thân thể của Ta như cỗ

23. Kinh Tương Ưng, V, 229.

xe già, còn chạy được là nhờ dây chằng chịt. Khi Ta không còn tác ý đến tướng, thì các cảm giác sẽ không khởi lên, Ta chứng, an trú tâm định vô tướng, lúc ấy thân Ta vô cùng thoải mái". "Này các đệ tử, mỗi người tự mình thắp đuốc mà đi, hãy tự nương tựa, chớ nương gì khác. Hãy dùng Chánh pháp làm ngọn đèn soi, hãy dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa khác. Nương tựa vào pháp được hiểu như sau. Đối với thân thể, cảm giác, tâm hành và các ý niệm thì nên quán chiếu, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm hiện tiền, nhiếp phục tham ái, không còn sầu bi".(24) O GIÃ TỪ CÕI ĐỜI "Khi nghe tin Phật đã nhập niết-bàn, dân tộc Malla tại Câu-thi-la, Tăng, Ni, Phật tử, tất cả mọi người tâm tư khổ não, đau đớn

24. Kinh Đại Bát Niết Bàn, thuộc Kinh Trường Bộ 16.

sầu muộn, kẻ thì khóc than với đầu tóc rối, người thì than thân, bổ nhoài dưới đất. Tất cả tiếc nuối: "Vì sao Thế Tôn nhập diệt quá sớm. Thế Tôn đi rồi, pháp nhãn biến mất khỏi cõi đời này. Thật là uổng tiếc". "Không ai bảo ai, nhiều người gom góp hương, hoa, nhạc khí, lụa quý... đem về khu rừng Sa-la, cung kính, tưởng niệm, làm lễ hỏa thiêu bậc thầy vĩ đại. Suốt bảy ngày liền, mọi người cúng dường thân xá-lợi Phật các điệu ca múa, lời hát thiền vị, tràng hoa, hương liệu, trước khi đưa tiễn kim thân của ngài đến giàn hỏa thiêu. Thờ tại cửa Đông, kim thân của Phật được vấn lụa quý, gồm năm trăm lớp,

đặt trong hòm sắt. Một giàn hỏa thiêu tẩm hương liệu quý nâng kim thân ngài. Hàng trăm tràng hoa được tôn trí đẹp. Ngài Đại Ca-diếp và năm trăm vị đệ tử Tỳ-kheo vội vã đường về từ xứ Pava, đúng một tuần lễ, mới về tới nơi". O

"Đứng trước cảnh tượng từ giã đạo sư, các vị tu sĩ chưa chứng thánh quả, đã không thể ngăn dòng lệ kính tiếc. "Vì sao Thế Tôn nhập diệt quá sớm. Thế Tôn đi rồi, pháp nhãn biến mất khỏi cõi đời này. Thật là uổng tiếc". Đối với các vị đã chứng quả thánh, an trú chánh niệm, nội tĩnh suy tư: "Mọi thứ trên đời đều là vô thường. Không ai tránh được phút biệt ly này". "Khi ngài Ca-diếp, tất cả mọi người đảnh lễ Thế Tôn, lửa bắt đầu cháy. Hương thơm tỏa ngát, cảnh trời xao xác, tâm người buồn tênh. Sau lễ hỏa thiêu, kim thân của Phật để lại rất nhiều các viên xá-lợi, vô cùng quý giá. Xá-lợi của Phật chia làm tám phần, đựng trong tráp đá, dành cho tám Vua Phật tử thuần thành, xây tháp tôn thờ tại nước của họ, giúp cho bá tánh có dịp chiêm bái".(25) O Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật (3 lần) O

25. Kinh Đại Bát Niết Bàn, thuộc Kinh Trường Bộ 16.

2. KINH CHUYỂN PHÁP LUÂN

Tôi nghe như vầy. Có một thuở nọ, ở tại vườn Nai, thuộc Ba-la-nại, đức Phật đã dạy cho năm thầy tu phương pháp chuyển hóa tất cả khổ đau, gồm những điều sau. O BỎ HAI CỰC ĐOAN Này các đệ tử, có hai cực đoan mà người xuất gia cần nên từ bỏ: đó là hưởng thụ khoái lạc giác quan phàm tục, thấp kém, không xứng hạnh thánh, và tu khổ hạnh, hành hạ thân thể vốn là khổ đau, hoàn toàn vô ích, không xứng hạnh thánh. Nhờ từ bỏ được hai cực đoan này, Như Lai khám phá con đường Trung đạo, có thể mang lại tầm nhìn, tri kiến, đưa đến an tịnh, trí tuệ cao siêu, giác ngộ

tuyệt đối, niết-bàn an vui. Trung đạo đó là con đường tám chính: Tầm nhìn chân chính, tư duy chân chính, lời nói chân chính, hành vi chân chính, nghề nghiệp chân chính, siêng năng chân chính, chính niệm, chính định. Đây là Trung đạo mà đức Như Lai đã chứng ngộ được. O BỐN SỰ THẬT THÁNH Này các đệ tử, đây là sự thật về các khổ đau: Sự sinh là khổ, già nua là khổ, bệnh tật là khổ, chết chóc là khổ, chung đụng người ghét là khổ khó chịu, xa người thương yêu là khổ đoạn trường, mong muốn không được là khổ thất vọng; sầu bi khổ não… đều là khổ đau; tóm lại chấp thân năm uẩn là khổ. Này các đệ tử, đây là sự thật về nguồn gốc khổ: Tham ái là nhân của sự tái sinh. Phối hợp khao khát và niềm đam mê, tham ái bám víu cái này, cái nọ, chỗ này, chỗ kia, không muốn xa rời. Tham

ái bao gồm ái luyến nhục dục, ái luyến sinh tồn, ái luyến hư vô. Tham lam, sân hận và sự si mê cũng là nguyên nhân dẫn đến khổ đau và nhiều bất hạnh. Này các đệ tử, đây là sự thật về đại niết-bàn, hạnh phúc tối thượng, là sự chuyển hóa trọn vẹn tham ái, là sự xa lìa tham, sân và si, là sự kết thúc của mọi khổ đau. Này các đệ tử, đây là sự thật về

đường thoát khổ, con đường Trung đạo, tức Bát chánh đạo, gồm tám chân chánh: Tầm nhìn chân chánh, tư duy chân chánh, lời nói chân chánh, hành vi chân chánh, nghề nghiệp chân chánh, siêng năng chân chánh, chánh niệm, chánh định. O BA LỚP VÀ 12 PHƯƠNG DIỆN Này các đệ tử, đây là sự thật về các khổ đau; đây là khổ đau cần được nhận thức; đây là khổ đau đã được hiểu rõ.

36 KINH PHẬT CĂN BẢN

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

KINH CHUYỂN PHÁP LUÂN 37

Đây là sự thật về đường thoát khổ; con đường diệt khổ cần được phát triển; con đường diệt khổ đã được thành tựu. Này các đệ tử, đây thật là điều chưa từng được nghe từ trước đến giờ, Như Lai đạt được tầm nhìn thẩm sát, tri kiến minh sát, trí tuệ cao siêu, giác ngộ tuyệt đối, ánh sáng rực chiếu. O TUYÊN THUYẾT THỰC CHỨNG Này các đệ tử, khi nào tri kiến tuyệt đối như thực của đức Như Lai về bốn sự thật, gồm ba giai đoạn, mười hai phương diện chưa được sáng tỏ, thì đến lúc ấy, Như Lai sẽ không xác nhận trước mặt Phạm thiên, ma vương, Trời, người, Sa-môn và Bà-la-môn rằng Như Lai được giác ngộ vô thượng. Đến khi tri kiến và tuệ giác lớn phát sinh rõ ràng, Như Lai tuyên bố: “Tâm của Như Lai hoàn toàn giải thoát, không còn lay chuyển, thoái lui sinh tử; đây là kiếp cuối, không còn kiếp khác”. O

38 KINH PHẬT CĂN BẢN

LỢI LẠC CHUYỂN HÓA Nghe đức Phật dạy, năm thầy Tỳ-kheo vô cùng hoan hỷ, phát tâm thực tập giáo pháp mới lạ. Ngài Kiều-trần-như đạt được pháp nhãn, không còn bụi trần, sạch hết bợn tâm và thấy rõ rằng: “Cái gì có sanh tất phải có diệt”. Khi biết Như Lai lăn xe chánh pháp, chư thiên khắp nơi vang lời tán dương: “Thật là tuyệt diệu, pháp luân Phật dạy. Không có Sa-môn hay Bà-la-môn, Trời, người, Phạm thiên, hay ma vương nào trên thế gian này có thể chuyển được pháp luân như thế ở tại vườn Nai, gần Ba-la-nại. Cũng không có ai trên thế gian này có thể ngăn được pháp luân vi diệu được Phật tuyên thuyết ở tại vườn Nai”. O Sau khi dứt lời, Như Lai xác nhận ngài Kiều-trần-như đã được tỏ ngộ, nên được biết đến với tên gọi mới, là ngài A-nhã Kiều-trần-như vậy. O Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật (3 lần) O

3. KINH THỰC TẬP VÔ NGÃ

Tôi nghe như vầy. Có một thuở nọ, ở tại vườn Nai, thuộc Ba-la-nại, đức Phật đã dạy cho năm Tỳ-kheo cốt lõi thực tập vô ngã như sau. O THÂN THỂ KHÔNG PHẢI LÀ TÔI 1) Này các đệ tử, hãy nhận thức rằng thân thể này đây vốn là vô ngã. Nếu thân là ngã thì trên đời này không có tình trạng thân bị bệnh tật và ta có được một thân thể khỏe như sự mong đợi: "Thân thể của tôi phải như thế này, hoặc thân thể này phải như thế kia…". Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế. Này các đệ tử, vì thân vô ngã nên thân có bệnh, biến hoại, già nua, dẫn đến chết chóc; những điều mong ước về thân thể này không thể thành tựu. O

CẢM GIÁC KHÔNG PHẢI LÀ TÔI 2) Này các đệ tử, hãy nhận thức rằng cảm giác con người vốn là vô ngã. Nếu các cảm giác đều là tự ngã thì trên đời này không có tình trạng cảm giác bị khổ và ta có được dòng cảm giác tốt như sự mong đợi: "Cảm giác của tôi phải như thế này, hoặc cảm giác này phải như thế kia…" Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế. Này các đệ tử, vì cảm giác này vốn là vô ngã nên dòng cảm giác bị khổ chi phối; những điều mong ước về dòng cảm giác không thể thành tựu. O TRI GIÁC KHÔNG PHẢI LÀ TÔI 3) Này các đệ tử, hãy nhận thức rằng tri giác con người vốn là vô ngã. Nếu các tri giác đều là tự ngã thì trên đời này không có tình trạng tri giác bị khổ và ta có được một tri giác tốt như sự mong đợi: "Tri giác của tôi phải như thế này, hoặc tri giác này phải như thế kia…"

Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế. Này các đệ tử, vì tri giác này vốn là vô ngã nên những tri giác bị khổ chi phối; những điều mong ước về những tri giác không thể thành tựu. O TÂM TƯ KHÔNG PHẢI LÀ TÔI 4) Này các đệ tử, hãy nhận thức rằng tâm tư con người vốn là vô ngã. Nếu các tâm tư đều là tự ngã thì trên đời này không có tình trạng tâm tư bị khổ và ta có được một tâm tư tốt như sự mong đợi: "Tâm tư của tôi phải như thế này, hoặc tâm tư này phải như thế kia…" Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế. Này các đệ tử, vì tâm tư này vốn là vô ngã nên những tâm tư bị khổ chi phối; những điều mong ước về những tâm tư không thể thành tựu. O NHẬN THỨC KHÔNG PHẢI LÀ TÔI 5) Này các đệ tử, hãy nhận thức rằng

nhận thức của ta vốn là vô ngã. Nếu các nhận thức đều là tự ngã thì trên đời này không có tình trạng nhận thức bị khổ và ta có được một nhận thức tốt như sự mong đợi: "Nhận thức của tôi phải như thế này, hoặc nhận thức này phải như thế kia…" Nhưng trên thực tế, chẳng được như thế. Này các đệ tử, vì nhận thức này vốn là vô ngã nên những nhận thức bị khổ chi phối; những điều mong ước về những nhận thức khó được thành tựu. O VÔ NGÃ TRONG VÔ THƯỜNG VÀ KHỔ 6) Này các đệ tử, hãy cho biết rằng thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư và các nhận thức vốn là thường còn hay là vô thường? – Bạch đức Thế Tôn, năm tổ hợp này đều là vô thường. – Này các đệ tử, hãy cho biết rằng cái gì vô thường là khổ hay vui?

– Bạch đức Thế Tôn, những gì vô thường dĩ nhiên là khổ. – Này các đệ tử, thân thể vô thường mang đến khổ đau, chịu sự biến hoại như một quy luật. Để vượt qua khổ do thân vô thường, hãy thực tập rằng: “Tất cả thứ này không phải là tôi, không phải của tôi, cũng không phải là tự ngã của tôi”. O 7) Này các đệ tử, tương tự như thế, cảm giác vô thường, tri giác vô thường, tâm tư vô thường, nhận thức vô thường mang đến khổ đau, chịu sự biến hoại như một quy luật. Để vượt qua khổ do sự vô thường của tất cả thứ cảm giác, tri giác, tâm tư, và các nhận thức, hãy thực tập rằng: “Tất cả thứ này không phải là tôi, không phải của tôi, cũng không phải là tự ngã của tôi”. O VÔ NGÃ VỚI THỜI GIAN 8) Này các đệ tử, bất luận thân thể

thuộc về quá khứ, hiện tại, vị lai, thuộc trong hay ngoài, lớn hay vi tế, đẹp hay là xấu, xa hay là gần… hãy nên quán sát bằng chánh trí tuệ như chúng vốn là: “Tất cả thứ này không phải là tôi, không phải của tôi, cũng không phải là tự ngã của tôi”. O 9) Này các đệ tử, tương tự như thế, bất luận cảm giác, tri giác, tâm tư và các nhận thức thuộc về quá khứ, hiện tại, vị lai, thuộc trong hay ngoài, lớn hay vi tế, đẹp hay là xấu, xa hay là gần… hãy nên quán sát bằng chánh trí tuệ như chúng vốn là: “Tất cả thứ này không phải là tôi, không phải của tôi, cũng không phải là tự ngã của tôi”. O LÌA CHẤP: GIẢI THOÁT 10) Này các đệ tử, nhờ nhận thức này, vị đệ tử thánh không vướng thân thể, không vướng cảm giác, không vướng tri giác, không vướng tâm tư, không vướng

nhận thức. Do không vướng mắc, vị ấy đạt được trạng thái lìa tham, tâm được giải thoát. Khi được giải thoát, nhận thức rõ ràng: “Ta đã giải thoát”. Vị ấy biết rõ: “Tái sanh đã hết, hạnh thánh đã thành, việc nên đã làm, không còn trở lại cuộc đời này nữa”. Nghe đức Phật dạy, năm thầy Tỳkheo vô cùng hoan hỷ, phát tâm thực tập chuyển hoá khổ đau. Ngay sau bài kinh, tâm của năm vị đều được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không còn chấp thủ. O Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật (3 lần) O

4. KINH THIỆN SINH

Tôi nghe như vầy. Một thời đức Phật tại núi Linh Thứu cùng với đại chúng một ngàn hai trăm năm mươi Tỳ-kheo vào thành khất thực. Thấy ông Thiện Sinh, con của trưởng giả, tắm gội sạch sẽ, ăn mặc chỉnh tề, lễ bái sáu phương, đức Phật dạy rằng: “Con nên hiểu biết ý nghĩa sáu phương thì việc lễ bái có lợi ích lớn”. Thiện Sinh ân cần cầu Phật chỉ dạy. Đức Phật nhân đó giảng dạy như sau: O I. BỔN PHẬN CỦA CHỒNG Hỡi này Thiện Sinh, phương Tây tượng trưng đạo của vợ chồng. Người chồng lý tưởng phải tôn trọng vợ với năm bổn phận. Một là lấy lễ đối đãi với vợ. Hai là

chuẩn mực nhưng không hà khắc. Ba là tùy thời cung cấp y, thực. Bốn là tùy thời tặng trang sức đẹp. Năm là cùng vợ làm tốt việc nhà. O II. BỔN PHẬN CỦA VỢ Người vợ mẫu mực phải đối đãi chồng với năm bổn phận: Một là siêng năng, thức dậy trước chồng. Hai là nể chồng, trước, sau, trong, ngoài. Ba là dùng lời hòa nhã, xây dựng. Bốn là nhún

nhường, ủng hộ điều hay. Năm là hiểu chồng, cảm thông, chia sẻ. O III. BỔN PHẬN LÀM CON Hỡi này Thiện Sinh, phương Đông tượng trưng các bậc cha mẹ. Người con hiếu thảo phải kính cha mẹ với năm đạo đức, nhờ đó an ổn, không lo sợ gì: Một là phụng dưỡng, không để thiếu thốn. Hai là trình báo và xin lời khuyên. Ba là không chống điều cha mẹ dạy. Bốn

là không trái điều cha mẹ làm. Năm là không cản tất cả chánh nghiệp của cha mẹ làm. O IV. BỔN PHẬN CHA MẸ Các bậc cha mẹ chăm sóc con cái với năm bổn phận: Một là ngăn chặn con làm việc ác. Hai là chỉ dạy con làm việc lành. Ba là thương con đến tận xương tủy. Bốn là sắp xếp hôn phối tốt đẹp. Năm là chu cấp những thứ cần dùng. O V. BỔN PHẬN HỌC TRÒ Hỡi này Thiện Sinh, phương Nam tượng trưng các thầy cô giáo. Học trò chuẩn mực cung phụng nhà giáo với năm bổn phận, nhờ đó an ổn, không còn lo sợ: Một là hầu thầy, giúp những thứ cần. Hai là cung kính, cúng dường, đảnh lễ. Ba là khát ngưỡng, cầu học không chán. Bốn là kính thuận những điều thầy dạy. Năm là nhớ làm những điều đã học. O

VI. BỔN PHẬN NHÀ GIÁO Nhà giáo mẫu mực săn sóc học trò với năm bổn phận: Một là huấn luyện đúng với chánh pháp. Hai là dạy trò những điều chưa biết. Ba là giải rõ những điều thắc mắc. Bốn là truyền trao, không hề giấu nghề. Năm là giúp trò trưởng thành, hạnh phúc. O VII. BỔN PHẬN NGƯỜI THÂN Hỡi này Thiện Sinh, phương Bắc tượng trưng bà con thân hữu. Nhờ sống thân kính nên được yên ổn, không còn lo sợ. Phật tử lý tưởng tỏ lòng kính trọng với năm bổn phận: Một là giúp đỡ những khi khó khăn. Hai là nói lời hòa nhã, hiền lành. Ba là hỗ trợ, giúp người tiến bộ. Bốn là mang lại lợi lạc cho nhau. Năm là chân thật, không hề dối gạt. O VIII. BỔN PHẬN BÀ CON Là người bà con, ta phải ứng xử với

năm bổn phận đối với người thân: Một là bảo hộ, không cho buông lung. Hai là hỗ trợ không để hao tổn. Ba là che chở, thoát khỏi sợ hãi. Bốn là khuyên ngăn ở chỗ vắng người. Năm là khen ngợi điều tốt của nhau. O IX. BỔN PHẬN CỦA CHỦ Hỡi này Thiện Sinh, phương trên tượng trưng những người làm chủ với năm bổn phận, nhờ sống bảo hộ, nên được an ổn, không còn lo sợ. Một là giao việc hợp với khả năng. Hai là lo ăn thích hợp thời khắc. Ba là khen thưởng hợp với công lao. Bốn là lo thuốc khi bị bệnh hoạn. Năm là cho phép nghỉ ngơi thích hợp. O X. BỔN PHẬN CỦA THỢ Thợ có lương tâm cần đối đãi chủ với năm bổn phận: Một là siêng năng, dậy sớm làm việc. Hai là chu đáo trong việc được giao. Ba là chân thật, không hề trộm cắp.

Bốn là làm việc lớp lang, phương pháp. Năm là bảo vệ danh giá của chủ. O XI. BỔN PHẬN ĐỆ TỬ Đệ tử mẫu mực tôn kính Tăng bảo với năm bổn phận, nhờ đó an ổn, không còn lo sợ: Một là làm lành với hành động thân. Hai là làm lành với hành động

lời. Ba là làm lành với hành động ý. Bốn là phát tâm cúng dường, ủng hộ. Năm là nghênh tiếp, học hỏi, hành trì. O XII. BỔN PHẬN ĐẠO SƯ Các bậc đạo sư giúp đỡ đệ tử với sáu bổn phận: Một là khuyên ngăn, không để làm ác. Hai là hướng dẫn nghệ thuật làm lành. Ba là dạy dỗ vì thiện chí lớn. Bốn là mở mang những điều chưa biết. Năm là giúp hiểu pháp sâu sắc hơn. Sáu là chỉ dạy con đường sinh thiên. O Bấy giờ Thế Tôn ân cần khuyên dạy những điều tinh yếu qua bài kệ sau:

KINH THIỆN SINH 53

Cha mẹ là phương Đông,
Sư trưởng là phương Nam,
Vợ chồng là phương Tây,
Thân tộc là phương Bắc,
Tôi tớ là phương dưới,
Sa-môn là phương trên.
Người Phật tử mẫu mực
Kính lễ các phương ấy,
Luôn sống trong kính thuận,
Khi chết được sanh thiên. O
Nói hòa nhã, thương yêu
Trí tuệ soi cùng khắp
Giúp đời được an vui
Người người đạt mục đích.
Bình đẳng về lợi lộc
Hưởng chung và chia sẻ
Những việc ấy như xe
Chở đồ về đến đích.
54 KINH PHẬT CĂN BẢN

Đời thiếu các thiện trên
Sẽ không có an vui
Người trí luôn lựa chọn
Sống với điều thiện ích
Kết quả trổ đời này
Danh thơm, phước cùng trổ O
Không bỏ người thân cũ;
Chỉ dạy việc lợi lạc
Sống kính trên nhường dưới
Danh dự ngày càng tăng.
Học tập nghề đúng mức
Lợi lạc theo tài năng
Giữ gìn của đã tạo

Không xa xỉ, hoang tàn O
Như ong hút nhụy hoa.
Tích tụ từng giờ khắc
Không hao tổn cánh hoa
Nên sống trong biết đủ
KINH THIỆN SINH 55

Siêng năng trong công việc Để dành, phòng thiếu hụt Siêng nông nghiệp, buôn bán Cày cấy và chăn nuôi Xây dựng chùa tháp Phật Góp phần làm tăng xá ... Những việc thiện nêu trên Siêng năng, không gián đoạn Tài sản ngày càng tăng Phước lộc ngày càng lớn Như trăm sông về biển. O Phật vừa dứt lời, cư sĩ Thiện Sinh cung kính bạch Phật: "Bạch đức Thế Tôn, những điều Ngài dạy vượt quá mong ước của con bấy nay. Giáo pháp của Ngài như lật ngửa lên những gì bị úp; như mở toang ra những gì đóng kín; như trong đêm tối gặp được ánh sáng. Bằng nhiều phương tiện, Thế Tôn khai sáng cho chúng con ngộ, thoát khỏi u mê, sống

56 KINH PHẬT CĂN BẢN

trong hạnh phúc. Cúi xin Thế Tôn từ bi lân mẫn, tiếp nhận con đây được làm đệ tử, trọn đời quy ngưỡng ba ngôi tâm linh Phật, Pháp, chư Tăng; giữ năm đạo đức: không được giết hại, tôn trọng hòa bình; không được trộm cắp, chia sẻ giúp người; không sống ngoại tình, chung thủy đơn hôn; không lời dối trá, tôn trọng sự thật; không rượu, độc tố; bảo vệ sức khỏe". Được Phật tiếp nhận, cư sĩ Thiện Sinh vô cùng hoan hỷ vâng lời Phật dạy. O Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật (3 lần) O

***

5. KINH NGƯỜI ÁO TRẮNG

Tôi nghe như vầy. Một thời đức Phật ở chùa Kỳ Viên do Cấp Cô Độc, thái tử Kỳ-đà phát tâm hiến cúng. Vào sáng hôm nọ, ông Cấp Cô Độc cùng với năm trăm cư sĩ thuần thành viếng thăm, đảnh lễ ngài Xá-lợi-phất, rồi ngồi một bên. Ngài Xá-lợi-phất dùng nhiều phương tiện, thuyết pháp khai tâm cho các cư sĩ, mang lại niềm vui và sự khát ngưỡng đối với Tam bảo và sự thực tập con đường chuyển hóa. O Ngài Xá-lợi-phất hướng dẫn tất cả đến viếng đức Phật, đầu thành năm vóc, đảnh lễ chân Người, rồi ngồi một bên, hít thở chính niệm. Thế Tôn ân cần dạy bảo mọi người những điều cốt lõi mà người tại

58 KINH PHẬT CĂN BẢN

gia cần siêng thực hành, để được an vui. O – Này các đệ tử, nếu người áo trắng sống đời thanh cao, giữ gìn trọn vẹn năm điều đạo đức, tu tập đầy đủ bốn tâm cao thượng, có thể đạt được một cách dễ dàng phước và hạnh phúc ở trong hiện tại và biết chắc rằng không còn rơi rớt trong các nẻo ác: Địa ngục, ngạ quỷ và loài động vật trong kiếp tương lai. Đồng thời, người ấy đã được chắc chắn dự vào dòng thánh ở quả thứ nhất. O – Đạo đức thứ nhất: Đệ tử áo trắng quyết tâm xa lìa mọi sự giết hại, buông bỏ vũ khí, chấm dứt bạo động, tu tập từ bi, thương xót mọi loài, bảo vệ thiên nhiên, biết sống hổ thẹn, lương tâm trong sáng. Nhờ thực tập này, đệ tử áo trắng nhổ tận gốc rễ tâm niệm giết

hại, sống trong hạnh phúc và sự an vui. O – Đạo đức thứ hai: Đệ tử áo trắng quyết tâm xa lìa mọi sự trộm cắp, tôn trọng sở

hữu hợp pháp của người, những gì không cho thì không được lấy; vui thích bố thí, cứu người giúp đời vượt qua nghèo khổ; lúc bố thí thì không cầu đền đáp. Nhờ thực tập này, đệ tử áo trắng không bị tâm lý tham lam, bỏn xẻn, keo kiệt che lấp, sống trong liêm khiết, giàu lòng vị tha. O – Đạo đức thứ ba: Đệ tử áo trắng quyết tâm xa lìa tà dâm ngoại tình, sống hạnh chung thủy, bảo vệ hạnh phúc tất cả mọi người trong sự bảo hộ của cha và mẹ, hoặc cả cha mẹ, hoặc anh chị em, hoặc bên sui gia, hoặc người đồng tính, hoặc vợ chồng con của mình và người, cả kẻ cuồng dâm, bạo lực gia đình, hoặc kẻ bán phấn. Nhờ thực tập này, đệ tử áo trắng không bị tâm lý hưởng thụ thấp kém làm mất hạnh phúc. O – Đạo đức thứ tư: Đệ tử áo trắng quyết tâm xa lìa những lời dối gạt, chấm dứt nói láo - tuyên bố sự thật, không nói chia

rẽ - nói lời xây dựng, không nói thô tục - nói lời lịch sự, không nói tán gẫu - nói lời lợi lạc. Nhờ thực tập này, đệ tử áo trắng an trú chính niệm, đáng được tin cậy, uy tín tăng trưởng. O – Đạo đức thứ năm: Đệ tử áo trắng quyết tâm xa lìa rượu và ma túy, các chất gây say; chấm dứt thói quen hưởng thụ độc tố; không tham gia vào sản xuất, buôn bán các độc tố này. Nhờ thực tập này, đệ tử áo trắng giữ gìn sức khỏe và sống hạnh phúc với người thân thương. O Này các đệ tử, làm người áo trắng, sống đời tại gia, hãy cố gắng giữ năm điều đạo đức vừa được tuyên thuyết, để sống hạnh phúc với nhiều phước báu trong đời hiện tại và đời tương lai. Này các đệ tử, hãy lắng lòng nghe Như Lai giảng dạy phương pháp đạt được bốn tâm cao thượng trong hiện tại này, một cách dễ dàng với nhiều giá trị. O

– Tâm cao thượng một: Đệ tử áo trắng quán niệm Như Lai là bậc Giác ngộ không còn dính mắc, bậc Minh Hạnh Túc, là bậc Thiện Thệ, bậc Thế Gian Giải, bậc Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, là Thiên Nhân Sư, là Phật, Thế Tôn. Nhờ quán niệm này, vọng tâm, dục niệm thảy đều tiêu diệt; không còn yếu tố bất thiện, uế nhiễm, sầu khổ, lo âu ảnh hưởng, chi phối. Nhờ quán tưởng Phật, tâm được lắng trong, đạt an vui lớn. O – Tâm cao thượng hai: Đệ tử áo trắng quán niệm chánh pháp được Phật giảng dạy tài tình dễ hiểu, có khả năng lớn đưa đến giải thoát mọi sự khổ đau và các phiền não; tâm được thư thái, không bị nóng bức, an vui lâu dài. O – Tâm cao thượng ba: Đệ tử áo trắng quán niệm Tăng đoàn của đức Như Lai, đi trên nẻo thiện, thánh đạo chân chánh, hướng theo giáo pháp, thực tập giáo

pháp, sống đúng giáo pháp. Có vị đã chứng quả A-la-hán, quả A-na-hàm, quả Tư-đà-hàm, quả Tu-đà-hoàn, hoặc đang trên đường đạt các quả ấy. Tăng đoàn gồm đủ bốn đôi, tám bậc, thành tựu đạo đức, thiền định, trí tuệ, giải thoát cũng như tri kiến

giải thoát. Thánh chúng như thế đáng được tôn kính, phụng sự, cúng dường, là ruộng phước tốt cho đời gieo trồng. O – Tâm cao thượng bốn: Đệ tử áo trắng quán niệm giới luật được Phật giảng dạy không có khuyết điểm, không bị tỳ vết, không bị nhơ uế, có khả năng lớn bảo hộ đạo đức, giúp người giữ giới an trú vững chãi trong cảnh giới Phật. Giới này thanh cao vốn được hiền trí khen ngợi, tiếp nhận, thực tập, truyền bá. O Này các đệ tử, nên ghi nhớ rằng đệ tử áo trắng khi thực tập được bốn tâm cao thượng một cách trọn vẹn là đã chấm dứt các nẻo xấu ác, không còn đọa lạc địa

ngục, ngạ quỷ và loài súc sanh, hướng đến chứng đắc quả Tu-đà-hoàn, ngay trong hiện tại. Người đệ tử ấy đi về nẻo giác, chuyển hóa phiền não, thanh tịnh thân tâm; qua lại tối đa bảy lần sinh tử trong cõi trời người là có thể đạt giác ngộ, giải thoát, không còn khổ đau. Sau khi tuyên thuyết năm điều đạo đức, bốn tâm cao thượng, Thế Tôn ân cần trùng tuyên tóm tắt bằng một bài kệ dễ hiểu sau đây: O Người tại gia sáng suốt, Sợ các cảnh giới xấu, Siêng thực tập chính pháp, Chuyển hóa mọi khổ đau. O Giữ năm điều đạo đức: Không giết hại sự sống, Chân thật, không trộm cắp, Chung thủy trong hôn nhân, Không nói lời tổn hại, Không rượu và ma túy. O

Người đệ tử áo trắng
Thường thực tập niệm Phật,
Thường thực tập niệm Pháp,
Thường thực tập niệm Tăng,
Thường quán niệm đạo đức,
Nhờ đó, tâm thảnh thơi.
Người đệ tử áo trắng
Hoan hỷ với bố thí,
Gieo trồng phước hiện tiền,
Khéo thực tập chính niệm,
Giác ngộ và giải thoát. O
Hãy quan sát đàn bò
Có con vàng, đỏ, trắng,
Một màu hoặc có đốm;
Dù bò màu sắc gì,
Hoặc xuất xứ từ đâu,
Giá trị thật của bò,
Là ở sức chuyên chở.
Là con bò hữu dụng
Phải có sức khỏe mạnh,

Kéo xe, chuyên chở nhiều,

Giúp chủ trong công việc. O
Trong thế giới con người
Dù xuất thân thế nào,
Già trẻ hay nam, nữ
Vua chúa hay thương gia
Tu sĩ hay thường dân,
Bất kỳ ai giữ giới,
Sống trong sạch, đứng đắn,
Trở thành người đạo đức,
Khéo vượt khổ, thảnh thơi,
Đạt được sự giác ngộ.
Cúng dường người như vậy
Sẽ được phước đức lớn. O
Như Lai không phân biệt
Giai cấp và nguồn gốc.
Kẻ không có tài đức
Không lợi lạc cho ai.
Cúng dường người như thế
Không có giá trị nhiều. O
66 KINH PHẬT CĂN BẢN

Phật tử siêng tu huệ,
Tâm hướng về Phật pháp,
Căn lành luôn tăng trưởng,
Hiện đời được hạnh phúc,
Khi chết tái sinh lành,
Qua lại trong trời người,
Nhiều nhất là bảy lần,
Tiếp tục tu nhân lành,
Đạt niết-bàn giải thoát. O
Nghe Phật dạy xong, ngài Xá-lợi-phất,
Cấp Cô Độc và năm trăm cư sĩ cảm thấy hân hoan, phát nguyện làm theo những điều Phật dạy, đồng thời phát nguyện truyền bá lời Phật, đem lại lợi lạc cho khắp mọi người. O
Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật (3 lần) O
***

6. KINH PHƯỚC ĐỨC

Tôi nghe như vầy. Có một hôm nọ, đức
Phật ở tại Tịnh xá Kỳ Viên do Cấp Cô

Độc, thái tử Kỳ-đà phát tâm hiến cúng.
Vào khuya hôm ấy, có một vị thiên, thân thể phát quang, cung kính đảnh lễ, ngồi xuống một bên, rồi thưa Phật rằng: O
Xin Thế Tôn chỉ dạy
Cách thức tạo phước đức
Giúp trời người thực tập
Để sống đời hạnh phúc.
Sau khi khen ngợi, đức Phật tuần tự giảng dạy đại ý mười cách tạo phước, để trời và người sống trong hạnh phúc, gồm những điều sau: O
1. Phương pháp thứ nhất là:
“Tránh người, cảnh xấu ác

Để không bị vạ lây
Thân cận bậc hiền đức
Tôn trọng, học điều hay”. O
2. Phương pháp thứ hai là:
“Xây dựng môi trường tốt
Để gây tạo nhân lành,
Quyết tâm theo đạo đức,
Để cuộc sống thanh bình”. O
3. Phương pháp thứ ba là:
“Siêng học, tay nghề hay,
Có lương tâm, đạo đức,
Luôn nói lời chân thực
Từ ái với tha nhân”. O
4. Phương pháp thứ tư là:
“Luôn hiếu dưỡng song thân,
Thương, chăm sóc gia đình,
Chọn, làm nghề thích hợp,
Sự nghiệp phát triển nhanh”. O
5. Phương pháp thứ năm là:
“Sống chân thật, bố thí,

Giúp xã hội, người thân,
Nhân cách luôn cao thượng,
Hành xử như chân nhân”. O
6. Phương pháp thứ sáu là:
“Quyết không làm điều ác,
Không ma túy, rượu say.

Thích việc lành, đạo đức,
Theo đuổi, sống thẳng ngay”. O
7. Phương pháp thứ bảy là:
“Sống lễ độ, khiêm cung,
Biết ơn và đền đáp,
Không tham và biết đủ,
Siêng học pháp cao sâu”. O
8. Phương pháp thứ tám là:
“Sống kiên nhẫn, phục thiện,
Thân cận các bậc thầy,
Học hỏi và cầu tiến,
Nghe pháp, học điều hay”. O
9. Phương pháp thứ chín là:
“Sống chánh niệm, tỉnh thức,

Hành Phật pháp nhiệm mầu,
Quyết tâm theo chân lý,
Đạt niết-bàn an vui”. O
10. Phương pháp thứ mười là:
“Đến đi trong nhân gian
Tùy duyên nhưng bất biến,
Tâm không hề lay chuyển,
Chuyển hóa hết não phiền”. O
Sau khi giải thích mười cách tạo phước, đức Phật khích lệ bằng bài kệ sau:
“Ai tu tạo phước đức
Được an lạc luôn khi
Ở đâu cũng hạnh phúc,
Tới đâu cũng bình an”.
Nghe Phật dạy xong, vị thiên nhân ấy vô cùng hoan hỷ, làm theo lời Phật, đồng thời phát nguyện truyền bá khắp nơi các cách làm phước, đem lại lợi lạc cho khắp mọi người. O
Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật (3 lần) O
7. KINH BỐN PHÁP QUÁN NIỆM

Tôi nghe như vầy. Hồi ấy Thế Tôn lưu trú tại tỉnh Kiềm-ma-sắt-đàm(1) thuộc nước Kuru.(2) Một hôm Thế Tôn gọi các Tỳ-kheo, dạy cách quán niệm: “Có một độc lộ có thể tịnh hóa tất cả chúng sanh, vượt khỏi khổ đau, diệt trừ sầu não, thành tựu tuệ giác, chứng ngộ Niết-bàn”. Con đường đó là bốn điều quán niệm:(3) Quán thân là thân,(4) quán thọ là thọ,(5) quán tâm là tâm,(6) quán pháp là pháp,(7) với lòng nhiệt tâm, tỉnh

1. Phiên âm từ tiếng Pali “Kammassadhamma.”

2. Hán phiên âm là Câu-lâu.

3. Hán: tứ niệm xứ.

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

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

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

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

thức, chánh niệm, nhờ đó diệt trừ tham đắm, sầu bi, không còn khổ đau. O QUÁN THÂN NHƯ THÂN Này các hành giả, sau đây là cách quán thân như thân. Ở đây, hành giả đi đến khu rừng, hoặc ở gốc cây, hoặc ngôi nhà trống, ngồi thế hoa sen,(8) giữ lưng ngay thẳng, chánh niệm trước mặt, tỉnh thức rõ ràng hơi thở ra vào. Thở vào hơi dài, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở vào một hơi thở dài”. Thở ra hơi dài, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở ra một hơi thở dài”. Thở vào hơi ngắn, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở vào một hơi thở ngắn”. Thở ra hơi ngắn, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở ra một hơi thở ngắn”. Khi thở hơi vào, ý thức toàn thân(9). Khi thở hơi ra, ý thức toàn thân. O

8. Thường gọi là “ngồi kiết già.” 9. Thường dịch là “ý thức.”

An tịnh toàn thân, tôi đang thở vào. An tịnh toàn thân, tôi đang thở ra. Đó là cách sống quán thân là thân ở trong ở ngoài,(10) vừa trong vừa ngoài. Hoặc quán hiện tượng sinh khởi của thân. Hay quán hiện tượng hoại diệt của thân. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của thân thể này. Có thân thể này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O Lại nữa, hành giả đi biết mình đi, đứng biết mình đứng, ngồi biết mình ngồi, nằm biết mình nằm. Ý thức rõ ràng vận hành của thân trong mọi động tác cũng như cử chỉ. Lại nữa, hành giả ý thức rất rõ tư thế động tác của thân thể mình: Đi tới đi lui,

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

ngó qua ngó lại, co duỗi tay chân, cúi xuống ngẩng lên, mặc áo đắp y,(11) cầm bát khất thực, ăn uống nhai nếm, đại tiện tiểu tiện, đi đứng nằm ngồi, nói năng im lặng, ngay cả thức ngủ. O Lại nữa, hành giả quán sát thân này, từ bàn chân lên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da, chứa đầy nhơ nhớp. Trong thân này có: Tóc, lông, móng, răng; da, thịt, gân, xương; thận, tủy, tim, gan; hoành mô, lá lách; phổi, ruột, màng ruột; bụng, phân, mật, đàm; mủ, máu, mồ hôi; mỡ thịt mỡ da; nước mắt, nước miếng; nước mủ, nước tiểu; và nước khớp xương. Phải quan sát rõ như người mắt sáng mở bao ngũ cốc, thấy rõ các loại: lúa gạo, mè, bột, đậu xanh đậu đen, hạt lớn hạt nhỏ. Lại nữa, hành giả quán sát thân này thông qua vị trí cũng như thứ tự của các

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

yếu tố hình thành sắc thân: Đất, nước, lửa, gió. Cũng giống như cách đồ tể khéo tay cắt từng chi phần của con bò lớn tại ngã tư đường, ai cũng thấy rõ. O Lại nữa, hành giả quán sát thi thể người chết nằm trong nghĩa địa vài ngày. Thi thể trương sình, xanh rồi tím bầm, dần dần thối rữa. Cái thi thể ấy có thể sẽ bị quạ hay diều hâu, kên kên, chó sói, hay loài giả can hoặc các côn trùng ăn và cấu xé v.v... Cũng có tình huống thi thể còn nguyên, xương thịt gân da vẫn còn dính nhau. Cũng có trường hợp, chỉ còn bộ xương, thịt gân và máu đều đã rời rã, xương tay, xương chân, xương ống, xương chậu, xương sống xương sọ và xương bắp vế. Cũng có trường hợp, thi thể thành xương, trắng như vỏ ốc, hoặc tan thành bột, do để lâu năm. Hành giả thấy rõ bản chất thân này vốn là như vậy, như một quy luật, không thể khác hơn.

Đó là cách thức hành giả thực tập quán thân là thân ở trong ở ngoài,(12) vừa trong vừa ngoài. Hoặc quán hiện tượng sinh khởi của thân. Hay quán hiện tượng hoại diệt của thân. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của thân thể này. Có thân thể này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O QUÁN THỌ LÀ THỌ Này các hành giả, sau đây là cách hành giả quán sát dòng chảy cảm xúc chỉ là cảm xúc. Ở đây hành giả có cảm xúc vui thì biết rõ ràng: “tôi có cảm xúc hạnh phúc trong mình”; có cảm xúc khổ thì biết rõ ràng: “tôi có cảm xúc đau khổ trong mình”; khi có cảm xúc không khổ không vui thì biết rõ ràng: “tôi có cảm xúc trung tính trong mình”. Tương tự, 12. Thường dịch là “quán thân trên nội thân hay quán thân trên ngoại thân.”

hành giả tuệ tri rất rõ cảm xúc khổ vui, cảm xúc trung tính, loại thuộc thân thể, loại thuộc tinh thần, phân định rõ ràng trong từng cảm xúc. Như vậy, hành giả quán dòng cảm xúc ở trong ở ngoài, vừa trong vừa ngoài.(13) Hoặc quán sinh khởi của dòng cảm xúc. Hay quán hoại diệt của dòng cảm xúc. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của dòng cảm xúc. Có cảm xúc này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O QUÁN TÂM LÀ TÂM Này các hành giả, sau đây là cách hành giả quán sát tâm chỉ là tâm. Ở đây, hành giả thực tập chánh niệm: Với tâm có tham, biết tâm vướng tham; với tâm có sân, biết tâm vướng sân; với tâm có

13. Tức nội thọ và ngoại thọ.

si, biết tâm vướng si. Với tâm không có tham, sân và si thì tuệ tri rằng tâm thoát ba độc.(14) Tương tự, hành giả áp dụng tuệ tri với các tâm lý: Chuyên chú, tán loạn; quảng đại, nhỏ nhoi; hữu hạn, vô thượng; định tĩnh hay động; giải thoát hay trói. Như vậy, hành giả quán sát cái tâm ở trong ở ngoài, vừa trong vừa ngoài.(15) Hoặc quán sinh khởi, hoại diệt của tâm. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của chính tâm ấy. Có cái tâm này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O QUÁN PHÁP LÀ PHÁP Này các hành giả, sau đây là cách hành giả quán sát pháp chỉ là pháp.(16) Ở đây, 14. Tức tham, sân, si. 15. Tức nội tâm và ngoại

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

KINH BỐN PHÁP QUÁN NIỆM 79

hành giả có thể quán sát với năm triền cái. Nội tâm có dục thì biết rõ ràng “tâm tôi có dục.” Nội tâm không dục thì biết rõ ràng “tâm không ái dục”. Hành giả nhận diện có loại ái dục trước nay chưa có nay mới sinh khởi, hoặc trước đã có nay được đoạn diệt, hoặc đã diệt rồi thì không tái hiện. Với cách quán này, hành giả thấy rõ bốn triền cái khác: Tâm lý sân hận, hôn trầm thuỳ miên, trạo hối và nghi. Như vậy, hành giả thực tập quán sát pháp chỉ là pháp với năm triền cái, ở trong ở ngoài,(17) vừa trong vừa ngoài.(18) Hoặc quán sinh khởi, hoại diệt của pháp. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của các pháp ấy. Có các pháp này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O 17. Tức nội pháp và ngoại pháp. 18. Tức nội tâm và ngoại tâm.

80 KINH PHẬT CĂN BẢN

Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với năm thủ uẩn. Hành giả tuệ tri: “Đây là sắc thân, đây là nguồn gốc tạo ra sắc thân, đây là trạng thái vắng mặt sắc thân và đây là đường đưa đến tình trạng vắng mặt sắc thân”. Với cách quán này, hành giả thấy rõ bốn thủ uẩn khác: Thọ, tưởng, hành, thức. Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với sáu trần cảnh. Hành giả tuệ tri: “mắt và hình sắc tiếp xúc với nhau, tai với âm thanh, mũi với các mùi, lưỡi với các vị, thân với xúc chạm, ý với các pháp, phát sinh kiết sử”. Hành giả biết rõ loại kiết sử nào, trước nay chưa có nay mới phát sinh, kiết sử đã sinh nay được đoạn diệt, kiết sử đã diệt không còn tái phát. O Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với bảy giác chi. Hành giả tuệ tri: “với tâm có niệm, biết rõ ràng

KINH BỐN PHÁP QUÁN NIỆM 81

là tâm tôi có niệm; với tâm thất niệm, biết rõ ràng là tâm tôi thất niệm”. Hành giả biết rõ loại chánh niệm nào, trước nay chưa có nay mới phát sinh, chánh niệm đã sinh nay được thành tựu. Tương tự áp dụng sáu giác chi khác: Trạch pháp, tinh tấn, hỉ và khinh an, định và hành xả. Tương tự, hành giả có thể quán sát pháp chỉ là pháp với bốn thánh đế. Hành giả tuệ tri: “Đây chính là khổ, đây là gốc khổ, đây là hết khổ và đây chính là con đường diệt khổ”. Như vậy, quán sát pháp chỉ là pháp, ở trong ở ngoài, vừa trong vừa ngoài. Hoặc quán sinh khởi, hoại diệt của pháp. Hay quán hiện tượng vừa sinh vừa diệt của các pháp ấy. Có các pháp này, hành giả an trú chánh niệm tỉnh thức, hướng về chánh trí, không hề chấp thủ vật gì trên đời. O Này các hành giả, ai tu tập được bốn pháp quán niệm trong vòng bảy năm, có

82 KINH PHẬT CĂN BẢN

thể chứng đắc: Chánh trí hiện tại; nếu còn dư y, chứng quả Bất hoàn. Thực ra, thời gian tu tập quán sát có thể ít hơn, chỉ cần một năm, hoặc là bảy tháng, thậm chí bảy ngày, nếu đúng phương pháp, vẫn chứng đắc được hai quả vị trên. Khi nghe đức Phật giảng giải phân tích về bốn niệm xứ, tất cả mọi người vô cùng hoan hỷ, phát nguyện thực

hành, truyền bá Kinh này. Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O

8. KINH QUÁN NIỆM HƠI THỞ

THỰC TẬP CHỨNG QUẢ Tôi nghe như vầy. Một thời đức Phật ở chùa Kỳ Viên, thuộc thành Xá-vệ. Pháp hội bấy giờ có các Thanh Văn thượng thủ, nổi tiếng: Ngài Xá-lợi-phất, ngài Mục-kiền-liên, ngài Ca-chiên-diên, ngài Câu-thi-la, A-nậu-lâu-đà, ngài Ưu-bàđa và A-nan-đa. Có vị hướng dẫn mười người, hai mươi, ba mươi, bốn mươi... các vị mới tu, giúp cho tiến bộ. Vào rằm tháng tư, đang lúc Tăng đoàn ngồi yên ngoài trời, im lặng trang nghiêm, Phật dạy như sau: O Này các đệ tử, Tăng đoàn của ta tu học thanh tịnh, không thích phù phiếm, đáng được cúng dường, xứng là ruộng

phước, được đời kính trọng. Có nhiều tu sĩ chứng A-la-hán, phiền não không còn, hạnh thánh đã thành, việc nên đã làm, đặt gánh nặng xuống, đạt được mục đích, giải thoát cao quý nhờ vào trí tuệ. Có các tu sĩ đã cắt đứt được năm trói buộc đầu, chứng quả Bất Hoàn, không còn luân hồi. Có vị dứt được ba trói buộc đầu, gồm tham, sân, si, chứng quả Nhất Hoàn, trở lại lần nữa ở cõi đời này. Có vị dứt được ba trói buộc đầu, chứng quả Dự Lưu, đang đi trên đường hướng về giác ngộ. Có người thực tập bốn pháp quán niệm. Có vị thực tập bốn điều tinh tấn, bốn như ý túc, năm năng lực lớn, bảy điều giác ngộ, thánh đạo tám nhánh. Có vị thực tập từ, bi, hỷ, xả. Có vị thực tập chín điều quán tưởng về thi thể người. Cũng có các vị thực tập quán niệm hơi thở ra vào. Này các đệ tử, người siêng thực tập quán niệm hơi thở sẽ được an lạc, đạt

bốn quán niệm. Tiếp tục như thế, hành giả đạt được bảy điều giác ngộ, trí tuệ, giải thoát. Hãy lắng lòng nghe, Thầy sẽ giảng dạy về quán hơi thở. O MƯỜI SÁU HƠI THỞ Này các đệ tử, hành giả vào rừng, ngồi dưới gốc cây, hay nơi thanh vắng, ngồi thế hoa sen, giữ lưng ngay thẳng, đặt niệm trước mặt, tỉnh thức rõ ràng hơi thở ra vào. Khi đang thở vào, biết mình thở vào. Khi đang thở ra, biết mình thở ra. Phép quán hơi thở gồm mười sáu bước. 1. Thở vào hơi dài, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở vào một hơi thở dài”. Thở ra hơi dài, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở ra một hơi thở dài”. 2. Thở vào hơi ngắn, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở vào một hơi thở ngắn”. Thở ra hơi ngắn, ý thức rõ ràng: “tôi đang thở ra một hơi thở ngắn”.

3. Khi thở hơi vào, ý thức toàn thân. Khi thở hơi ra, ý thức toàn thân. 4. Tôi đang thở vào, an tịnh toàn thân. Tôi đang thở ra, an tịnh toàn thân. 5. Tôi đang thở vào, cảm nhận mừng vui. Tôi đang thở ra, cảm nhận mừng vui. 6. Tôi đang thở vào, cảm thấy an lạc. Tôi đang thở ra, cảm thấy an lạc. 7. Tôi đang thở vào, ý thức rõ ràng hoạt động tâm ý. Tôi đang thở ra, ý thức rõ ràng hoạt động tâm ý. 8. Tôi đang thở vào, hoạt động tâm ý đang được an tịnh. Tôi đang thở ra, hoạt động tâm ý đang được an tịnh. 9. Tôi đang thở vào, cảm giác về tâm. Tôi đang thở ra, cảm giác về tâm. 10. Tôi đang thở vào với tâm hân hoan. Tôi đang thở ra với tâm hân hoan.

11. Tôi đang thở vào với tâm thiền định. Tôi đang thở ra với tâm thiền định. 12. Tôi đang thở vào với tâm giải thoát. Tôi đang thở ra với tâm giải thoát. 13. Tôi đang thở vào, quán tưởng vô thường. Tôi đang thở ra, quán tưởng vô thường. 14. Tôi đang thở vào, quán tưởng lìa tham. Tôi đang thở ra, quán tưởng lìa tham. 15. Tôi đang thở vào, quán tưởng hoại diệt. Tôi đang thở ra, quán tưởng hoại diệt. 16. Tôi đang thở vào, quán tưởng buông bỏ. Tôi đang thở ra, quán tưởng buông bỏ. Phép quán hơi thở, như chỉ dẫn trên, nếu siêng tu tập một cách miên mật sẽ giúp đạt được các thành quả lớn, an lạc, giải thoát. O HƠI THỞ VÀ BỐN ĐIỀU QUÁN NIỆM Này các đệ tử, khi một hành giả quán

niệm hơi thở dài, ngắn, ra, vào mà có ý thức về hơi thở ấy và toàn thân mình, làm cho toàn thân trở nên an tịnh, thì hành giả ấy đang thực tập tốt “quán thân như thân”, tinh tấn, tỉnh thức, không còn tham đắm hay là chán ghét đối với cuộc sống. Đây là chánh niệm đối với thân thể. O Này các đệ tử, khi thở ra vào mà có ý thức về sự vui mừng, về sự an lạc, hoạt động tâm ý, an tịnh tâm ý, thì hành giả ấy đang thực tập tốt “quán các cảm giác như các cảm giác”, tinh tấn, tỉnh thức, không còn tham đắm hay là chán ghét đối với cuộc sống. Đây là chánh niệm đối với cảm giác. Này các đệ tử, khi thở ra vào, cảm nhận về tâm, với tâm hân hoan, với tâm thiền định, với tâm giải thoát, thì hành giả ấy đang thực tập tốt “quán tâm như tâm”, tinh tấn, tỉnh thức, không còn tham đắm

hay là chán ghét đối với cuộc sống. Đây là chánh niệm đối với tâm ý. Này các đệ tử, khi thở ra vào, quán tưởng vô thường, quán tưởng lìa tham, quán tưởng hoại diệt, quán tưởng buông bỏ, thì hành giả ấy đang thực tập tốt “quán pháp như pháp”, tinh tấn, tỉnh thức, không còn tham đắm hay là chán ghét đối với cuộc sống. Đây là chánh niệm đối với vạn pháp. O HƠI THỞ VÀ BẢY ĐIỀU GIÁC NGỘ Phép quán hơi thở, nếu siêng tu tập một cách miên mật sẽ giúp đạt được bốn pháp quán niệm, như vừa nêu trên. Khi thực tập được bốn phép quán niệm, hành giả đạt được bảy điều giác ngộ một cách trọn vẹn. Khi các hành giả thực tập đúng cách quán thân như thân, quán thọ như thọ, quán tâm như tâm, quán pháp như pháp, tinh tấn, tỉnh thức, không còn tham

đắm hay là chán ghét đối với cuộc sống, thì đúng lúc ấy, hành giả đạt được chánh niệm vững vàng. Đây là yếu tố giác ngộ thứ nhất: Chánh niệm, tỉnh giác. An trú chánh niệm, hành giả quyết trạch về mọi sự vật, đối tượng tâm ý. Đây là trạch pháp: Giác ngộ thứ hai. Giữ vững chánh niệm, quyết trạch vạn pháp, hành giả đạt được siêng năng, bền bỉ. Đây là tinh tấn: Giác ngộ thứ ba. Khi đã an trú trong sự tinh tấn, hành giả đạt được hỷ lạc siêu việt. Đây là hỷ lạc: Giác ngộ thứ tư. An trú hỷ lạc, hành giả cảm thấy thân và tâm mình nhẹ nhàng, an tịnh. Đây là khinh an: Giác ngộ thứ năm. Khi thân và tâm an trụ trạng thái nhẹ nhàng, an tịnh, hành giả đạt được thiền định chân chính. Đây là chánh định: Giác ngộ thứ sáu. An trụ trong định, không còn phân biệt, hành giả đạt

được trạng thái buông bỏ. Đây là hành xả: Giác ngộ thứ bảy.

KINH QUÁN NIỆM HƠI THỞ 91

Này các đệ tử, khi thực tập được bảy điều giác ngộ, hành giả đạt được giải thoát trọn vẹn nhờ vào trí tuệ. Đang khi thực tập bảy điều giác ngộ, một mình an tịnh, quán chiếu rõ ràng vô thường, lìa tham, hoại diệt, buông xả, hành giả thành tựu trí tuệ giải thoát. Nghe Phật giảng dạy về cách quán niệm hơi thở ra vào, mọi người có mặt vô cùng mừng rỡ, phát nguyện thực tập, truyền bá Kinh này. O Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật (3 lần) O

9. KINH TỪ BI(1)

1. Người sáng suốt cầu mong hạnh phúc,
Hưởng hòa bình, cực lạc, Niết-bàn:
Thuận nhu, chính trực, đoan trang,
Hiền lương, khiêm tốn, đối nhân dung hòa.
2. Sống cao cả, kiên trì mục đích,
An cõi lòng, chẳng thích rộn ràng.
Luôn luôn làm chủ giác quan,
Không còn liều lĩnh, dục trần tránh xa.
3. Không hành động xấu, tà nhỏ nhít,
Khỏi sợ ai chỉ trích, phê bình.
Cầu mong tất cả chúng sinh:
Tươi vui, khỏe mạnh, tinh thần lạc an.

1. Tựa tiếng Pali là “Karaṇīya Mettā Sutta”, có xuất xứ từ Kinh Tập (Sutta Nipāta, 1.8) thuộc Tiểu bộ Kinh (Khuddaka Nikāya). Tôi dịch Kinh này dựa vào bản tiếng Anh của The Amaravati Sangha, có đối chiếu các bản dịch của quý Hòa thượng Ñanamoli, Piyadassi và Đại đức Thanissaro.

94 KINH PHẬT CĂN BẢN

4. Con cầu nguyện sinh linh bốn loại,(2)
Sống ở đâu trên cõi trần gian,
Béo, gầy, lớn, nhỏ… mạnh lành,
Khắp nơi đều được bình an cõi lòng.
5. Có hình tướng, hoặc không hình tướng,
Ở gần ta, hoặc sống xa ta,
Đã sinh, hoặc sắp sinh ra,
An khang, hưởng được hà sa phước lành.
6. Không lừa dối vì tham lợi ích,
Không khinh người, chẳng thích ba hoa,
Khi vui, lúc giận… buông thư,
Không gây tổn hại, tâm từ rải ban.

7. Như từ mẫu, tình thương lay láng,
Xem chúng sinh bình đẳng như con.
Cho dù thân mạng thương vong
Chở che, giúp đỡ, tình thương tràn đầy.
8. Rải từ ái khắp nơi, vũ trụ,
Trùm mười phương, khoảng giữa hư không,
2. Bốn loài sinh từ bào thai, sinh từ trứng, sinh từ sự ẩm thấp, sinh do biến hóa.
KINH TỪ BI 95

Không còn chướng ngại trong lòng,
Không hờn, không giận, không vương hận thù.
9. Gìn chính niệm mỗi khi đi, đứng…
Lúc ngồi, nằm; vận động tay, chân.
Định thiền tu tập, chú tâm,
Sống đời cao cả, thanh nhàn, thảnh thơi.
10. Đừng lầm lạc vào dây tà kiến,
Đạo đức dầy, tuệ giác sáng soi,
Ái tham dứt sạch: Thảnh thơi,
Luân hồi kết thúc, an vui niết-bàn.
11.Người tu tập từ tâm vững chãi
Mười một điều lợi ích sau đây:(3)
Lên giường thì ngủ rất nhanh;
Đầu hôm thức giấc, tinh thần lạc an;
12. Không ác mộng làm tâm sợ hãi;
3. Ba khổ thơ cuối là nội dung bài Kinh lợi ích của tâm từ bi (Mettanisamsa Sutta) thuộc Kinh Tăng Chi, chương 11 pháp, bài kinh 16.
Theo ấn bản của Hội thánh điển Pali thì đây là Kinh Tăng chi, tập V, trang
342 (A.V. 342).
96 KINH PHẬT CĂN BẢN

Được mọi người quý mến, thương yêu;
Long thiên, hộ pháp thường theo;
Phi nhân kính trọng, gặp nhiều thuận duyên;
13. Lửa, thuốc độc, kiếm gươm khó hại;
Vừa tập trung liền được nhất tâm;
Vui tươi, thần thái nhẹ nhàng;
Vãng sinh nhanh chóng; tái sinh cõi trời.
10. KINH BẢY CÁCH DỨT TRỪ KHỔ ĐAU

Tôi nghe như vầy. Có một thuở nọ, ở chùa Kỳ Viên do Cấp Cô Độc, thái tử Kỳđà phát tâm hiến cúng, đức Phật triệu tập tất cả tu sĩ rồi giảng giải về pháp môn phòng hộ tất cả

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

được chấm dứt bằng chánh tri kiến, có những lậu hoặc phải được chấm dứt do tâm phòng hộ, có những lậu hoặc phải được chấm dứt do tiêu thụ đúng, có những lậu hoặc phải được chấm dứt do tâm kham nhẫn, có những lậu hoặc phải được chấm dứt do biết tránh né, có những lậu hoặc phải được chấm dứt do biết trừ diệt và có lậu hoặc phải được chấm dứt do biết tu tập. O 1. Một là lậu hoặc được chấm dứt sạch bằng chánh tri kiến Này các đệ tử, có kẻ phàm phu kém học ít nghe, không gặp bậc Thánh hay bậc chân nhân, không biết cặn kẽ giáo pháp bậc Thánh, không có tu tập giáo pháp bậc Thánh; không thấy rõ được những gì là điều cần được tác ý nên để ý đến những việc không cần, đang khi những điều không cần tác ý thì lại để ý. Kết quả xấu là: dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu

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

lai, sẽ không vướng kẹt một trong các loại tà kiến sau đây: “Tôi có tự ngã; tôi hoàn toàn không có tự ngã nào; do bản thân tôi, tôi tưởng tri rằng tôi có tự ngã; do bản thân tôi, tôi tưởng tri rằng không có tự ngã; không do tự mình, tôi tưởng tri rằng tôi có tự ngã; chính tự ngã tôi nói năng, cảm giác, rồi chịu quả báo các nghiệp thiện ác đã từng tạo ra chỗ này, chỗ khác và tự ngã này vốn là thường trú, thường hằng, bất biến”. O Này các đệ tử, các quan niệm trên đều là tà kiến, còn được gọi là: tà kiến trù lâm, tà kiến hoang vu, tà kiến hý luận, tà kiến tranh chấp, hay kiến kiết phược. Vì bị trói buộc bởi kiến kiết sử, những người phàm phu không giải thoát được sanh, già, bệnh, chết, bị vướng sầu, bi, khổ, ưu và não; không thoát khỏi được mắc xích khổ đau. Này các đệ tử, người thực tập được

tác ý như thật sẽ thấy rõ ràng: “Đây là khổ đau, đây là nguyên nhân dẫn đến khổ đau, đây là niết-bàn hạnh phúc tối thượng, đây là con đường chấm dứt khổ đau”. Nhờ thực tập này, ba trói buộc tâm: thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ được bứng gốc rễ. O 2. Hai là lậu hoặc được chấm dứt sạch bằng tâm phòng hộ Này các đệ tử, nếu có người nào quán sát như thật, luôn luôn phòng hộ cả sáu giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thể và ý) thì các lậu hoặc và các phiền não sẽ được chuyển hóa, không còn điều kiện tiếp tục có mặt, huống là phát triển. Nhờ thực tập này, khổ đau kết thúc, hạnh phúc tràn đầy. O 3. Ba là lậu hoặc được chấm dứt sạch do tiêu thụ đúng Này các đệ tử, nếu có người nào quán sát như thật về mục đích chính của các y

phục là để che đậy thân khỏi trần truồng; ngăn ngừa nóng, lạnh, ruồi, muỗi và gió; các loài bò sát; ánh nắng mặt trời... Đối với thực phẩm thì thấy rõ rằng mục đích ăn uống không nhằm hưởng thụ, đam mê, vui đùa; không nhằm trang sức, tự làm đẹp mình; cốt giúp thân này khỏe mạnh, sống lâu, thoát khỏi đau bệnh, hỗ trợ đời sống giới hạnh thanh cao. O Đối với giường, chiếu, mùng, mền và gối... thì nên xem là giải trừ nguy hiểm của nóng và lạnh, tránh sự xúc chạm của ruồi muỗi, giúp ta sống tốt cuộc đời độc cư, an tịnh, thanh cao. Đối với dược phẩm thì nên xem rằng đây là thuốc tốt, trị bệnh của thân, dừng cảm giác đau đã từng có mặt, không còn sầu não. Này các đệ tử, nhờ sử dụng đúng mục

đích y phục, ăn uống, giường chiếu, thuốc thang, nhờ đó... các cảm giác cũ đều được chuyển hóa, các cảm giác mới không được xuất hiện; người tu vượt qua tất cả lỗi lầm, sống trong an ổn. O 4. Bốn là lậu hoặc được chấm dứt sạch do biết kham nhẫn Này các đệ tử, nhờ có thực tập quán sát như thật về thân thể này nên kham nhẫn được lạnh, nóng, đói, khát; sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, nắng, các loài bò sát; những lời mạ lỵ, phỉ báng, chỉ trích... Nhờ đó làm chủ cảm giác đau nhức, thống khổ, bi thương, chết điếng cả người; bất mãn, chán chường, sầu lo, tuyệt vọng. Nhờ tập kham nhẫn đối với thân thể, tất cả lậu hoặc và các phiền não không còn tồn tại, tâm được an lạc, tự tại, thảnh thơi. O

5. Năm là lậu hoặc được chấm dứt sạch do biết tránh né Này các đệ tử, nhờ có thực tập quán sát như thật nên tránh né được các loại thú dữ; vực núi, hố sâu; vũng lầy, ao nhớp; gai góc, cây cối... Quyết không lai vãng những nơi không tốt. Không đứng và ngồi những chỗ không đáng. Không giao du với những phường bất chánh, dễ bị nghi ngờ về nhân cách tốt. Nhờ biết tránh né, tất cả lậu hoặc và các phiền não không còn tồn tại, tâm được an lạc, tự tại, thảnh thơi. O 6. Sáu là lậu hoặc được chấm dứt sạch do biết đoạn trừ Này các đệ tử, nhờ có thực tập quán sát như thật nên không chấp nhận tâm niệm ái dục, sân hận, hủy hoại và các bất thiện...; quyết tâm từ bỏ, trừ diệt hoàn toàn, không cho tồn tại các tâm niệm ấy.

Nhờ biết thực tập đoạn trừ niệm ác, tất cả lậu hoặc và các phiền não không còn tồn tại, tâm được an lạc, tự tại, thảnh thơi. O 7. Bảy là lậu hoặc được chấm dứt sạch do biết tu tập Này các đệ tử, nhờ có thực tập quán sát như thật nên tu tập được bảy điều giác ngộ, bao gồm chánh niệm, trạch pháp, tinh tấn, hoan hỷ, khinh an, thiền định, buông xả, người tu viễn ly những điều bất thiện, dứt được tham ái và các khổ đau. Nhờ biết tu tập, tất cả lậu hoặc và các phiền não không còn tồn tại, tâm được an lạc, tự tại, thảnh thơi. O Này các đệ tử, nhờ tu đúng cách, nên lậu hoặc nào phải được chấm dứt bằng chánh tri kiến thì dùng chánh kiến; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do tâm phòng hộ thì dùng phòng hộ; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do tiêu thụ đúng thì phải sử dụng cách

tiêu thụ đúng; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do tâm kham nhẫn thì dùng kham nhẫn; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do biết tránh né thì dùng tránh né; những lậu hoặc nào phải được chấm dứt do biết trừ diệt thì dùng trừ diệt và lậu hoặc nào phải được chấm dứt do biết tu tập thì dùng tu tập. O Này các đệ tử, người tu như thế được gọi là người đã sống phòng hộ với sự phòng hộ tất cả lậu hoặc, đã dứt tham ái, không còn trói buộc, kết thúc kiêu mạn, giã từ khổ đau. Nghe đức Phật dạy, tất cả mọi người vô cùng hoan hỷ, phát nguyện thọ trì, truyền bá lời Phật, đem lại lợi lạc cho rất nhiều người. Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O

***

11. KINH TÁM ĐIỀU GIÁC NGỘ CỦA BẬC ĐẠI NHÂN

Làm người đệ tử Như Lai
Hết lòng đọc tụng đêm ngày chớ quên:
“Tám điều giác ngộ” làm nên
Các hàng Bồ-tát thẳng lên đạo vàng: O
*
Một là muôn vật vô thường,
Cuộc đời biến đổi, thế gian sao dời;
Bốn điều cấu tạo(1) muôn loài
Vốn không thực thể, chơi vơi khổ nhiều;
Con người - hợp thể năm điều(2)
Vốn không có ngã, sớm chiều diệt sanh,
Ngụy hư, vô chủ, mong manh;

1. Tức bốn đại: đất (chất rắn), nước (chất lỏng), lửa (nhiệt lượng) và gió (chất lưu động).
2. Năm uẩn, tức năm hợp thể cấu tạo nên con người, bao gồm: Xác thân, cảm giác, ý niệm hóa, sự vận hành và thức phân biệt.

Tâm: nguồn tạo nghiệp luân trầm bấy lâu;
Thân này tích tụ nghiệp sầu.

Quán soi như vậy, khổ đau giã từ! O
*
Hai là nên quán tâm tư:
Tham nhiều nên khổ cũng như thác ngàn;
Rằng trong cái kiếp tử sanh,
Dục tham, khát ái: ngọn ngành khổ đau;
Ai người biết đủ, ít cầu,
Thản nhiên, tự tại thẳm sâu trong lòng,
Cởi trói buộc, sống thong dong,
Thẳng đường thoát tục, ra vòng trầm luân. O
*
Ba là giác ngộ được rằng:
Tâm theo danh lợi, lầm đường gian nguy,
Lỗi lầm càng lớn, càng suy;
Các hàng Bồ-tát tâm thì khác xa:
Thanh bần, biết đủ, thiết tha;
Sự nghiệp tối thượng chỉ là "trí" thôi. O

Bốn là giác ngộ biếng lười
Là đường đọa lạc con người chúng sanh;
Vậy nên gắng bước đạo lành
Bốn ma diệt sạch, xua tan não phiền;
Vượt ra tù ngục ba miền(3)
Thoát nhà năm uẩn, như nhiên tự mình. O
*
Năm là giác ngộ vô minh:
Ngục tù giam nhốt, tử sinh bao lần.
Các hàng Bồ-tát chuyên cần:
Nghe nhiều, học rộng, trí năng sáng ngời;
Phát huy hùng biện độ đời;
Sống trong phúc lạc, an vui, thoát nàn. O
*
Sáu là giác ngộ được rằng:
Khổ nghèo gây cảnh thù căm, oán hờn,
Thế rồi nghiệp xấu chất chồng;
3. Ba miền: dịch thoát từ "tam giới" tức ba cõi dục giới, sắc giới và vô sắc giới.

Các hàng Bồ-tát chuyên ròng ban cho,
Làm từ thiện, chẳng thân sơ,

Người thương, kẻ ghét như là người thân.
Bỏ qua điều ác người làm.
Bao dung, hỷ xả, rải ban tâm lành. O
*
Bảy là giác ngộ ngọn ngành
Năm dục(4) tội lỗi, hoành hành khổ đau.
Người xuất gia [trước như sau]:
Bỏ vui thế tục, thẩm sâu đạo vàng,
Ba y, một bát, thanh bần,
Sạch trong nết hạnh, đảm đang cuộc đời,
Tình thương trải khắp mọi người,
Quyết tròn chí nguyện, rạng ngời tâm linh.O
*
Tám là biết lửa tử sinh
Đốt thiêu muôn loại, trầm mình đớn đau;
4. Năm dục lạc là: Sắc đẹp, âm thanh, mùi, vị, và xúc chạm.

KINH TÁM ĐIỀU GIÁC NGỘ 111

Phát tâm lớn,(5) độ đời mau,
Thay đời chịu đựng khổ sầu dọc ngang;
Để đời đạt được lạc an,
Niềm vui cứu cánh, tràn dâng tâm hồn. O
*
Tám điều giác ngộ nói trên,
Được Bụt, Bồ-tát, đại nhân thực hành;
Từ bi, trí tuệ sẵn dành,
Nương thuyền thân-pháp, niết-bàn đến nơi.
Vào sanh tử, độ trời người,
Tám điều giác ngộ cho đời khỏi đau;
Bỏ năm dục, hướng đạo mầu,
Con đường tám thánh, cao sâu ân tình!
Làm Phật tử phải chuyên tinh,
Đọc rồi quán tưởng, thực hành chớ quên;
Tội vô lượng, diệt sạch trơn,
Tử sanh rơi rụng, lạc an vĩnh hằng! O
5. Tức phát tâm đại thừa, tức phát tâm giác ngộ, độ tất cả chúng sanh thành tựu đạo quả vô thượng bồ-đề.
12. KINH PHỔ MÔN

DANH HIỆU QUAN ÂM Tôi nghe như vầy: Bấy giờ trong hội Hoa Sen Chánh Pháp, có vị Bồ-tát hiệu Vô Tận Ý, cung kính chỉnh y, chắp tay thưa Phật: “Bạch đức Thế Tôn, ngài Quán Thế Âm do nhân duyên gì được danh hiệu ấy?” Đức Phật liền dạy: Này các Bồ-tát, nếu có muôn ức các loài chúng sanh chịu nhiều khổ nạn, khi được nghe tên Bồ-tát Quán Âm, một lòng xưng danh, thọ trì miên mật, đều được giải thoát. O NĂNG LỰC TRÌ DANH Có người bất hạnh, lâm cảnh hỏa hoạn, xưng niệm Quan Âm, nhờ sức oai thần, lửa chẳng cháy đặng.

Lại nếu có người bị nước cuốn trôi, xưng niệm Quan Âm, nhờ sức oai thần, liền đến chỗ cạn. Nếu kẻ đi thuyền vì tìm châu báu: Vàng, bạc, mã não, hổ phách, trân châu, xà cừ, lưu ly, san hô ngọc quý, lênh đênh biển lớn, bão táp dập dồn, rồi bị trôi dạt vào nước La-sát, thì nên thành tâm, trì niệm Quan Âm, nhờ sức oai thần, bình an vô sự. O Lại nếu có kẻ sắp bị hãm hại bằng trượng dao gậy, thì nên thành tâm, trì niệm Quan Âm, lúc đó dao gậy liền gãy từng khúc, và được cứu thoát. Nếu bị Lasát hoặc quỷ Dạ-xoa, hãm hại thân ta, nên niệm Quan Âm, quỷ dữ không dám dùng mắt dọa người, huống là hãm hại. Nếu như có người, do nghiệp hay tội, bị cảnh lao lung, xiềng xích gông cùm, trói buộc khắp thân, nhờ niệm Quan Âm, thoát cảnh tù đày, dứt hẳn họa tai. O

Nếu đoàn thương gia, trên đường hiểm trở, mang nhiều của báu, bị cướp tấn công, thì đừng hốt hoảng. Chỉ cần người biết khuyên các đồng nghiệp: “Hết lòng trì niệm, danh hiệu Quan Âm, vị Ban Vô Uý, cho nguồn hoan hỷ”. Thương buôn nghe xong, trì niệm hết lòng: “Nam-mô Bồ-tát đức Quán Thế Âm”. Nhờ sức oai thần, thoát khỏi tai nạn. Này Vô Tận Ý, Bồ-tát Quan Âm có sức oai thần rộng sâu như biển, công đức hiển hiện, không thể nghĩ bàn, lợi lạc quần sanh. Vì thế các ông thường phải một lòng, trì danh Bồ-tát. O Nếu có chúng sanh bản tánh tham lam, ngu si hờn giận, thường cung kính niệm Bồ-tát Quan Âm, thì tham sân si, thảy đều tan biến. Nếu có gia quyến cầu sanh con trai thì nên lễ lạy, thành khẩn trì danh Bồ-tát Quan Âm, liền sanh nam tử, phước đức đầy đủ, trí tuệ hơn người. Nếu

cầu con gái, chí thành lễ bái Bồ-tát Quan Âm, thì sẽ hạ sanh hằng nga thục nữ, công hạnh đầy đủ, xinh đẹp đoan trang, mọi người thương mến. O Sức thần Quan Âm nhiệm mầu như thế! Cung kính đảnh lễ, tán thán trì danh, công đức tăng nhanh, được nhiều phúc lợi. Ta khuyên mọi người trì danh Bồ-tát. O BĂM BA ỨNG THÂN Ngài Vô Tận Ý liền hỏi Phật rằng: “Bạch đức Thế Tôn, trong cõi trần gian, Bồ-tát Quan Âm ứng dụng thế nào, phương tiện quyền xảo, hoằng pháp lợi sinh, giúp cho hữu tình thảy đều tỏ ngộ?” Này Vô Tận Ý: “Nếu có chúng sanh, đáng dùng Phật thân, để được độ thoát, chứng nên quả giác, thì Quán Thế Âm thị hiện Phật thân vì họ thuyết pháp”. O Tương tự như vậy, tùy theo căn tánh của các chúng sanh, Bồ-tát Quan Âm

ứng hiện nhiều thân: Như thân Thanh Văn, thân Bích-chi Phật, hoặc Trời Đếthích, hoặc thân Phạm Vương, thân Tự Tại Thiên, Đại Tự Tại Thiên, Thiên Đại Tướng Quân, hoặc Tỳ-sa-môn, tiểu vương, trưởng giả, tể quan, cư sĩ, hoặc Bàla-môn, tín nữ, thiện nam, hoặc làm Tăng Ni, hoặc thân phụ nữ của hàng trưởng giả, cư sĩ, tể quan, và Bà-la-môn, đồng nam đồng nữ, thậm chí hiện thân: trời, rồng, dạ-xoa, hoặc càn-thát-bà, hoặc a-tu-la, hoặc ca-lâu-la, hoặc khẩn-na-la, ma-hầu-la-già, thần Chấp Kim Cang, tất cả băm ba ứng thân sai khác, giúp người giải thoát, thì Quan Thế Âm sẵn sàng hóa thân, không chút quản ngại. O Này Vô Tận Ý, Bồ-tát Quan Âm ứng hiện nhiều thân, cứu độ chúng sanh, khắp các cõi nước, không thể kể xiết. Vì thế các ông hãy nên một lòng, tán thán cúng dường Bồ-tát Quan Âm. O

BẬC BAN VÔ UÝ Này Vô Tận Ý, ban niềm vô uý trong chốn khổ nạn, sợ hãi kinh hoàng, chính là hạnh nguyện của Quán Thế Âm, nên cõi Ta-bà còn gọi ngài là Đấng Thí Vô Uý. O BÌNH ĐẲNG CÚNG DƯỜNG Ngài Vô Tận Ý thưa đức Phật rằng: “Bạch đức Thế Tôn, con xin cúng dường Bồ-tát Quan Âm”. Nói xong ngài đem chuỗi ngọc như ý, tặng làm pháp thí, giá trị nghìn vàng, cúng Quan Thế Âm. Quan Âm Bồ-tát, không chịu nhận chuỗi. Phật liền dạy rõ về pháp cúng dường, khuyên Quán Thế Âm, hãy vì bốn chúng, tám bộ trời rồng, và Vô Tận Ý, nhận chuỗi pháp thí, lợi ích trời người. Phật vừa dứt lời, Bồ-tát Quan Âm hoan hỷ đón nhận, chia làm hai phần, một phần dâng cúng đức Phật Thích-ca, còn lại phần kia, cúng tháp Đa Bảo. O

THI KỆ TRÙNG TUYÊN

Bấy giờ trong hội, ngài Vô Tận Ý, trùng tuyên tỉ mỉ, những điều vừa nghe, bằng lời thơ kệ:

Đức Thế Tôn tướng tốt,
Con xin được hỏi Người:
Vì sao có Bồ-tát
Hiệu là Quan Thế Âm? O
Phật chỉ dạy ân cần,
Hỡi này Vô Tận Ý,
Vì hạnh nguyện Quan Âm
Hiện thân khắp các cõi.
Lời thề sâu như biển,
Nhiều kiếp chẳng nghĩ bàn,
Theo hằng nghìn đức Phật,
Phát nguyện lớn thanh tịnh.
Ai thấy hình, nghe danh,
Tâm khơi nguồn tỉnh thức,

Thoát đau khổ tử sanh,
Nay Ta chỉ nói lược. O
Hoặc bị người độc thâm,
Xô vào hầm lửa lớn,
Niệm thần lực Quan Âm,
Hầm lửa biến hồ sen.
Hoặc trôi dạt biển lớn,
Gặp nạn quỷ, cá, rồng.
Niệm thần lực Quan Âm,
Sóng dữ không chìm đặng.
Hoặc từ đỉnh Tu-di,
Bị người xô rớt xuống,
Niệm thần lực Quan Âm,
Như mặt trời trên không. O
Hoặc bị người dữ rượt,
Rớt xuống núi Kim Cương,
Niệm thần lực Quan Âm
Chẳng tổn đến mảy lông.
KINH PHỔ MÔN 121

Hoặc bị giặc vây hãm,
Cầm đao trượng sát hại,
Niệm thần lực Quan Âm,
Liền thoát khỏi nạn tai.
Hoặc bị nạn vua quan,
Hành hình đến sắp chết,
Niệm thần lực Quan Âm,
Kiếm đao gãy từng khúc. O
Hoặc ngục tù tội vương,
Tay chân bị xiềng xích,
Niệm thần lực Quan Âm,
Tự do, khỏi khổ ách.
Hoặc bị kẻ ác tâm,
Trù, ếm, phục thuốc độc,
Niệm thần lực Quan Âm,
Nhân ác theo kẻ ác.
Gặp La-sát bạo hung,
Rồng độc và quỷ đói,
122 KINH PHẬT CĂN BẢN

Niệm thần lực Quan Âm,

Không loài nào dám hại. O
Bị thú dữ vây quanh,
Nanh vuốt đáng sợ hãi,
Niệm thần lực Quan Âm,
Chúng cúp đuôi bỏ chạy.
Bò cạp, rắn hổ mang,
Hơi độc phun thiêu đốt,
Niệm thần lực Quan Âm,
Nghe danh, đều lùi bước.
Sấm sét xé mây đen,
Mưa đá tuôn khắp chốn,
Niệm thần lực Quan Âm,
Tất cả liền tiêu tán. O
Bị tranh chấp, kiện tụng,
Hay chiến sự hãi hùng,
Niệm thần lực Quan Âm,
Oán thù liền lui tan.
KINH PHỔ MÔN 123

Chúng sanh bị khổ nạn,
Thân chịu nhiều bức bách,
Sức trí diệu Quan Âm,
Cứu thế gian thoát khổ. O
Đầy đủ sức thần thông
Khéo tu pháp phương tiện,
Trong quốc độ mười phương,
Không cõi nào chẳng hiện.
Địa ngục, quỷ, súc sanh,
Khổ sinh, già, bệnh, chết,
Nhờ thần lực Quan Âm
Khổ đau đều chấm dứt. O
Quán Chơn, quán Thanh Tịnh,
Quán Trí Tuệ rộng lớn,
Bi quán và Từ quán,
Thường cầu, thường chiêm ngưỡng.
“Thanh tịnh” nên không nhơ,
“Trí tuệ” phá tà ám,
124 KINH PHẬT CĂN BẢN

Điều phục nạn gió lửa,
Soi sáng khắp thế gian. O

“Tâm bi” như sấm nổ,
“Lòng từ” tợ mây lành,
Mưa tuôn pháp cam-lộ,
Dập tắt lửa não phiền.
“Tiếng Diệu”, “tiếng Quan Âm”,
“Tiếng Phạm”, “tiếng Hải Triều”,
“Tiếng hơn Tiếng Thế Gian”,
Hãy thường xuyên quán chiếu. O
Mỗi niệm chớ sanh nghi,
Quan Âm bậc Tịnh Thánh,
Ngài là nơi quy y
Trong chết, sầu, khổ nạn.
Ngài đủ các công đức,
Mắt thương nhìn chúng sanh,
Ngài chính là biển phước,
Nên đảnh lễ chí thành. O
KINH PHỔ MÔN 125

CÔNG ĐỨC NGHE KINH

Bấy giờ trong Hội, có vị Bồ-tát, tên là Trì Địa, chắp tay thưa Phật: “Bạch đức Thế Tôn, nếu có chúng sanh, nghe được đạo nghiệp, cũng như công đức và các hiện thân của ngài Quan Âm, thì phải biết rằng phước của người ấy chẳng phải là ít”. O

Khi nghe Phật nói phẩm Phổ Môn này, tám mươi bốn ngàn các loài chúng sanh, thảy đều phát tâm Vô Thượng

Chánh Giác.

Nam-mô Pháp Hoa Hội Thượng Phật
Bồ-tát (3 lần) OOO
KỆ TÁN QUAN ÂM
Quan Âm đại sĩ,
Đức hiệu Viên Thông.
Mười hai nguyện lớn,
Phát khởi từ tâm.
Tầm thanh cứu khổ,
126 KINH PHẬT CĂN BẢN

Chốn chốn hiện thân.
Vân du các cõi,
Cứu thoát trầm luân.
Nam-mô Quán Thế Âm Bồ-tát (3 lần) OOO
13. KINH LỜI DẠY CUỐI CÙNG CỦA ĐỨC PHẬT

Chính tôi được nghe, lần chuyển bánh xe chánh pháp đầu tiên, đức Thế Tôn độ tôn giả Kiều-trần-như và lần thuyết pháp sau cùng, Ngài độ tôn giả Tu-bạt-đà-la. Những người có thể hóa độ, Ngài đã hóa độ tất cả. Vào đêm cuối trước ngày Niếtbàn vô dư, giữa rừng Sa-la, dưới cây song thọ, không gian thật vắng lặng, yên tĩnh, đức Phật đã nhắn nhủ những điều cốt lõi của chánh pháp như sau. O 1. ĐẠO ĐỨC THANH CAO Này các đệ tử, sau khi Như Lai qua đời, các vị phải trân trọng, cung kính giới luật như kẻ nghèo hèn được giàu có, như kẻ đui mù được sáng mắt. Phải biết

rằng giới luật là bậc Thầy tối thượng. Dẫu có sống thêm ở đời bao nhiêu năm nữa, Như Lai cũng không ngoài mục đích răn dạy các vị về giới luật ấy thôi. O Người giữ giới thì không được kinh doanh, thương mại, xây dựng nhà cửa, cày cấy ruộng vườn, đầu tư nông nghiệp, thuê người giúp việc, theo kiểu thế tục. Không được chặt đốn cây cối, đào đất, móc hang, điều chế dược liệu, đoán quẻ tốt xấu, xem sao đoán mạng, nghiên cứu địa lý, tìm tòi hưng suy, hay coi lịch đoán số. O Các vị nên sống tiết chế thân mạng, ăn uống điều độ, duy trì nếp sống thanh cao, giải thoát. Không tham dự chính trị, lãnh sứ mạng liên lạc, thông tin. Không được luyện bùa chú, chế linh dược, giao hảo người quyền quý, kết thân kẻ ngạo mạn. Cần phải giữ tâm chân thật, sống chánh niệm và tỉnh thức trong từng phút giây, mong cầu đạo quả giải thoát.

Không được che giấu lỗi lầm, bày điều mê hoặc để thu hút quần chúng. Phải sống ít muốn, biết đủ đối với bốn phẩm vật cúng dường. Sống vừa đủ để hành đạo, không cất chứa tài sản và tiền bạc.O Như Lai vừa nói tóm tắt về sự giữ giới. Giới luật đó là căn bản, là gốc rễ của đạo giải thoát. Nhờ giữ giới trang nghiêm, thiền định và trí tuệ phát sanh, có thể tiêu diệt tất cả đau khổ. Thế nên các vị hãy giữ gìn giới luật một cách trọn vẹn. Người giữ giới thanh tịnh sẽ nuôi lớn pháp lành. Người thiếu mất giới thì không thể phát sinh công đức. O 2. LÀM CHỦ GIÁC QUAN Này các đệ tử, các vị phải chế ngự năm giác quan không để chúng dong ruổi theo trần cảnh, dục lạc. Người tu phải như chú mục đồng cầm roi chăn, không để trâu dẫm đạp lúa mạ của người. Một khi các vị buông lung năm giác quan, không

những các vị không chế ngự được năm thứ dục lạc, mà các vị cũng không thể dừng được vòng cương tỏa của phóng túng, như con ngựa chứng nếu không dây cương, nó sẽ lao xuống hầm hố. Nạn khổ của giặc cướp chỉ có một đời, trong khi nạn giặc giác quan làm chúng sanh đau khổ nhiều kiếp. Tai họa của nó vô cùng nguy hiểm. Các vị phải cẩn thận. O Thế nên, người có trí cần phải chế ngự các giác quan chứ không phục tùng nó, giữ gìn chúng như là canh chừng giặc cướp, không để chúng hoành hành, thao túng. Này các đệ tử, trong các giác quan của con người, ý là quan trọng nhất. Các vị phải thận trọng chế ngự tâm ý mình. Tâm ý rất đáng sợ, nguy hiểm còn hơn thú dữ, rắn độc, thậm chí nguy hại hơn cả nạn hỏa hoạn. Cũng như có người mải mê cầm giữ chén mật trên tay và quên đi hầm hố trên đường, sẽ bị vấp ngã. Cũng

như voi say mà không có móc sắt, như khỉ vượn gặp được cây rừng tha hồ mà chuyền nhảy, muốn chế ngự chúng thì thật là khó. Vì vậy các vị siêng năng chế ngự tâm mình, để giữ gìn tất cả các pháp thiện. Khi tâm được chế ngự một chỗ thì không việc gì không thành. O 3. KHÔNG MÀNG HƯỞNG THỤ Này các đệ tử, khi thọ dụng phẩm vật cúng dường, các vị nên quan niệm như uống thuốc. Ngon không ham, dở không chê. Ăn uống chỉ để cho khỏi đói khát. Như ong hút mật trong hoa, chỉ lấy mùi vị, không làm tổn thương hương sắc. Người xuất gia cũng vậy: thọ dụng sự cúng dường để đủ sức khỏe tu tập, không được ham cầu quá nhiều, làm tổn thất tín tâm của tín thí. Hãy như người trí biết lượng sức kéo và chịu đựng của trâu, không nên dùng trâu quá sức, đến nỗi kiệt lực. O

4. VƯỢT QUA THÓI QUEN Này các đệ tử, ban ngày thì nỗ lực tu tập pháp lành, không để thời gian trôi qua uổng phí. Đầu hôm, cuối đêm cũng không luống bỏ. Giữa đêm tụng niệm, tu trì. Đừng vì chuyện ngủ nghỉ mà để cuộc đời trôi qua vô ích. Hãy tâm niệm rằng ngọn lửa vô thường đang đốt cháy thế gian, để tự tinh tấn độ mình, khắc phục sự lười biếng, ngủ nghỉ. Giặc phiền não luôn rình rập giết các vị, còn nguy hiểm hơn kẻ thù, làm sao các vị có thể mặc tình ngủ nghỉ mà không cảnh giác! Phiền não ngủ trong tâm người cũng như rắn độc nằm trong nhà, phải dùng móc sắt giới hạnh mà lôi kéo nó ra gấp. Rắn độc ra rồi ta mới an tâm ngủ nghỉ. Rắn độc chưa ra mà mải mê ngủ nghỉ thì thật là người không biết hổ thẹn. O 5. TRANG SỨC HỔ THẸN Này các đệ tử, sự hổ thẹn là trang sức

đẹp nhất trong mọi trang sức. Sự hổ thẹn có khả năng chế ngự mọi thứ bất thiện và phi pháp của con người. Thế nên hãy sống với tâm niệm hổ thẹn, đừng bao giờ lãng quên đức tính ấy. Mất tâm hổ thẹn là mất tất cả công đức. Có hổ thẹn là có tất cả thiện pháp. Không hổ thẹn thì có khác chi loài cầm thú. O 6. CHUYỂN HÓA SÂN HẬN Này các đệ tử, nếu có ai xúc phạm, thương tổn thân thể các vị, các vị nên kiềm chế tâm mình, đừng để lửa sân hận thiêu đốt. Lại phải giữ lời ăn, tiếng nói, đừng buông lời ác độc để trả đũa ai. Tâm sân hận trỗi dạy sẽ làm băng hoại đạo nghiệp, cháy hết công đức tu tập. Đức tánh của kham nhẫn, ngay cả giữ giới và khổ hạnh cũng không thể sánh bằng. Thực hành đức nhẫn mới xứng danh là bậc thượng nhân có sức mạnh. Người nào chưa có thể chịu đựng sự nhục mạ

một cách hoan hỷ, như uống cam lộ, thì chưa thể xứng danh là người vào đạo có trí. Sự sân hận sẽ thiêu hủy tất cả pháp lành, nó nguy hiểm hơn lửa dữ. Các vị phải canh phòng cẩn mật, đừng cho sân hận xâm nhập. Trong các loại giặc cướp công đức thì sân hận là nguy hiểm bậc nhất. Người thế gian sống thọ hưởng dục lạc, thiếu phương pháp chế ngự, nếu có sân hận còn có thể tha thứ được. Người xuất gia hành đạo loại bỏ mọi thứ vui của đời mà không loại bỏ được sân hận thì thật đáng trách, cũng giống như bầu

trời quang đãng mà có sấm sét nổi lên là điều không thích hợp. O 7. TỪ BỎ KIÊU MẠN VÀ DUA NỊNH Này các đệ tử, các vị hãy tự xoa đầu mình và ghi nhớ rằng: các vị đã bỏ tất cả các mỹ phẩm và trang sức của thế gian, khoác trên mình chiếc áo cà-sa hoại sắc,

sống bằng cách khất thực. Khi nào tâm lý kiêu mạn, cao ngạo nổi lên thì lập tức chế ngự nó. Kiêu ngạo là tánh xấu mà thế nhân còn không nên có, huống chi là người xuất gia vì đạo giải thoát, sống bằng khất thực hay sao! O Này các đệ tử, tâm lý dua nịnh trái ngược hoàn toàn với đạo giải thoát. Thế nên, các vị hãy huấn luyện tâm cho thật chất trực. Nên biết rằng: Dua nịnh là điều dối trá mà người xuất gia không nên có. Phải làm cho tâm ý đoan chánh, phát huy đức tánh trung trực. Đó là con đường vào đạo. O 8. ÍT MUỐN, BIẾT ĐỦ Này các đệ tử, các vị nên biết rằng người nào tham muốn nhiều thì nhu cầu lợi dưỡng cũng nhiều, do vậy mà đau khổ càng tăng. Người ít muốn thì không ham cầu, không đắm nhiễm nên không có tệ hại ấy. Chỉ với lợi ích ấy thôi cũng đủ để

các vị phải trau dồi, thực tập, huống là khi hạnh này còn có công năng phát triển các công đức! Người ít muốn thì không lấy lòng người bằng cách dua nịnh, lòn cúi và cũng không bị các giác quan sai sử, thao túng. Hành giả ít muốn, tâm ý được thanh thản, không còn những ưu tư, phiền muộn, gặp việc thì đủ nghị lực để ứng phó, không việc gì không làm được. Nói chung, sống hạnh ít muốn tất gần Niết-bàn. O Này các đệ tử, nếu các vị muốn giải thoát mọi đau khổ thì nên thường xuyên tu tập quán biết đủ. Pháp biết đủ là cơ sở của sự an lạc, hạnh phúc và sung mãn. Người biết đủ dẫu nằm trên đất vẫn thấy an lạc. Người không biết đủ dẫu sống ở thiên đường vẫn chưa thấy toại nguyện. Không biết đủ tuy giàu mà rất nghèo. Biết đủ thì tuy nghèo nhưng rất giàu có. Người không biết đủ là kẻ nô

lệ của năm thứ dục lạc thấp kém và còn là tấm bia đời đáng thương xót đối với hành giả biết đủ. O 9. TÂM HẠNH THOÁT TỤC Này các đệ tử, muốn đạt đạo tịch tịnh, vô vi, an lạc, các vị phải xa lìa những chốn huyên náo, sống một mình ở những nơi an nhàn, thanh vắng. Người ở chỗ yên tĩnh thì trời Đế-thích và chư Thiên đều kính trọng. Vì thế, các vị nên xa lìa hội chúng, sống đơn độc thư thái và cắt đứt gốc rễ đau khổ bằng tư duy trí tuệ. Người thích hội chúng thì bị hội chúng nhiễu loạn, như cây cổ thụ mà có nhiều chim tụ tập thì có thể bị hư cành. Thế gian trói buộc con người trong đau khổ cũng giống như con voi già bị sa lầy, khó mong thoát khỏi. Đó là hạnh siêu thoát, các vị cần ghi tâm. O

10. TINH TẤN KHÔNG DỪNG Này các đệ tử, nỗ lực tinh tấn thì không việc gì khó khăn. Thế nên các vị phải siêng năng, tinh tấn như giọt nước thường nhỏ có thể xuyên thủng đá. Người tu hành mà biếng nhác thì khác nào như người cọ cây lấy lửa, cây chưa kịp nóng đã nghỉ, dầu tha thiết muốn có được lửa, lửa cũng không vì thế mà có được. Hãy

siêng năng tinh tấn không dừng. O 11. THẮP SÁNG CHÍNH NIỆM Này các đệ tử, thực ra cầu cạnh thiện tri thức hay người trợ lực không bằng tự mình đề cao chánh niệm, tỉnh thức. Có chánh niệm thì giặc phiền não không thể xâm nhập được. Thế nên các vị phải sống trong sự nhiếp niệm. Mất chánh niệm là đồng nghĩa với mất công đức. Có được chánh niệm vững chãi thì dù sống trong môi trường ngũ dục cũng chẳng hề gì,

như người chiến sĩ vào trận có áo giáp thì không còn sợ gì nữa. O 12. THỂ NGHIỆM CHÁNH ĐỊNH Này các đệ tử, nhiếp phục được tâm ý là làm cho tâm an trụ vào định. Tâm trụ thiền định thì sẽ thấu triệt được trạng thái sinh diệt, chuyển biến của thế giới. Các vị phải tinh tấn tu tập thiền định. Tâm định thì trạng thái chao động, tán loạn sẽ tiêu mất cũng như người muốn giữ nước thì phải bảo vệ tốt đê điều. Cũng vậy, muốn có nước trí tuệ, các vị phải khéo tu tập thiền định, không để cho rỉ chảy. O 13. NUÔI LỚN TRÍ TUỆ Này các đệ tử, có trí tuệ thì không có tham trước, luôn luôn tự tỉnh thức và tự dò xét, nhờ đó người ấy có khả năng giải thoát trong giáo pháp của Như Lai. Nếu không có trí tuệ thì không xứng danh là bậc xuất gia.

Trí tuệ là chiếc thuyền vững chắc vượt qua biển sanh tử, là ngọn đèn sáng chói trong hắc ám vô minh, là dược liệu thần y của mọi bịnh tật và là lưỡi búa bén chặt đứt cây phiền não. Vì thế, các vị cần trau dồi tuệ giác “văn, tư, tu” để tăng trưởng lợi ích. Người có trí tuệ soi chiếu thì dẫu là mắt thịt vẫn là người chánh kiến, thấy rõ bản chất mọi vật. O 14. TỪ BỎ HÝ LUẬN Này các đệ tử, hý luận chỉ làm cho tâm trí rối loạn. Người xuất gia mà sống hý luận thì không thể đạt được tuệ giác giải thoát. Vì thế các vị phải nhanh chóng từ bỏ vĩnh viễn tâm lý hý luận, vô ích. Diệt trừ các hý luận tạp loạn mới có thể đạt được an lạc tịch diệt. O 15. TỰ MÌNH CẤT BƯỚC Này các đệ tử, hãy thường xuyên nhớ đến các công đức để từ bỏ tất cả mọi

phóng dật, như là tránh xa bọn giặc cướp tài sản thánh. Thể hiện lòng đại bi, Như Lai đã tuyên nói chánh pháp lợi ích rốt ráo. Về phần mình, các vị hãy nỗ lực tinh tấn thường xuyên, đừng để cuộc đời trôi qua vô ích, sau này ăn năn, hối hận đã muộn. Như Lai như là vị lương y, rõ biết bịnh lý, cho toa thuốc hợp bịnh trạng từng người. Uống hay không uống không phải là lỗi của lương y. Như Lai lại cũng như người chỉ đường, chỉ rõ đâu là con đường nên đi và hướng đến giải thoát. Biết rõ đường lành mà không chịu cất bước lên đường không phải là lỗi của vị đạo sư! O 16. BỐN CHÂN LÝ THÁNH “Này các đệ tử, đối với bốn chân lý thánh, nếu có chỗ nào chưa thấu đáo, thì nên thưa hỏi, Như Lai sẽ chỉ bày cho các con”. Thế Tôn khuyên nhắc ba lần như vậy, bốn chúng đều im lặng, không ai còn thắc mắc. O

Lúc ấy, tôn giả A-nậu-lâu-đà bạch Phật rằng: - Bạch Thế Tôn, dù cho mặt trăng có thể trở nên nóng, mặt trời có trở nên lạnh, nhưng Bốn Chân Lý Thánh mà Như Lai đã dạy

không thể nào thay đổi được. Khổ đế là thực trạng đau khổ của cuộc đời: sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, mong muốn mà không được toại nguyện, thù ghét mà phải gặp mặt là khổ, thương yêu mà phải chia lìa là khổ, chấp vào năm nhóm nhân thể là khổ. Tập đế là nguyên nhân của khổ đau, bao gồm dục ái, hữu ái, vô hữu ái; tham, sân, si và chấp thủ. Diệt đế là trạng thái hết sạch mọi đau khổ và nguyên nhân đau khổ, là an lạc, Niết-bàn. Đạo đế là con đường dẫn đến an lạc, là tám chánh đạo, là trung đạo, không có con đường nào khác, đó là tầm nhìn chân chính, tư duy chân chính, lời nói chân chính,

việc làm chân chính, nghề nghiệp chân chính, tinh tấn chân chính, chính niệm hiện tại và thiền định chuyển hóa. Bạch Thế Tôn, cả bốn chúng đều không còn thắc mắc gì về bốn chân lý cao thượng này nữa. O 17. SINH TỬ AN NHIÊN Lúc bấy giờ trong chúng, hàng đệ tử hữu học phải đối diện sự kiện Đức Phật sẽ vô dư Niết-bàn, đều bi cảm, đau xót. Hàng đệ tử mới vào đạo nghe những lời dạy cuối cùng đều được hóa độ, như trong đêm tối nhờ có ánh sáng, nên thấy đường đi. Các hàng đệ tử vô học đã dứt sạch các phiền não, vượt ra khỏi sanh tử, vẫn không ngăn được sự ngậm ngùi: “Tại sao Đức Thế Tôn vô dư Niết-bàn quá sớm! Lúc đó, Đức Phật vì thương bốn chúng nên dạy thêm rằng: O - Này các đệ tử, chớ có thảm sầu, đau

xót. Dẫu Như Lai có sống thêm ở đời một kiếp nữa, rồi cũng phải đến ngày Niết-bàn. Hội ngộ mà không chia tay, kết hợp mà không tan rã là điều không thể có được. O Đối với Như Lai, kinh nghiệm và pháp thức lợi mình, lợi người, Như Lai đều đã tuyên bố. Thật chẳng có lợi ích gì, nếu Như Lai sống lâu nơi đời mà các vị không thực hành chánh pháp. Những chúng sanh đáng độ, Như Lai đã độ hết. Những chúng sanh chưa được độ, Như Lai cũng đã tạo nhân duyên để họ được hóa độ. Từ nay trở đi, đệ tử của Như Lai hãy noi theo truyền thống chánh pháp mà thực hành. Đó là cách làm cho pháp thân Như Lai thường còn, và mãi mãi bất diệt ở thế gian. Như Lai vô dư Niết-bàn hay không, việc đó không quan trọng. O Này các đệ tử, các vị nên nhận thức

rằng mọi vật thể, hiện tượng trên thế gian này đều chuyển biến, vô thường, có kết hợp thì phải có tan rã, chẳng có gì để quyến luyến, thương tâm. Cuộc đời là như thế, các vị phải nỗ lực tinh tấn để tự giải thoát. Dùng ánh sáng trí tuệ để tiêu diệt bóng tối si mê. Đời là một sự vận hành không kiên định. Như Lai vô dư Niết-bàn như bỏ đi một căn bệnh dữ. Đó là năm nhóm nhân tính, mang tính tội lỗi, tạm gọi là thân, vì thế, nó phải chịu sự chi phối không thương tiếc của già, bệnh và chết. Bậc tuệ trí khi thoát khỏi nó có cảm tưởng như là dẹp xong được bọn cướp. Như vậy, chết không đáng để hoan hỷ, an lạc hay sao? O Này các đệ tử, các vị phải tha thiết tìm kiếm con đường giải thoát. Toàn thể thế giới từ những vật thể đang vận động cho đến các vật thể không vận động cũng

đều không thường còn, và không có thực thể, rồi phải đến lúc hoại diệt.
Thôi, các vị hãy yên lặng, đừng nói thêm lời nào nữa! Đã đến lúc Như Lai vô dư Niết-bàn.
Đó là những lời dạy cuối cùng của
Như Lai. O
Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật.
(3 lần, xá 3 xá) OOO
PHẦN SÁM NGUYỆN

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

Không trí huệ cũng không chứng đắc,
Bởi có gì là chỗ đắc đâu.
Bấy lâu Bồ-tát dựa vào,
Trí ba-la-mật, thẳm sâu thực hành,
Mọi chướng ngại quanh mình tan biến,
Mọi việc đều chẳng khiến hoảng kinh,
Xa lìa mộng tưởng đảo điên,
Niết-bàn rốt ráo an nhiên thanh nhàn. O
Bát-nhã ấy rõ ràng trí tuệ,

Mà ba đời chư Phật nương vào,
Chứng thành quả giác tối cao,
Nên xem Bát-nhã thâm sâu đó là: O
Lời thần chú sâu xa bậc nhứt,
Lời chú thần rất mực quang minh,
Chú thần cao cả anh linh,
Là lời thần chú thật tình cao siêu,
Trừ dứt được mọi điều đau khổ,
Đúng như vầy muôn thuở không sai.
Ngài liền tuyên nói chú này,
Để người trì niệm sáng bày chơn tâm:O
Ga-tê Ga-tê Pa-ra-ga-tê Pa-ra-san-ga-tê
Bô-dhi Sva-ha. (3 lần) OOO
PHẦN SÁM NGUYỆN 151

2. NIỆM PHẬT
Nam-mô Ta-bà giáo chủ, tam giới Đạo sư, tứ sinh Từ phụ, nhân thiên Giáo chủ, thiên bá ức hoá thân, Bổn sư Thích-ca
Mâu-ni Phật.
Nam-mô Thích-ca Mâu-ni Phật (18 lần) O
Nam-mô Đại trí Văn-thù-sư-lợi Bồ-tát O
Nam-mô Đại hạnh Phổ-hiền Bồ-tát O
Nam-mô Hộ pháp chư Tôn Bồ-tát O
Nam-mô Đạo tràng Hội thượng Phật
Bồ-tát (3 lần) OOO
3. NĂM ĐIỀU QUÁN TƯỞNG
(Hoặc đọc bài Quán Chiếu Thực tại)
Thế Tôn lời dạy tỏ tường
Năm điều quán tưởng phải thường xét ra:
Ta đây phải có sự già,
Thế nào tránh khỏi lúc qua canh tàn. O
Ta đây bệnh tật phải mang,
Thế nào tránh khỏi đặng an, mạnh lành.
Ta đây sự chết sẵn dành,
Thế nào tránh khỏi tử sanh đến kỳ.
152 KINH PHẬT CĂN BẢN

Ta đây phải chịu phân ly,
Nhơn vật quý mến ta đi biệt mà.
Ta đi với nghiệp của ta,
Dù cho tốt xấu tạo ra tự mình,

Theo ta như bóng theo hình,
Ta thọ quả báo phân minh kiết tường. O
4. QUÁN CHIẾU THỰC TẠI
Không truy tìm quá khứ,
Không ước vọng tương lai.
Quá khứ đã qua rồi,
Tương lai lại chưa đến.
Chỉ có pháp hiện tại,
Tuệ quán chính là đây.
Không động, không lung lay.
Hãy thực hành như thế! O
Không một ai biết trước
Cái chết đến lúc nào;
Tử thần có đợi đâu,
Làm sao điều đình được.
Vì thế nên nỗ lực,

Tinh tấn suốt đêm ngày,
Tỉnh thức từng phút giây,
An trụ bằng chánh niệm.
Như vậy mới xứng đáng
Người biết sống một mình,
Người ấy đã tôn vinh
Đạo nhiệm mầu vô thượng. O
(Trong mỗi thời Kinh, tụng một trong các bài Sám dưới đây)
5-A) SÁM QUY MẠNG
Con nương tựa mười phương đức Phật,
Pháp cao siêu tuệ giác, tịnh thanh,
Tăng đoàn chứng quả thánh nhân,
Từ bi cứu độ chúng sinh thoát nàn.
Đã bao kiếp bỏ quên chân tánh
Lụy cõi mê, nhiễm đắm tham, sân
Bập bềnh sinh tử bao lần
Chạy theo thanh, sắc vướng chân bụi trần.
Mười trói buộc làm nhân hữu lậu,
Sáu giác quan gây tạo tội khiên.
Sông sầu, bể khổ đắm chìm,

Vướng vòng nhân ngã, bỏ quên đạo lành.

Bao kiếp sống lằng nhằng dây nghiệp,
Rồi kiếp này oan trái dùng dằng.
Ngưỡng cầu Tam bảo xót thương,
Cho con sám hối lỗi lầm bấy lâu. O
Nhờ Phật lực nhiệm mầu soi chiếu,
Bạn đồng tu nhiệt huyết chỉ nhau,
Thoát ra vực thẳm khổ sầu,
Đến bờ giác ngộ nhiệm mầu xưa nay. O
Gieo phước đức kiếp này sống thọ,
Trồng trí nhân, sáng tỏ tâm linh.
Sanh ra ở chốn đô thành,
Minh sư dẫn dắt, thực hành đạo chơn.
Vì chính tín, phát tâm xuống tóc,
Theo đạo mầu, thể đắc huyền vi.
Sáu căn lanh lợi hành trì,
Giữ gìn ba nghiệp hành vi mạnh lành.
Duyên thế tục tịnh thanh, không nhiễm,
Đời thanh cao, chẳng dính bụi trần.
Giữ gìn đạo đức, lương tâm,
Oai nghi, tế hạnh trang nghiêm trong, ngoài.
Tám nạn lớn không tày xâm phạm,
PHẦN SÁM NGUYỆN 155

Cùng bốn duyên chẳng dám bủa giăng.
Liễu thông trí tuệ sâu ngần,
Tâm bồ-đề ấy chưa từng thoái lui. O
Nương Phật pháp, an vui tu học,
Ngộ Đại thừa, lập cước tánh “không”,
Thực hành lục độ pháp môn,
Vượt bao kiếp sống trầm luân biển dài.
Xây chùa tháp khắp nơi tu học,
Phá lưới nghi, ba độc trùng trùng,
Tà ma hàng phục đến cùng,
Trùng hưng Tam bảo, khơi nguồn tâm linh.
Noi gương Phật, dấn thân không mệt,
Các pháp môn thông suốt ngày đêm,
Rộng tu phước huệ thâm huyền,
Cứu người, giúp vật trọn nên đạo vàng.
Sớm chứng đắc thần thông sáu loại,
Rồi viên thành quả Phật hiện đời,

Ngay trong pháp giới chẳng rời,
Ra vào sanh tử, cứu người trầm luân. O
Tập thương xót Quan Âm quảng đại,
Noi Phổ Hiền hạnh nguyện không cùng,

Cõi này, chốn khác hiện thân,
Xiển dương Phật pháp, cứu nhân, độ đời.
Đem tuệ giác chiếu soi cõi dữ,
Dùng thần thông hóa độ quỷ ma,
Nơi nào nghe tiếng, gặp ta,
Cũng đều giác ngộ, vượt qua khổ sầu.
Chốn ngục lạnh, lửa màu đỏ rực,
Thành rừng hoa, thơm phức mùi hương.
Ngục đồng nuốt sắt thảm thương,
Biến thành Tịnh độ, thiên đường nhân gian.
Loài chở nặng, khổ hờn bao nỗi,
Giống mang lông, đầu đội sừng dài,
Không còn khổ luỵ, nạn tai,
Hưởng bao lợi lạc, tháng ngày bình an. O
Trong dịch bệnh, phát minh thuốc thánh
Cứu bao người khỏi bệnh trầm kha
Đói nghèo đều được ấm no,
Cho tiền, giúp vốn, bần cơ không còn.
Bao lợi ích hưng sùng tất cả,
Lòng vị tha chẳng kể oán, thân,
Người xa rồi lại kẻ gần,

Xem như quyến thuộc, ban ân đồng đều.
Cắt lưới ái nổi chìm nhiều kiếp,
Cạn sông mê, bao hiệp tử sinh,
Quyết tâm cứu giúp hàm linh,
Lên đường giác ngộ, chứng thành Như Lai.
Hư không dù có chuyển dời,
Nguyện con muôn kiếp không hề rung rinh.
Nguyện cầu tất cả chúng sinh,
Chứng nên Phật trí, tâm linh rạng ngời.
OOO
5-B) SÁM QUY Y
Phật là đấng giác ngộ mình,

Độ người thoát khỏi tử sinh bao đời,
Từ bi, trí tuệ rạng ngời,
Là thầy ba cõi trời người xưa nay. O
Pháp là phương thuốc diệu thay,
Chữa lành bệnh khổ bao loài chúng sanh,
Như vầng trăng sáng lung linh,
Soi đường ra khỏi u minh mê mờ. O
Tăng là những bậc chân tu,
158 KINH PHẬT CĂN BẢN

Biết đời huyễn mộng, giã từ ra đi,
Thấm nhuần trí tuệ, từ bi,
Độ đời thoát khỏi tham ... si khổ sầu. O
Con nay giác ngộ quay đầu,
Quy y Tăng, Phật, Pháp mầu Như Lai,
Cho con hạnh phúc hôm nay,
Cho đời an lạc tại ngay dương trần. O
Con nguyền từ bỏ sát sanh,
Tôn trọng sự sống, tâm lành rải ban.
Thương yêu người, vật, môi sinh,
Cho đời hạnh phúc như mình lạc an. O
Con nguyền từ bỏ trộm gian,
Mánh mung, cướp của, tham lam xin chừa.
Sống chân thật, chẳng lọc lừa,
Giữ tròn đạo nghĩa, cho vừa nhân sinh. O
Con nguyền từ bỏ ngoại tình,
Một chồng một vợ, trung trinh tấm lòng.
Thương yêu, tôn trọng, cảm thông,
Ngọt bùi chia sẻ, thủy chung trọn đời. O
Con nguyền từ bỏ nói sai,
Thêm thắt, chửi tục, móc moi hai đầu.
PHẦN SÁM NGUYỆN 159

Nói như chánh pháp cao sâu,
Im như bậc thánh nhiệm mầu thấy nghe O
Con nguyện từ bỏ rượu chè,
Say sưa, nghiện ngập, thần mê, trí mờ,
Để không bệnh hoạn, thẫn thờ,
Để cho tâm trí lặng tờ sáng trong. O
Từ nay, con nguyện với lòng:
Giữ gìn năm giới quyết không phạm vào,

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

160 KINH PHẬT CĂN BẢN

5-C) SÁM QUY NGUYỆN 1
Trầm hương xông ngát điện,
Sen nở Phật hiện thân,
Pháp giới thành thanh tịnh,
Chúng sanh lắng nghiệp trần.
Đệ tử tâm thành
Hướng về Tam bảo: O
Phật là Thầy chỉ đạo,
Bậc tỉnh thức vẹn toàn,
Tướng tốt đoan trang,
Trí và bi viên mãn.
Pháp là con đường sáng,
Dẫn người thoát cõi mê,
Đưa con trở về
Sống cuộc đời tỉnh thức.
Tăng là đoàn thể đẹp
Cùng đi trên đường vui,
Tu tập giải thoát,
Làm an lạc cuộc đời. O
Đệ tử nương nhờ Tam bảo,
Trên con đường học đạo,
Biết Tam bảo của tự tâm.
PHẦN SÁM NGUYỆN 161

Nguyện xin chuyên cần,
Làm sáng lòng ba viên ngọc quý.
Nguyện theo hơi thở,
Nở nụ cười tươi.

Nguyện học nhìn cuộc đời,
Bằng con mắt quán chiếu.
Nguyện xin tìm hiểu
Nỗi khổ của mọi loài.
Tập từ bi, hành hỷ xả,
Sáng cho người thêm niềm vui,
Chiều giúp người bớt khổ. O
Đệ tử nguyện sống đời thiểu dục,
Nếp sống lành mạnh an hòa,
Cho thân thể kiện khương.
Nguyện rũ bỏ âu lo,
Học tha thứ bao dung,
Cho tâm tư nhẹ nhõm.
Đệ tử xin nguyện ơn sâu đền báo: O
Ơn cha mẹ, ơn thầy,
Ơn bè bạn, chúng sanh,
Nguyện tu học tinh chuyên

Cho cây bi trí nở hoa.
Mong một ngày kia,
Có khả năng cứu độ mọi loài,
Vượt ra ngoài cõi khổ,
Xin nguyện Phật Pháp Tăng chứng minh,
Gia hộ cho đệ tử chúng con
Viên thành đại nguyện. OOO
5-D) SÁM QUY NGUYỆN 2
Trang nghiêm đài sen ngự tọa,
Đại hùng từ phụ Thích-ca.
Đệ tử lắng lòng thanh tịnh,
Bàn tay chắp búp liên hoa.
Cung kính hướng về Điều Ngự,
Dâng lời sám nguyện thiết tha. O
Đệ tử phước duyên thiếu kém,
Sống trong thất niệm lâu dài,
Không được sớm gặp chánh pháp,
Bao nhiêu phiền lụy đã gây,
Bao nhiêu lỡ lầm vụng dại,
Vô minh che lấp tháng ngày,

Vườn tâm gieo hạt giống xấu,
Tham, sân, tự ái dẫy đầy,
Những nghiệp sát, đạo, dâm, vọng,
Gây nên từ trước đến nay.
Những điều đã làm đã nói,
Thường gây đổ vỡ hàng ngày.
Bao nhiêu não phiền nghiệp chướng,
Nguyện xin sám hối từ đây. O
Đệ tử thấy mình nông nổi,
Con đường chánh niệm lãng xao.
Chất chứa vô minh, phiền não,
Tạo nên bao nỗi hận sầu.
Có lúc tâm tư buồn chán,
Mang đầy dằn vặt lo âu,
Vì không hiểu được kẻ khác,
Cho nên hờn giận, oán cừu.
Lý luận xong rồi trách móc,
Mỗi ngày mỗi chuốc khổ đau.
Chia cách hố kia càng rộng,
Có ngày không nói với nhau,
Cũng không muốn nhìn thấy mặt,

Gây nên nội kết dài lâu.
Nay con hướng về Tam bảo,
Ăn năn khẩn thiết cúi đầu. O
Đệ tử biết trong tâm thức,
Bao nhiêu hạt tốt lấp vùi,
Hạt giống thương yêu, hiểu biết,
Và bao hạt giống an vui.
Nhưng vì chưa biết tưới tẩm,
Hạt lành không mọc tốt tươi.
Cứ để khổ đau tràn lấp,
Làm cho đen tối cuộc đời.
Quen lối bỏ hình bắt bóng,
Đuổi theo hạnh phúc xa vời.
Tâm cứ bận về quá khứ,
Hoặc lo rong ruổi tương lai,
Quanh quẩn trong vòng buồn giận,
Xem thường bảo vật trong tay.

Giày đạp lên trên hạnh phúc,
Tháng năm sầu khổ miệt mài.
Giờ đây trầm xông Bảo Điện,
Con nguyện sám hối, đổi thay. O
PHẦN SÁM NGUYỆN 165

Đệ tử tâm thành quy ngưỡng,
Hướng về các Phật mười phương,
Cùng với các vị Bồ-tát,
Thanh Văn, Duyên Giác, Thánh Hiền,
Chí thành cầu xin sám hối,
Bao nhiêu lầm lỡ triền miên.
Xin lấy cam lồ tịnh thủy,
Tưới lên dập tắt não phiền.
Xin lấy con thuyền chánh pháp,
Đưa con vượt nẻo oan khiên.
Xin nguyện sống đời tỉnh thức,
Học theo đạo lý chân truyền.
Thực tập nụ cười hơi thở,
Sống đời chánh niệm tinh chuyên. O
Đệ tử xin nguyền trở lại,
Sống trong hiện tại nhiệm mầu.
Vườn tâm ươm hạt giống tốt,
Vun trồng hiểu biết, thương yêu.
Xin nguyện học phép quán chiếu,
Tập nhìn, tập hiểu thật sâu,
Thấy được tự tánh các pháp,
166 KINH PHẬT CĂN BẢN

Thoát ngoài sanh tử trần lao.
Nguyện học nói lời ái ngữ,
Thương yêu chăm sóc sớm chiều.
Đem nguồn vui tới mọi nẻo,
Giúp người vơi nỗi sầu đau.
Đền đáp công ơn cha mẹ,
Ơn thầy, nghĩa bạn dày sâu.
Tín thành tâm hương một nén,
Đài sen con nguyện hồi đầu.
Nguyện đức Từ Bi che chở,
Trên con đường đạo nhiệm mầu.
Nguyện xin chuyên cần tu tập,

Vuông tròn đạo quả về sau. OOO
5-E) SÁM NGUYỆN
Đệ tử chúng con từ vô thỉ,
Gây bao nghiệp chướng bởi lầm mê,
Vào ra sinh tử đã bao lần,
Nay đến trước đài vô thượng giác.
Biển trần khổ lâu đời trôi dạt,
Hôm nay trông thấy đạo huy hoàng.
PHẦN SÁM NGUYỆN 167

Con hướng về theo ánh từ quang,
Lạy Phật Tổ soi đường dẫn bước.
Bao tội khổ trong đời ác trược,
Vì tham, sân, si, mạn gây nên.
Hôm nay đây khẩn thiết thệ nguyền,
Xin sám hối để lòng thanh thoát. O
Trí tuệ quang minh như nhật nguyệt,
Từ bi vô lượng cứu quần sanh.
Con nhất tâm nguyện sống đời lành,
Đem thân mạng nương nhờ Tam bảo.
Lên thuyền từ vượt qua biển khổ,
Cầm đuốc thiền ra khỏi rừng mê.
Văn, Tư, Tu xin quyết hành trì,
Thân, miệng, ý noi theo chánh kiến.
Đi, đứng, nằm, ngồi trong chánh niệm,
Vào ra cười nói tướng đoan nghiêm.
Mỗi khi tâm buồn giận lo phiền,
Nguyện nhiếp niệm trở về hơi thở.
Mỗi bước chân đi vào Tịnh độ,
Mỗi cái nhìn thấy được pháp thân. O
Khi sáu căn tiếp xúc sáu trần,
168 KINH PHẬT CĂN BẢN

Đem ý thức tinh chuyên phòng hộ.
Tập khí năm xưa rồi chuyển hóa,
Vườn tâm tuệ giác nở trăm hoa.
Niềm an vui đem khắp mọi nhà,
Hạt giống tốt gieo về muôn lối.
Cùng tăng thân xin nguyền ở lại,
Nơi cõi đời làm việc độ sinh.
Giờ phút này Tam bảo chứng minh,

Giúp chúng con viên thành đại nguyện.
(1 xá) OOO
6. HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC
Tụng kinh tu tập, phước tăng,
Xin đem hồi hướng xa gần, khắp nơi.
Nguyện cho tất cả trời người,
Đều vào cõi Phật, sáng ngời chân tâm.O
Nguyện trừ ba chướng trầm luân,
Sống trong trí tuệ, tịnh thanh cõi lòng.
Nguyện cho tội nghiệp tiêu mòn,
Noi theo Bồ-tát làm tròn tấm gương. O
PHẦN SÁM NGUYỆN 169

Nguyện sanh cõi tịnh Tây phương,
Mẹ cha: Chín phẩm sen vàng nêu danh,
Hoa cười, chứng ngộ vô sanh,
Cùng hàng Bồ-tát đồng hành tâm linh.O
Nguyện đem công đức tạo thành,
Hướng về tất cả chúng sanh mọi loài,
Rải ban hạnh phúc muôn nơi,
Giúp người giác ngộ, an vui đạo mầu.
(3 xá) OOO
170 KINH PHẬT CĂN BẢN

7. LỜI NGUYỆN CUỐI
(Chủ lễ quỳ chắp tay, tha thiết nguyện; đại chúng mặc niệm)
Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O
Trời giác ngộ muôn nơi sáng tỏ,
Bánh xe pháp vận chuyển không dừng.
Tăng ni, đạo lực thậm thâm,
Phật tử, tín tâm kiên cố.
Nguyện nhà nhà hạnh phúc, an khang,
Cầu thế giới hòa bình, hưng thịnh.
Đời đời làm bà con Phật pháp,
Kiếp kiếp làm quyến thuộc từ bi.
Mọi người biết tu học điều lành,
Bốn biển được mưa hòa, gió thuận. O
Chúng con phát nguyện:
Tạo thêm công đức, dứt hết lỗi lầm,
Phủi sạch não phiền, trau dồi tuệ giác.
Học theo Trung đạo, tu hạnh nhất thừa,

Tinh tấn sớm trưa, cầu thành Phật đạo. O
Nam-mô Thường Trụ Tam Bảo. (3 xá) OOO
***

PHẦN SÁM NGUYỆN 171

8. ĐẢNH LỄ BA NGÔI BÁU
Con xin nương tựa Phật,
Bậc Phước Trí Viên Thành,
Cầu tất cả chúng sanh
Giác ngộ, phát tâm lành. (1 lạy) O
Con xin nương tựa Pháp,
Nguồn tuệ giác, từ bi,
Cầu tất cả chúng sanh
Hiểu đạo, tỏ nguồn tâm. (1 lạy) O
Con xin nương tựa Tăng,
Đoàn thể sống an vui,
Cầu tất cả chúng sanh
Hòa hợp, thương mến nhau. (1 lạy) O
***

PHỤ LỤC XUẤT XỨ CÁC BÀI KINH VÀ SÁM NGUYỆN

PHẦN I: XUẤT XỨ CÁC BÀI KINH 1. Kinh tiểu sử đức Phật là một tuyển dịch từ các trang kinh, thuộc kinh điển Pali, nhằm phác họa về cuộc đời đức Phật như một tự truyện ngắn. Xuất xứ từng đoạn kinh được chú thích ở phần kết thúc, được đặt trong dấu ngoặc đơn. 2. Kinh chuyển pháp luân, dịch từ bản tiếng Anh The Book of Kindred Sayings của Hội Thánh Điển Pāli, vốn có xuất xứ từ bài Dhammacakkappavattana Sutta (S. V. 420-423) và phần Đại Phẩm (Mahāvagga) thuộc Tạng Luật (Vinaya pita- ka) của Tam Tạng Pāli. 3. Kinh thực tập vô ngã, dịch từ bản tiếng Anh của Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta-nikaya), ed. PTS, 1888-1902, III, 66-67; Tương đương với Vinayapitaka, ed. PTS, 1879-1883, I, 13-14. 4. Kinh thiện sanh, nguyên tác Pāli là Singālovāda Sutta (D. III. 180-93) là bài kinh thứ 31 trong Trường Bộ Kinh, còn gọi là “Kinh Giáo Thọ Thi-Ca-La-Việt” (Trường Bộ II, 529- 548, Đại Tạng Kinh Việt Nam). Bản tiếng Anh là Dialogues of the Buddha (III. 172-84, Hội Thánh Điển Pāli ấn hành năm 1995). Tham khảo Trường A-hàm (I, 555-547, Đại Tạng Kinh Việt Nam).

174 KINH PHẬT CĂN BẢN

5. Kinh người áo trắng được dịch từ Kinh Ưu-bà-tắc, số 128, thuộc Trung A-hàm, có tham khảo Anguttara Nikāya, III. 211. 6. Kinh phước đức, nguyên tác là Mahāmangala Sutta, trong Kinh Tập (Sutta Nipāta) thuộc Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka Nikāya). 7. Kinh bốn pháp quán niệm, nguyên tác là Kinh Satipathana sutta, bài kinh thứ 10 trong Trung Bộ Kinh, tương đương với Kinh niệm xứ thuộc bộ Trung A-hàm 98. 8. Kinh Quán niệm hơi thở, nguyên tác là Kinh Ānāpānasatisutta (M. III. 79-99), thuộc Kinh Trung bộ

thứ 118, tương đương với Nhập tức xuất tức niệm Kinh thứ 803, 810, 815 của bộ Tạp A-hàm. 9. Kinh từ bi, nguyên tác là Kinh đại hồi hướng, thuộc Kinh Tập bộ tứ, số 825, trang 827, Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh, quyển 33. 10. Kinh bảy cách dứt trừ khổ đau, nguyên tác là Kinh tất cả lậu hoặc (Sabbasavasuttam), thuộc Kinh Trung bộ thứ 02. 11. Kinh tám điều giác ngộ, nguyên tác là Bát Đại Nhân Giác Kinh, dịch từ bản chữ Hán của ngài An Thế Cao, kinh 779, thuộc Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh. 12. Kinh Phổ Môn, Thích Nhật Từ dịch; trích từ Nghi thức tụng niệm của Thích Nhật Từ, NXB Phương Đông, 2012, trang 101-112. 13. Kinh lời dạy cuối cùng của đức Phật, Thích Nhật Từ dịch; trích từ Nghi thức tụng niệm của Thích Nhật Từ, NXB Phương Đông, 2012, trang 26-44.

PHỤ LỤC XUẤT XỨ CÁC BÀI KINH 175

PHẦN II: XUẤT XỨ CÁC BÀI SÁM NGUYỆN Bài “Sám quy nguyện”, bài “Sám nguyện 1”, “Sám nguyện 2” trích từ Nhật Tụng Thiền Môn 2010,(1) tr. 17-19, 150-153, 156-7. Các bài do Thích Nhật Từ dịch gồm: Tán dương giáo pháp (tr.5), Bát-nhã tâm Kinh (tr. 371), “Sám quy mạng” (tr.375- 379). Các bài do Thích Nhật Từ soạn gồm: Nguyện hương (tr.3), Đảnh lễ Tam bảo (tr.4), “Sám quy y” (379-381), Lời nguyện cuối (tr. 391), đảnh lễ Ba Ngôi báu (tr. 392).

***

1. Thích Nhất Hạnh, Thiền môn Nhật tụng 2010. - Ấn bản miền Nam. NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2010.

LỜI KÊU GỌI ẤN TỐNG KINH SÁCH

Ban Ấn Tống Đạo Phật Ngày Nay được thành lập để in ấn Kinh sách và phát hành miễn phí nhằm truyền bá thông điệp từ bi, con đường tỉnh thức của Phật Thích-ca, giúp giới trí thức, các nhà chính trị, doanh nhân, giới trẻ và mọi thành phần hiểu đúng đạo Phật và tiếp cận Phật pháp một cách thuận lợi hơn. Ban Ấn Tống Đạo Phật Ngày Nay rất quan tâm chia sẻ Phật pháp ở các vùng sâu, vùng xa, cũng như các nơi chưa có chùa chiền hoặc thiếu Tăng Ni. Các loại kinh sách và pháp thoại thường xuyên được ấn tống như sau: 1. Ấn tống kinh điển, nghi thức tụng niệm thuần Việt. 2. Ấn tống sách Phật gồm các sách nghiên cứu và sách ứng dụng, giúp cho Phật tử và người hữu duyên hiểu sâu Phật pháp, tu có kết quả ngay trong hiện đời. 3. Ấn tống máy nghe pháp thoại với nhiều chủ đề, từ thấp đến cao, cho mọi thành phần xã hội có thể nghe pháp một cách thuận lợi, ở mọi nơi và mọi lúc, góp phần xóa bỏ “mù chữ Phật pháp”, diệt trừ mê tín. Quyển sách mà quý vị đang đọc là nhờ những người hảo tâm như quý vị gieo nhân duyên lành, đóng góp tịnh tài in ấn và phát hành miễn phí. Vì thế, khi sở hữu quyển sách này để

178 KINH PHẬT CĂN BẢN

đọc, chiêm nghiệm và ứng dụng, kính mong quý vị tiếp tục gieo thiện duyên cho những Phật tử đến sau, bằng cách phát tâm ủng hộ chi phí tiền in. Số tiền hiến tặng cho việc in kinh sách giá gốc dù không lớn nhưng có thể đưa kinh sách minh triết của Phật giáo

được phổ biến cho quảng đại quần chúng độc giả, giúp cho người đọc và nghe xóa bỏ được mê tín dị đoan, khai phóng nhận thức cao quý, đạt được hạnh phúc ngay bây giờ và tại đây. Quý Phật tử có thể ấn tống Kinh sách Phật giáo hoặc tham gia Thành viên Ban Ấn tống Đạo Phật Ngày Nay, bằng những cách sau: Chuyển khoản: Xin vui lòng ghi rõ họ tên và mục đích chuyển khoản là "ẤN TỐNG" hoặc "Thành viên BAT" trong nội dung chuyển khoản để chúng tôi sử dụng tịnh tài này đúng mục đích. - Tài khoản: Trần Ngọc Thảo (Thế danh của Thượng Tọa Thích Nhật Từ) - Số tài khoản: 0071000776335 - Ngân Hàng TMCP Ngoại Thương Việt Nam – Vietcombank chi nhánh TP. HCM (Joint Stock Commercial Bank for Foreign Trade of Vietnam) - Swift code: BFTVVNVX007 Đóng góp trực tiếp: tại địa chỉ sau đây: Văn Phòng Chùa Giác Ngộ - Quỹ Đạo Phật Ngày Nay 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP.HCM

THÔNG TIN ẤN TỐNG 179

ĐT: (028) 6680 9802 – 096 789 3766.

Email: quydaophatngaynay@gmail.com

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

TT. THÍCH NHẬT TỪ

Chủ tịch sáng lập Quỹ Đạo Phật Ngày Nay

180 KINH PHẬT CĂN BẢN

THÔNG ĐIỆP BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG

Với tâm nguyện mang ánh sáng Phật pháp đến với mọi người, Quỹ Đạo Phật Ngày Nay cùng quý vị thiện hữu tri thức đã chung tay ấn tống hàng triệu quyển Kinh sách bổ ích để trao tặng cho những vị hữu duyên đang tìm cầu chánh Pháp. Quyển Kinh sách trên tay quý vị không chỉ là một món quà quý giá từ Tam Bảo, mà đó còn là món quà yêu thương từ Mẹ thiên nhiên. Bởi vì để làm ra giấy in những quyển Kinh sách trang trọng này, đã có rất nhiều cây xanh ngã xuống. Cụ thể, theo thống kê của Tổ chức Bảo vệ môi trường Conservatree thì mỗi 1 tấn giấy được sản xuất ra thì có đến 24 cây xanh được sử dụng. Vì vậy, Quỹ Đạo Phật Ngày Nay khuyến khích quý Phật tử góp phần bảo vệ môi trường bằng cách trao tặng lại Kinh sách khi không còn sử dụng nữa. Bằng cách này, những quyển Kinh sách sẽ không còn "nằm im" một cách lãng phí trong ngăn tủ, mà sẽ tiếp tục được trao đến tay những người hữu duyên, tri thức nhờ vậy mà tiếp tục được lan xa! Việc làm ấy tuy nhỏ bé nhưng nếu nhiều người cùng hưởng ứng thì sẽ giúp tiết kiệm đáng kể tài nguyên cây xanh, góp phần vào việc chống lại biến đổi khí hậu toàn cầu. Vì lòng yêu thương dành cho muôn loài, vì tương lai tốt đẹp của con em chúng ta mai sau, xin tất cả mọi trái tim hãy cùng chung tay góp sức để gìn giữ đất mẹ thân yêu!

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