Kinh Phật cho người Mới Bắt Đầu [Cẩm nang học Phật cho giới Trẻ & người Bận rộn] (TT Thích Nhật Từ soạn dịch)

Nikaya — bài lẻ & đối chiếu

KINH PHẬT CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

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, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ: NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM ĐT: (08) 3839-4121; 2211-0943

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Sa-môn THÍCH NHẬT TỪ soạn dịch

KINH PHẬT CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU (Tái bản lần thứ 7)

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MỤC LỤC Thay lời tựa .....vii PHẦN DẪN NHẬP 1. Nguyện hương .....3 2. Đảnh lễ Tam bảo.....4 3. Tán hương .....5 4. Tán dương giáo pháp .....5 PHẦN CHÁNH KINH 1. Kinh chuyển pháp luân.....9 2. Kinh người áo trắng .....15 3. Kinh phước đức .....25 4. Kinh thiện sinh .....29 5. Kinh tránh xa các cánh cửa bại vong .....39 6. Kinh nhân quả đạo đức.....45 7. Kinh bốn ân lớn .....53 8. Kinh thực tập vô ngã .....75 9. Kinh bốn pháp quán niệm .....83 10. Kinh bảy cách dứt trừ khổ đau .....95 PHẦN SÁM NGUYỆN 1. Bát-nhã Tâm kinh .....107 2. Niệm Phật .....109 3. Năm điều quán tưởng .....109 4. Quán chiếu thực tại ..... 110 5. Sám quy nguyện ..... 111 6. Hồi hướng công đức ..... 114 7. Lời nguyện cuối

..... 115 8. Đảnh lễ Ba ngôi báu 116

THAY LỜI TỰA

Là con trai duy nhất của đức vua Tịnh Phạn và hoàng hậu Maya, bang Sakya, Ấn Độ, sau khi nhận thức cuộc đời vô thường, chết đi không mang gì theo được, vào năm 29 tuổi, thái tử Tất-đạt-đa đã từ bỏ ngai vàng và các hạnh phúc trần đời. Sau 6 năm tu tập, vào năm 35 tuổi, trong ngày rằm tháng 4 (Vesak), thái tử Tất-đạt-đa đã trở thành Bậc Giác Ngộ, nhà tâm linh vĩ đại nhất trong lịch sử tư tưởng của nhân loại. Hằng ngày vào các buổi sáng, sau khi thiền định, đức Phật – một nhà hành khất – cầm bình bát đi khắp các nẻo đường, gieo duyên lành cho mọi người. Sau đó, đức Phật giảng giải về chân lý và đạo đức được Ngài khám phá, nhằm giúp mọi người vượt qua nỗi khổ, niềm đau trong cuộc sống đầy biến cố, căng thẳng. Trong 45 năm thuyết pháp, đức Phật để lại cho đời một kho tàng kinh điển với hàng ngàn bài Kinh dài ngắn khác nhau. Mỗi bài kinh là một toa thuốc tâm linh, có khả năng trị lành các chứng bệnh khổ đau của kiếp người. Do bận rộn, người tại gia không thể đọc hết kinh sách minh triết của đức Phật. Quyển “Kinh Phật cho người mới bắt đầu” được tuyển dịch từ kho tàng kinh điển phong phú và vô giá của đức Phật, nhằm đáp ứng nhu cầu tìm hiểu Phật pháp cho người mới bắt đầu vào Chánh Đạo, gồm giới trẻ và những người bận rộn.

viii • KINH PHẬT CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

Quyển Kinh này tóm thâu các lời dạy minh triết của đức Phật về đạo đức gia đình và xã hội, góp phần xây dựng hạnh phúc và thanh bình cho mỗi cá nhân, gia đình, xã hội, quốc gia và thế giới. Xin mọi người hãy cùng nhau phổ biến và truyền bá quyển Kinh này đến với những người hữu duyên với đạo Phật, để cuộc sống của họ ngày càng được hạnh phúc, bình an hơn.

Mùng 1 tết Quý Tỵ 2013 TT. Thích Nhật Từ Tổng biên tập Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay

PHẦN DẪN NHẬP

PHẦN DẪN NHẬP • 3

1. NGUYỆN HƯƠNG (Chủ lễ quì 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 CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

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 HƯƠNG (Đại chúng đứng thẳng và chấp tay trước ngực. Duy-na và Duyệt Chúng khai chuông mõ. Từ đây trở đi, chủ lễ xướng và gia chủ cùng tụng theo).

Lò hương vừa bén chiên đàn
Tỏa xông pháp giới đạo tràng mười phương
Hiện thành mây báu cát tường
Xin Phật chứng giám tâm hương chí thành
Pháp thân các Phật tịnh thanh
Chứng minh hương nguyện, phước lành rưới ban.
Nam mô Hương Vân Cái Bồ-tát. (3 lần) OOO
4. 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 CHÁNH KINH

1. 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 niếtbàn, 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 GIAI ĐOẠN 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. 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 • 13

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

14 • KINH PHẬT CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

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

2. 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 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 báo 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,
KINH NGƯỜI ÁO TRẮNG • 23

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
24 • KINH PHẬT CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

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
3. 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
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:

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.
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
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 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 TRÁNH XA CÁC CÁNH CỬA BẠI VONG

Tôi nghe như vầy. Có một hôm nọ, đức Phật ở tại Tịnh xá Kỳ Viên, thuộc thành Xá-vệ, do Cấp Cô Độc, thái tử Kỳđà 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 Con xin hỏi Thế Tôn Đâu là cửa bại vong Mà mọi người nên tránh Nhờ đó sống an vui. Vì thương trời người, đức Phật ân cần, tuần tự phân tích mười hai cánh cửa dẫn đến bại vong của kiếp sống người, rồi khuyên mọi người hãy nên xa lánh, để được bình an.

Bại vong thứ nhất là:
Thành công và bại vong
Không có gì khó hiểu.
Thích chánh pháp: Thành công.
Ghét chánh pháp: Bại vong. O
Bại vong thứ hai là:
Ai thích kẻ xấu ác
Không quý trọng người hiền
Thích thú điều bất thiện
Là cửa vào bại vong. O
Bại vong thứ ba là:
Người ham ăn, thích ngủ
Ham đông vui, thụ động
Lười biếng và nóng giận
Là cửa vào bại vong. O
Bại vong thứ tư là:
Kẻ đối với mẹ cha
Không tận tâm phụng dưỡng

Không hiếu kính, giúp đỡ
Là cửa vào bại vong. O
Bại vong thứ năm là:
Ai có tính gian dối,
Lừa gạt bậc chân tu
Không thật với mọi người
Là cửa vào bại vong. O
Bại vong thứ sáu là:
Người giàu, đầy tài sản
Chỉ biết hưởng một mình
Không quan tâm, giúp người
Là cửa vào bại vong. O
Bại vong thứ bảy là:
Người tự hào chủng tộc

Tài sản và quyền uy
Cao ngạo, khinh rẻ người
Là cửa vào bại vong. O

Bại vong thứ tám là:
Kẻ mê người khác phái,
Ma túy, rượu, cờ bạc,
Tiêu xài quá hoang phí
Là cửa vào bại vong. O
Bại vong thứ chín là:
Vướng vào thú ăn chơi
Ăn ngủ kẻ bán thân
Ngoại tình, không chung thủy
Là cửa vào bại vong. O
Bại vong thứ mười là:
Người tuổi tác đã cao
Cưới người tuổi con mình
Thường ghen, sầu, khó ngủ
Là cửa vào bại vong. O
Bại vong mười một là:
Bất luận nam hay nữ
Nghiện ngập, không tiết kiệm

Bám ô dù, quyền thế
Là cửa vào bại vong. O
Bại vong mười hai là:
Tài sản ít, dục nhiều
Sống bất lương, không đạo
Tham quyền, thích cai trị
Là cửa vào bại vong. O
Sau khi giải thích mười hai bại vong, đức Phật khích lệ bằng bài kệ sau:
Người trí khéo quán sát
Mười hai bại vong này
Sống tốt với chánh kiến
Được hạnh phúc đời đời. O
Nghe Phật dạy xong, vị thiên nhân ấy vô cùng hoan hỷ, làm theo lời Phật, đồng thời phát nguyện khuyên bảo mọi người lánh xa các cửa dẫn đến bại vong, nhằm mang lợi lạc cho khắp mọi người. O
Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O

6. KINH NHÂN QUẢ ĐẠO ĐỨC

TU SAI PHƯƠNG PHÁP Tôi nghe như vầy. Có một thuở nọ, tại chùa Kim Sư, thuộc thành Vương Xá, có ông Thuần-đà đến đảnh lễ Phật. Nhân đó, đức Phật ôn tồn hỏi ông: “Hiện ông ưa thích pháp tu tập nào, của các Sa-môn hay Bà-la-môn?” Thuần-đà bạch Phật: “Kính bạch Thế Tôn, con kính Sa-môn và Bà-la-môn thờ Iśvara, vị thần sáng thế, một tay cầm trượng, tay cầm bình nước. Thần này dạy rằng: “Ngày rằm mỗi tháng, dùng chất hồ-ma và am-ma-la để gội đầu tóc, mặc áo trắng đẹp, đeo tràng hoa dài, giữ gìn trai giới, rồi nằm trên đất có trét phân bò. Sáng sớm ngày rằm, tay sờ vào đất rồi nói như sau: ‘Đất này trong sạch, tôi

cũng trong sạch’. Tay cầm phân bò với nắm cỏ tươi, miệng nói như sau: ‘Phân cỏ trong sạch, tôi cũng trong sạch’. Chúng con được dạy: ‘Ai làm như vậy sớm được trong sạch; không làm điều này sẽ bị bất tịnh’. Từ đó trở đi, con kính Sa-môn và Bà-la-môn tu hạnh trong sạch vừa được trình bày”. O NGHIỆP QUẢ ĐEN TRẮNG Nhân đó đức Phật dạy ông Thuần-đà và người có mặt nhân quả đạo đức như lời sau đây. Này các đệ tử, có loại nghiệp đen tạo quả báo đen; có nghiệp bất tịnh cho quả bất tịnh, cũng như gánh nặng thì luôn trút xuống. Đây là quy luật của nhân và quả với sự báo ứng. Nếu ai đã tạo nghiệp đen, bất tịnh thì dù hàng ngàn những cái sớm mai lấy tay sờ đất, miệng niệm ‘thanh tịnh’ vẫn bị bất tịnh, nếu không thực tập chuyển nghiệp bất tịnh. Ai cầm phân bò

với nắm cỏ xanh mà nói thanh tịnh thì trên thực tế vẫn là bất tịnh, ngay cả tình trạng chưa đụng đến phân, bản chất của phân cũng đã ô nhiễm và bất tịnh rồi. O BA ĐIỀU ÁC CỦA THÂN Này các đệ tử, có ba điều ác do thân tạo tác, mang lại khổ đau, gây nhiều tổn thất. Một là sát sanh, bất cứ người nào tay tanh mùi máu, tâm thích đánh đập, sát hại, bạo động, không chút hổ thẹn, tham lam, keo kiệt, hành hạ chúng sanh, bao gồm con người, động vật, côn trùng... là đang gieo nghiệp sát sinh, hại vật. Hai là trộm cắp tài vật của người, của làng, của nước, từ vật nhỏ nhoi cho đến đất đai là phạm pháp luật. Ba là tà dâm, dùng sức cưỡng bức, làm việc tà vạy đối với những người được bảo hộ bởi cha mẹ, anh em, chị em, chồng vợ, hoặc là thân quyến... là phạm luật pháp, trái với đạo đức. O

BỐN ĐIỀU ÁC CỦA MIỆNG Này các đệ tử, có bốn điều ác do miệng tạo tác. Một là vọng ngữ, nói không chân thật ở chốn công đường hoặc với người khác, không thấy nói thấy, thấy nói không thấy, không nghe nói nghe, nghe nói không nghe, biết nói không biết, không biết nói biết, hoặc vì tài lợi, hoặc vì quyền lợi, hoặc lý do nào... đều là phạm pháp. Hai là lưỡng thiệt, nói lời chia lìa, đem chuyện đầu này đến nói đầu kia, tạo sự mâu thuẫn, chống đối lẫn nhau, gây mất đoàn kết. Ba là ác khẩu, buông lời chửi bới, mắng nhiếc gắt gao, cộc cằn, thô lỗ, thề cay rủa độc, cho người khổ đau. Bốn là lời phiếm, nói không thực tế, lời nói vô nghĩa, lời nói phi pháp, nói thiếu suy nghĩ, nói

không đúng lúc, nói lời tán dóc. O BA ĐIỀU ÁC CỦA TÂM Này các đệ tử, có ba điều ác do tâm tạo tác, mang lại khổ đau, bất hạnh lâu

KINH NHÂN QUẢ ĐẠO ĐỨC • 49

dài. Một là tham lam, chỉ biết thỏa mãn khoái lạc giác quan; uống ăn vô độ, chơi bời hưởng thụ, tiêu xài phung phí. Lòng tham ích kỷ hại mình hại người, vi phạm luật pháp, trái với đạo đức. Hai là sân hận bao gồm giết chóc, đả thương, phá hoại, xung đột, tranh chấp, hận thù không buông, giận tức, hờn dỗi, ganh tỵ hơn thua, tạo nghiệp khủng bố, gây bao thù oán, đứng ngồi không yên. Ba là si mê, tà kiến, điên đảo, mê tín, dị đoan, tin điều quái gở; không tin đời sau, không tin nhân quả, không tin đạo đức, không tin thiện ác; không có cha mẹ, không có hóa sinh, không có thánh nhân, không tin tiềm năng, không tin nỗ lực, chấp nhận số phận định đoạt bởi Chúa… Những điều vừa nêu đều là tà kiến, gây khổ đời này, chịu khổ đời sau. O Này các đệ tử, mười ác nêu trên gọi là nghiệp đen tạo kết quả đen, là nhân

50 • KINH PHẬT CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

bất tịnh tạo quả bất tịnh. Gánh nặng khổ đau luôn luôn trút xuống đối với những người gieo nghiệp xấu ác. O MƯỜI ĐIỀU THIỆN Này các đệ tử, thế nào gọi là nghiệp trắng quả trắng, nhân phúc quả phúc, nghiệp tịnh quả tịnh, giúp người hướng thượng? Này các đệ tử, có mười điều thiện, tạo ra nhân quả báo ứng hạnh phúc. Có ba nghiệp thiện do thân tạo tác. Một là bất sát, từ bỏ giết chóc, từ bỏ vũ khí, thương xót chúng sinh, không dùng vũ lực, thương tổn, hãm hại; bảo hộ sự sống, yêu chuộng hòa bình, bảo vệ môi trường. Hai là không trộm, từ bỏ cướp giật, vật gì không cho thì không được lấy, tôn trọng sở hữu, tâm sạch không tham; khi có điều kiện, ưa thích bố thí, cứu ngặt, cứu nghèo, vượt qua khổ đau.

KINH NHÂN QUẢ ĐẠO ĐỨC • 51

Ba là chung thủy, từ bỏ tà dâm, bảo hộ hôn nhân, bảo hộ hạnh phúc. O Có bốn nghiệp thiện do miệng tạo tác. Một là phát ngôn luôn hợp sự thật, xây dựng uy tín. Hai là lời nói hòa hợp, đoàn kết, tùy hỷ lẫn nhau. Ba là nói lời lịch sự, dễ nghe, giúp người hoan hỷ. Bốn là nói lời ý nghĩa, giá trị, xây dựng hiểu biết. Có ba nghiệp thiện do ý tạo tác. Một là lìa tham, buông xả, không dính. Hai là hết sân, bảo hộ sự sống. Ba là không si, sống với chánh kiến, tin sâu nhân quả, tin có kiếp sau, tin vào điều thiện, tin các thánh nhân. Này các đệ tử, mười nghiệp nêu trên tạo ra quả trắng, hạnh phúc, an vui, đời này, đời sau. Bất kỳ người nào thành tựu trọn vẹn mười nghiệp thiện trên, dù có sờ đất dơ dáy, bẩn thỉu, hoặc cầm phân bò với nắm cỏ tươi, cũng được thanh tịnh.

52 • KINH PHẬT CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

Phật vừa dứt lời, gia chủ Thuần-đà và người có mặt vô cùng hoan hỷ, phát nguyện thọ trì, truyền bá kinh này. O Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật (3 lần) O

7. KINH BỐN ÂN LỚN

Bấy giờ, đức Phật từ trong chánh định dạy ngài Di lặc: “Này các đệ tử, hãy nghe cho kỹ, ta sẽ diễn nói ơn nghĩa thế gian và xuất thế gian. Một ơn cha mẹ. Hai ơn chúng sinh. Ba ơn tổ quốc. Bốn ơn Tam bảo. Bốn ơn lớn này, tất cả mọi người đều phải ghi nhận và nên đền đáp”. O ƠN CHA NGHĨA MẸ Này các đệ tử, cha có “từ ân”, mẹ có “bi ân”. Bi ân của mẹ, nói trong một kiếp cũng không hết được. Tình thương của mẹ trên thế gian này không có cái gì có thể sánh bằng. Từ lúc mang thai, suốt mười tháng trường, đi, đứng, ngồi, nằm, mẹ chịu đau khổ, kiêng cữ mọi thứ, không màng bản thân. Dù hưởng dục lạc, ăn uống, trang sức, mẹ không

ưa thích. Lòng mẹ lúc này luôn nghĩ đến con, không chút quên lãng. O Đến khi sinh nở, mẹ đau đớn hơn, như nghìn mũi nhọn cắt xé thân thể, không thể kể xiết. Có khi bất hạnh, mẹ phải qua đời để con được sống. Khi sinh nở rồi, mẹ mừng khôn tả, như kẻ nghèo khó được ngọc như ý. Con khóc chào đời, lòng mẹ như nghe một bài giao hưởng. Mẹ dùng ngực mình làm nơi con ngủ. Vòng tay của mẹ ôm ấp đời con. Bầu sữa của mẹ như suối cam-lộ nuôi lớn đời con. Ơn đức nuôi dưỡng của đấng mẹ hiền không gì sánh được. Trên thế gian này, núi là cao nhất, ơn đức của mẹ còn cao hơn nhiều. Trên thế gian, quả đất nặng nhất, ơn nghĩa của mẹ còn nặng hơn nhiều. O Bổn phận làm con, dù trai hay gái, nếu ai bội ân, bất hiếu cha mẹ, làm cha mẹ buồn, oán hận trong tâm, thốt ra lời ác, thì bị tổn đức, sa đọa đường xấu. Trên

thế gian này, không gì nhanh hơn sức gió vũ bão. Một niệm oán giận của đấng sinh thành còn nhanh hơn gió. Bổn phận làm con không thể trái nghịch ân đức mẹ cha. Này các đệ tử, bất cứ người nào vâng lời cha mẹ, không hề trái nghịch, làm điều lợi lạc thì được thiện thần thường theo bảo hộ, được phước báo lớn. Làm con hiếu thảo đền ơn cha mẹ, mỗi ngày ba lần, tự cắt thịt mình để nuôi cha mẹ cũng không trả được công ơn sinh thành của mẹ và cha. Khi còn trong thai, tất cả người con, miệng nút cuống vú, sống nhờ sữa mẹ; khi đã chào đời, hơn một ngàn ngày, tiếp tục uống sữa ngọt ngào của mẹ. Tất cả chất bổ trong cơ thể mẹ đều nuôi con trẻ. Sinh con đần độn, dị tật bẩm sinh, thân thể tật nguyền, tình thương của mẹ không hề thay đổi. Ngày xửa ngày xưa, có một bà mẹ du lịch phương xa, lưng bế đứa con, lội qua

sông Hằng, vì nước dâng cao, dòng chảy lại mạnh, sức bà yếu dần, vì thương con quá, không nỡ bỏ con nên hai mẹ con đều bị chết chìm. Tình mẹ là thế, bao la như biển, không thể tính đếm, sẵn lòng chịu chết vì thương con mình. O Này các đệ tử, có mười ân đức của bậc từ mẫu, bổn phận làm con phải lo đáp đền. Một là ơn mẹ như là trái đất; vì cơ thể mẹ là chỗ nương tựa sự sống của con. Hai là ơn nghĩa ban tặng sự sống; mẹ phải trải qua rất nhiều đau khổ để được sinh con làm phận con người. Ba là ơn nghĩa nâng đỡ con cái; tay mẹ vuốt ve, uốn nắn vóc hình cho con khỏe đẹp. Bốn là ơn nghĩa nuôi dưỡng con cái; mẹ phải tảo tần bốn mùa lao khổ, cho con ăn học, nuôi con khôn lớn. Năm là ơn nghĩa dạy dỗ con cái; mẹ dùng phương tiện, truyền hết kinh

nghiệm, trao con tri thức lập nghiệp chân chính. Sáu là

KINH BỐN ÂN LỚN • 57

ơn nghĩa làm đẹp cho con; mẹ hy sinh mình, làm đẹp cho con với quần áo đẹp và trang sức phẩm. Bảy là ơn nghĩa giúp con bình an; mẹ ôm ấp con, cho con nghỉ ngơi, an lành sức khỏe, khỏi phải lo toan những điều gian khổ. Tám là ơn nghĩa dạy con nên người; mẹ dùng kiến thức và các kinh nghiệm hướng dẫn đời con, giúp con nên người hữu dụng trong đời. Chín là ơn nghĩa dạy con đạo đức; mẹ sống gương mẫu, dạy con lánh ác, làm các việc lành, trau dồi đạo đức, sống đời thanh cao. Mười là ơn nghĩa gây dựng gia nghiệp; mẹ trao gia tài, tất cả cho con, để con thừa hưởng và phát huy thêm. O Này các đệ tử, ai còn cha mẹ được gọi là giàu, ai mất song thân được gọi là nghèo. Mẹ hiền còn sống như trời giữa trưa, ánh sáng chiếu soi không hề thiên vị. Mẹ hiền mất đi như mặt trời lặn, bóng tối phủ trùm. Cha hiền còn sống như núi

58 • KINH PHẬT CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

vĩ đại, cha mất đi rồi như dưới vực sâu. Vì thế mọi người phải sống ơn nghĩa, hiếu dưỡng mẹ cha như thờ Phật pháp thì được phước đức không thể kể hết. O NHỚ ƠN TỔ QUỐC Này các đệ tử, người đứng đầu nước có phước đức lớn. Sống trong nhân gian, nhưng phước đức của nguyên thủ quốc gia lớn hơn mọi người. Quốc trưởng là người hộ trì đất nước, rừng núi, sông hồ, tất cả tài nguyên và dân trong nước. Lãnh đạo quốc gia phải đảm bảo được hạnh phúc, an vui cho mỗi người dân bằng luật công chính và dùng chánh pháp giáo hóa mọi người. Mọi thành phần dân thịnh vượng, bình an, không bị khủng hoảng là nhờ vào tài lãnh đạo đất nước của nhà chính trị có lòng với dân. Như trong căn nhà, cột là căn bản, quốc trưởng là người thiết lập

KINH BỐN ÂN LỚN • 59

luật pháp, quản trị đất nước thanh bình, phát triển, mang lại hạnh phúc cho mọi thành phần. Cũng như mặt trời soi sáng thế gian, quốc trưởng là người mang lại công bằng, hạnh phúc cho dân, không hề thiên vị. O Đứng đầu một nước mà không có thuật quản trị đất nước thì dẫn đến cảnh xã hội bất ổn, người dân khổ đau. Ngoài luật pháp nước, quốc trưởng nên lấy chánh pháp Phật dạy cải hóa lòng người, làm cho đất nước phát triển ổn định, không bị rơi vào tám khủng hoảng lớn: nạn giặc ngoại xâm, nội loạn tranh chấp, đất nước nghèo đói, dịch bệnh triền miên, gió mưa trái thời, nắng mưa quá mức, nhật thực, nguyệt thực, xã hội bất ổn. Nhờ dùng luật nước và chánh pháp Phật, nhân dân lợi lạc, tám khủng hoảng trên không thể xâm phạm. Như ông tỷ phú chỉ có con một, thương con hết lòng, cho con lợi lạc, ngày cũng

60 • KINH PHẬT CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

như đêm sống trong hạnh phúc. Quốc trưởng yêu nước cũng giống như thế, xem mọi thành phần như con ruột mình, bảo hộ ngày đêm, giúp dân hạnh phúc, cơm no áo ấm. Vị quốc trưởng nào giúp mọi người dân sống mười điều thiện thì đáng được gọi là “Phúc đức vương”. Vị quốc trưởng nào không giúp người dân tu các nghiệp lành thì được gọi là vị “phi phúc chủ”. O Về luật nhân quả, nhất là cộng hưởng, trong quốc gia

nào có người tu thiện, làm nhiều điều lành thì trực tiếp hưởng được năm phần bảy, còn vị quốc trưởng cộng hưởng hai phần. Khi vị quốc trưởng tu nhân tích đức, làm nhiều việc phúc, đất nước đi lên, thì dân trong nước đều được phúc lợi, nhờ cộng hưởng tốt. Nếu quốc trưởng nào pháp luật nghiêm minh, không hề thiên vị bất cứ một ai, sống theo chánh pháp, bảo hộ đạo đức, giáo hóa mọi người bằng các lẽ phải thì quốc vương

KINH BỐN ÂN LỚN • 61

ấy chính là "chúa tể" trong một quốc gia. Vị quốc trưởng này xứng đáng gọi là một vị thánh vương hay chánh pháp vương. Làm quốc trưởng tốt cần có đầy đủ mười đức sau đây: Một là dùng trí soi sáng thế gian. Hai là dùng đức làm đẹp đất nước. Ba là giúp dân được an ổn lớn. Bốn là dẹp yên mọi chuyện loạn lạc. Năm là giúp dân lìa được tám nạn, không còn sợ hãi. Sáu là tuyển dụng các bậc hiền tài phát triển đất nước. Bảy là biết lấy chánh pháp làm gốc, giúp cho muôn dân an cư lạc nghiệp. Tám là giữ nước độc lập chủ quyền. Chín là đầu mối của mọi việc thiện. Mười là lãnh đạo tất cả thành phần chính trực, nghiêm minh. O Nếu quốc trưởng nào không nghiêm luật nước, để dân làm ác, xã hội bất ổn, thì các thiện thần đều xa lánh cả. Thấy dân tu thiện, đất nước phát triển, thì các thiện thần đều rất vui mừng, tán dương

62 • KINH PHẬT CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

quốc trưởng, đất nước nhờ đó càng được cường thịnh. Nếu vị quốc trưởng không gần kẻ xấu, siêng năng phục vụ lợi ích nhân dân thì ngọc như ý sẽ có trong nước, các nước láng giềng thảy đều mến phục, hòa nhã, hợp tác. Nếu có kẻ ác sinh tâm phản nghịch trong quốc gia thiện, dù trong chốc lát, thì nghiệp xấu này tự tiêu diệt họ. Đến khi qua đời, tái sanh đọa lạc, chịu nhiều đau khổ. Nếu có nhân dân thực hành điều thiện, có lòng yêu nước, giàu lòng tử tế, giúp đỡ lẫn nhau, quý trọng Phật pháp, thì ngay đời này được nhiều phước báu, giàu có, yên ổn, hạnh phúc tràn đầy, tất cả nguyện lành đều được thành tựu. Tất cả quả báo dù thuận hay nghịch, dù tốt hay xấu là rất chính xác cũng như tiếng vang nối sau âm thanh. Ân đức quốc trưởng to lớn như thế nên mọi người dân nên hợp sức lại phát triển đất nước. O

KINH BỐN ÂN LỚN • 63 ƠN BA NGÔI BÁU Này các đệ tử, ba ngôi báu là Phật, bậc giác ngộ, Pháp là chân lý, Tăng là chân tu. Nhờ có Tam bảo, mọi người biết tu, vượt qua khổ đau, hưởng được hạnh phúc đời này, đời sau. Cuộc đời đức Phật là tấm gương thiện, do dầy công tu kiếp này kiếp trước, chuyển hóa phiền não, chứng đắc niếtbàn, hết nghiệp ba cõi, công đức như núi, không ai sánh bì. Phúc đức của Phật sâu như biển cả. Trí tuệ của Phật lớn không ngằn mé, cũng như hư không. Từ bi của Phật cứu giúp thế nhân vượt qua bể khổ. Phép mầu của Phật soi sáng thế gian thoát khỏi tăm tối. O Tất cả chúng sinh bị nhiều nghiệp chướng, phiền não ngăn che, chìm trong sinh tử, chịu nhiều khổ sở. Nhờ ba ngôi báu có mặt thế gian làm thuyền tâm linh, đưa rước mọi người vượt qua sông

64 • KINH PHẬT CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

khổ, đến bờ niết-bàn, sống trong an vui, không còn thoái chuyển. Những bậc có trí thường luôn ngưỡng mộ, nương ba ngôi báu, tu tạo hạnh phúc. Này các đệ tử, các đức

Phật đều có đủ ba thân: Một, tự tính thân. Hai, thụ dụng thân. Ba, biến hóa thân. Sử dụng ba thân giáo hóa chúng sinh, đức Phật mang lại hạnh phúc cho đời. Thân Phật tự tính vô thủy, vô chung, lìa tất cả tướng, dứt mọi hí luận, không vướng bờ mé, tịch tĩnh an vui. Thân Phật thụ dụng tròn đầy hai hạnh. Tự thọ dụng thân do tu hạnh lành, mang lại lợi lạc cho các chúng sinh trong vô số kiếp, được tâm Thập địa, đáng được cung kính, cúng dường, tán thán. Chân báo thân này có trước, không sau, nên thọ mạng Phật tùy theo sở thích. Thân tướng của Phật trang nghiêm, đẹp đẽ, như viên kim cương, dứt bỏ tất cả các chướng sở tri và chướng phiền não. O

Đức Phật đạt được bốn trí viên mãn, vốn là chân báo thọ dụng pháp lạc. Một, trí kính lớn; chuyển thức dị thục thành trí tuệ lớn, như tấm gương tròn, sáng soi sắc tướng. Gương trí tuệ Phật hiện rõ các nghiệp của các chúng sinh. Nương vào từ bi và trí tuệ lớn, Phật rõ pháp tính, làu thông cả hai chân lý tuyệt đối, chân lý mặc ước, giữ thân vô lậu, hội tụ công đức trọn vẹn đầy đủ. Hai, trí bình đẳng; chuyển thức mạt-na, trung tâm chấp ngã, thành trí tuệ lớn, thấu rõ nguyên lý bình đẳng không hai, xa lìa vọng chấp, thấy rõ thực tướng của mọi sự vật. Ba, trí quán sát; nhờ chuyển ý thức, không còn phân biệt, thành trí tuệ sáng, quán sát mọi vật, tướng riêng, tướng chung, vượt khỏi chấp mắc, giúp cho chúng sinh được bất thoái chuyển. Bốn, trí thành tựu; chuyển 5 giác quan thành trí tuệ lớn, làm chủ thân tâm, giúp cho mọi người hoàn thành

nghiệp thiện, thành tựu hạnh phúc. Nhờ bốn trí này, đức Phật thành tựu tự thụ dụng thân. O Hóa thân của Phật đầy đủ tám vạn bốn nghìn tướng tốt, luôn luôn trụ trong Tịnh độ chân thật, nói lý thành Phật, giúp cho mọi người được an lạc lớn của pháp Đại thừa. Tất cả đức Phật vì độ Bồtát chứng đắc Thập địa. Thân Phật có đủ ba mươi hai tướng, tám mươi vẻ đẹp, đủ bốn căn lành, giúp hàng phàm phu, ngộ pháp Tam thừa. Đức Phật thương tưởng các bậc Bồ-tát tuyên giảng rộng rãi sáu Ba-la-mật, giúp được chánh giác, cứu cánh Phật tuệ. Vì Bích-chi Phật, giảng dạy về pháp mười hai nhân duyên. Vì hàng Thanh văn, phân tích giảng dạy bốn chân lý thánh, vượt qua các khổ sinh, già, bệnh, chết, đạt được hạnh phúc, cứu cánh Niết bàn. Phật vì nhân loại, dạy về nhân bản, giúp họ

hạnh phúc trong quả đất này và hành tinh khác. Hóa Phật lớn, nhỏ tuy nhập niếtbàn, nhưng thân Phật ấy nối tiếp không mất. O Này các đệ tử, công đức Phật bảo to lớn như thế, không thể nghĩ bàn. Do nhân duyên này, đức Phật có đủ mười đức hiệu lớn: Là bậc Như Lai, bậc đáng cúng dường, bậc Chánh biến tri, bậc Minh hạnh túc, là bậc Thiện thệ, bậc Thế gian giải, bậc Vô thượng sĩ, Điều ngự trượng phu, là thầy trời người, là Phật, Thế Tôn. Này các đệ tử, Pháp bảo có bốn phương diện cần nắm: Một là chánh pháp. Hai là lý pháp. Ba là hành pháp. Bốn là quả pháp. Chánh pháp Phật dạy được ghi thành Kinh, chính là chân lý, phá tan vô minh, dẹp sạch phiền não, chuyển hóa nghiệp chướng, gọi là “Giáo pháp” vì có khả năng giáo hóa mọi người. Sự vật gồm hai: hữu vi,

vô vi, gọi là “Lý pháp”.

68 • KINH PHẬT CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

Chấp vào hữu vi, rơi rớt sinh tử. Nương vào vô vi, hướng đến an lạc. Hành Pháp chính là thực tập chuyển hóa lời Kinh Phật dạy: Đạo đức, thiền định, trí tuệ cao siêu. Nhờ thực tập này, không còn đau khổ, đạt được an vui, đạt quả giác ngộ, hay quả vô vi, gọi là “Quả pháp”. Kho tàng pháp bảo có khả năng lớn, dẫn dắt chúng sinh thoát khỏi sinh tử, đạt được niết-bàn. O Các Phật quá khứ, hiện tại, vị lai nương vào tứ đế, phân tích nhân quả, thấu rõ nhân khổ, dứt vật chướng ngại, thành tựu Bồ-đề, mang lại lợi lạc cho khắp nhân loại. Các Phật ba đời cúng dường Pháp bảo. Huống hồ chúng sinh trong ba cõi phàm, chưa được giải thoát, không kính Pháp bảo là bất hạnh lớn! Này các đệ tử, Pháp bảo đầy đủ sáu công đức lớn: Một là chân lý, đạo đức chí tôn, làm nơi nương tựa của các chúng sanh. Hai là ruộng phước vĩ đại hơn hết.

KINH BỐN ÂN LỚN • 69

Ba là cội nguồn ân đức vô lượng. Bốn là pháp mầu, hiếm khi gặp được như hoa Ưu đàm. Năm là chân lý hơn các tôn giáo và các triết học. Sáu là đầy đủ các loại công đức. Ơn đức Pháp bảo lợi lạc chúng sinh, không thể nghĩ bàn. O Phật vừa dứt lời, có ông Trưởng giả bạch đức Phật rằng: “Bạch đức Thế Tôn! Trong một Phật bảo có nhiều hóa Phật, cùng khắp thế giới, đem lại lợi lạc cho nhiều chúng sinh, do nhân duyên gì mà rất nhiều người không gặp Phật Pháp, nên chịu khổ não dài trong nhiều kiếp?” Đức Phật dạy rằng: “Ví như mặt trời sáng soi thế giới, không hề thiên vị, nhưng những người mù không thấy ánh sáng. Điều này hẳn nhiên không phải do lỗi của vầng thái dương”. Tương tự, đức Phật tuyên giảng chánh pháp, mang nhiều lợi lạc cho khắp mọi người nhưng có nhiều người không tin Phật Pháp,

70 • KINH PHẬT CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

không thích người tu, không tin nhân quả, thường tạo nghiệp ác, không chút hổ thẹn, gốc tội sâu nặng, qua nhiều kiếp sống, không hề nghe biết danh hiệu Tam bảo, như người bị mù không thấy ánh sáng. Nếu có người nào cung kính Tam bảo, ưa thích Đại thừa, nhờ công đức này, nghiệp chướng tiêu trừ, phúc đức tràn đầy, trí tuệ tăng trưởng, căn lành càng lớn, giã từ khổ đau, chứng đạt giác ngộ. O Này các đệ tử, năng lực Pháp bảo cũng như kim cương, có thể phá sạch lao ngục khổ đau. Pháp bảo như trời, soi sáng chúng sinh. Kho tàng Pháp bảo như ngọc ma-ni, hơn nhiều của báu. Pháp bảo mang lại niềm an lạc lớn. Pháp bảo là thuyền, vượt qua sinh tử, đến bờ niếtbàn. Pháp bảo trừ diệt tội tham, sân, si, giúp cho chúng sinh sống với trí tuệ, có lòng hổ thẹn. Pháp bảo cũng như giáp trụ kim cương, phá bốn loại ma, chứng

KINH BỐN ÂN LỚN • 71

đạo Bồ đề. Pháp bảo cũng như gươm trí tuệ sắt, cắt dứt sinh tử. Pháp bảo chính là xe báu Tam thừa, chở hết mọi loài ra khỏi nhà lửa. Pháp bảo cũng như ngọn hải đăng soi, giúp cho mọi người thoát khỏi ba cõi. Pháp bảo chính là vị đạo sư lớn, dẫn dắt mọi người thoát khỏi khổ đau, đạt được niết-bàn. Công đức Pháp bảo sâu xa, khó nghĩ. Làm

đệ tử Phật, mỗi ngày siêng năng đọc tụng Pháp bảo, hiểu rõ thực hành, sẽ được an vui, không còn bất hạnh. O Này các đệ tử, có ba loại Tăng: Một, Bồ-tát tăng. Hai, Thanh Văn tăng. Ba, Phàm phu tăng. Các bậc Bồ-tát Văn Thù Sư Lợi, Quan Âm, Thế Chí là Bồtát tăng. Ngài Xá-lợi-phất, ngài Mụckiền-liên là Thanh Văn tăng. Các vị tu sĩ xuất gia chân thật, có lý tưởng lớn, giới hạnh thanh cao, có chánh tri kiến, từ bi trí tuệ, hóa độ mọi người theo Tứ diệu

đế, dù chưa giải thoát nhưng có thể giúp những người hữu duyên với chánh pháp Phật, đều được an vui, được gọi chung là các Phàm phu tăng. Tăng bảo chính là ruộng phước đức lớn cho người tại gia gieo hạt hạnh phúc qua sự cúng dường, ủng hộ Phật sự. Ơn đức Tăng bảo cũng khó nghĩ bàn. O Một vị trưởng giả cung kính bạch Phật: “Nghe lời Phật dạy, chúng con biết được ba ngôi tâm linh. Vì duyên cớ gì, ba ngôi tâm linh Phật, Pháp và Tăng được gọi là bảo?” Đức Phật dạy rằng: “Lành thay, lành thay! Phật, Pháp và Tăng như viên ngọc quý, kim cương long lanh, cắt đứt khổ đau. Tam bảo cũng như ngọc Ma-ni đẹp, không ai phá được, không lẫn bụi nhơ; xa lìa phiền não; như bình thiên đức, mang lại an vui. Những người nghiệp nặng, nghi chướng quá dày thì khó gặp được ba ngôi

tâm linh. Tam bảo có thể phá tan khổ đau, hàng phục các ma; giúp cho chúng sinh tu tập nghiệp lành. Tam bảo như vàng, vào lửa không đổi. Vì những nghĩa ấy nên Phật, Pháp, Tăng được gọi là “bảo”. O ƠN NGHĨA CHÚNG SINH Tất cả chúng sinh, từ vô lượng kiếp, trôi lăn sinh tử ở trong năm đường: thiên, a-tu-la, ngạ quỷ, súc sinh và làm con người kiếp trước đã từng làm cha, làm mẹ, quyến thuộc của nhau. Tiếp nối điều này, ta hãy quan niệm tất cả người nam từng là cha ta, tất cả người nữ từng là mẹ ta. Mỗi người chúng ta từng làm cha mẹ nên cũng từng có tâm đại từ bi như cha mẹ ta. Ơn cha mẹ xưa, ta chưa trả hết. Nay do vọng nghiệp sinh ra thuận nghịch, rồi do chấp mắc, oán hại lẫn nhau. Vì không có trí nên ít ai hiểu trong nhiều đời trước, chúng ta đã từng làm cha mẹ nhau. Chỗ đáng trả ơn, làm lợi ích

nhau mà không chịu làm đều là bất hiếu. Nhân duyên đời trước, tất cả chúng sinh quá khứ, hiện tại và đời tương lai đều có ơn lớn, thực khó trả hết. Do vậy ta nên tìm cách trả ơn tất cả chúng sinh bằng lối sống đẹp, giàu lòng vị tha, giúp đỡ mọi người sống trong hòa thuận, cơm no áo ấm. O Này các đệ tử, làm người cao quý phải biết đền trả bốn ân như thế. Người cầu chính đạo quyết tâm đền trả bốn ân cao quý bằng sự thực tập mười Ba-la-mật. Trong đời tương lai, bất kỳ người nào nghe được Kinh này, thọ trì, đọc tụng, phổ biến rộng rãi sẽ được phước đức, tăng trưởng trí tuệ, được thiện thần giúp, thân không đau ốm, tuổi thọ dài lâu, an vui thơi thới. Phật vừa dứt lời, tất cả mọi người vô cùng hoan hỷ, phát tâm thọ trì, truyền bá kinh này. O Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật O

8. 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

9. 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 thức, chánh niệm, nhờ 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.”

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. Khi thở hơi ra, ý thức toàn thân. O

8. Thường gọi là "ngồi kiết già."

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,(9) 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,

9. 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,(10) 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

10. 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,(11) 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, 11. 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.(12) 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

12. 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.(13) 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.(14) 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.(15) Ở đây, 13. Tức tham, sân, si. 14. Tức nội tâm và ngoại tâm. 15. Ở đây có nghĩa là "đối tượng nhận thức của tâm."

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 thuỵ 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,(16) vừa trong vừa ngoài.(17) 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 16. Tức nội pháp và ngoại pháp. 17. Tức nội tâm và ngoại tâm.

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

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

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

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

***

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.
108 • KINH PHẬT CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

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 • 109

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:

Chúng sanh phải có sự già,
Không ai tránh khỏi lúc qua canh tàn. O
Chúng sanh bệnh tật phải mang,
Không ai sống mãi bình an, mạnh lành.
110 • KINH PHẬT CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

Chúng sanh sự chết sẵn dành,
Không ai tránh khỏi tử sanh đến kỳ.
Chúng sanh phải chịu chia ly,
Giã từ tất cả ra đi một mình.
Mang theo gánh nghiệp ba sinh,
Theo ta như bóng theo hình không buông,
Nay con nương đấng pháp vương,
Niết bàn chứng đắc cát tường an vui. 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,
PHẦN SÁM NGUYỆN • 111

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
5. SÁM QUY NGUYỆN
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.
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

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
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

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.
(3xá) OOO
116 • KINH PHẬT CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

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
SÁCH CÙNG TÁC GIẢ

I. KINH TỤNG (Phiên dịch và biên tập)
1. Thích Nhật Từ biên soạn., Kinh Tụng Hằng Ngày. NXB Tôn Giáo, 2005, tr. xxxii + 992.
2. Thích Nhật Từ soạn dịch., Nghi Thức Tụng Niệm. NXB Phương Đông, 2011, tr. xx + 390.
3. Thích Nhật Từ soạn dịch., Kinh Địa Tạng. NXB Tôn Giáo, 2008, tr. 154.
4. Thích Nhật Từ biên soạn., Kinh Lời Dạy Cuối Cùng Của Đức Phật. NXB Tôn Giáo, 2009, tr. 62.
5. Thích Nhật Từ biên tập., Nghi Thức Thập Chú. NXB Tôn Giáo, 2010, tr. 30.
6. Thích Nhật Từ biên tập., Kinh Vu Lan Báo Hiếu, Thích Tuệ Đăng dịch. NXB Tôn Giáo, 2006, tr. xvii + 62.
7. Thích Nhật Từ biên soạn., Nghi Thức Phật Đản. NXB

Tôn Giáo, 2006, tr. 48.
8. Thích Nhật Từ soạn dịch., Nghi Thức Sám Hối. NXB Tôn Giáo, 2005, tr. 52.
9. Thích Nhật Từ soạn dịch., Kinh Phổ Môn. NXB Tôn Giáo, 2005, tr. 32.
10. Thích Nhật Từ soạn dịch., Kinh Dược Sư. NXB Tôn Giáo, 2005, tr. 36.
11. Thích Nhật Từ soạn dịch., Kinh A Di Đà. NXB Tôn Giáo, 2005, tr. 34.
12. Thích Nhật Từ biên tập., Kinh Từ Tâm và Phước Đức. NXB Tôn Giáo, 2009, tr. 42.
13. Thích Nhật Từ biên soạn., Nghi Thức Lễ Xuất Gia. NXB Tổng Hợp, 2010, tr. 20.
14. Thích Nhật Từ soạn dịch., Nghi Thức Lễ Thành Hôn. NXB Tổng Hợp, 2010, tr. 20.
15. Thích Nhật Từ soạn dịch., Nghi Thức Quy Y Tam Bảo. NXB Phương Đông, 2011, tr. 28.
16. Thích Nhật Từ soạn dịch., Nghi Thức Phóng Sanh. NXB Phương Đông, 2011, tr. 10.
17. Thích Nhật Từ soạn dịch., Nghi Thức Chúc Tết Nguyên Đán. NXB Phương Đông, 2011, tr. 24.
18. Thích Nhật Từ soạn dịch., Nghi Thức An Vị Phật. NXB Phương Đông, 2011, tr. 19.
19. Thích Nhật Từ biên soạn., Nghi Thức Hô Chuông. NXB Phương Đông, 2011, tr. 22.
20. Thích Nhật Từ soạn dịch., Kinh Phật Cho Người Mới Bắt Đầu. NXB Hồng Đức, 2013, tr. 124.

II. SÁCH ỨNG DỤNG

1. Thích Nhật Từ., Thế Giới Cực Lạc. NXB Văn Hóa Sài Gòn, 2010, tr. 142.
2. Thích Nhật Từ., Chết Đi về Đâu. NXB Văn Hóa Sài Gòn, 2010, tr. 126.
3. Thích Nhật Từ., Cẩm Nang Viết Khảo Luận Luận Văn & Luận Án. NXB TP. Hồ Chí Minh. 2003, tr. 200.
4. Thích Nhật Từ dịch và chú giải., Tìm Hiểu Kinh Bốn Mươi Hai Chương. NXB Thời Đại, 2010, tr. 499.
5. Thích Nhật Từ., Phương Trời Thong Dong. NXB Phương Đông. 2010, tr. 87.
6. Thích Nhật Từ., Chuyển Hoá Cảm Xúc. NXB Thời Đại.

2010, tr. 112.
7. Thích Nhật Từ., Hiểu Thương và Tuỳ Hỷ. NXB Thời
Đại, 2010, tr. 174.
8. Thích Nhật Từ., Khủng Hoảng Tài Chánh Toàn Cầu qua Cái Nhìn Phật Giáo. NXB Hải Phòng, 2009, tr. 152.
9. Thích Nhật Từ., Không Có Kẻ Thù. NXB Thời Đại, 2010, tr. 121.
10. Thích Nhật Từ., Chuyển Hóa Sân Hận. NXB Phương
Đông, 2010, tr. 180.
11. Thích Nhật Từ., Đối Diện Cái Chết. NXB Thời Đại, 2010, tr. 169.
12. Thích Nhật Từ., Quay Đầu Là Bờ. NXB Phương
Đông, 2010, tr. 202.
13. Thích Nhật Từ., Hạnh Phúc Giữa Đời Thường. NXB
Phương Đông, 2010, tr. vi + 194.
14. Thích Nhật Từ., Con Đường An Vui. NXB Phương
Đông, 2010, tr. 168.
15. Thích Nhật Từ., Hạnh Phúc trong Tầm Tay. NXB
Phương Đông, 2010, tr. 149.
16. Thích Nhật Từ., Đôi Dép Triết Lý về Hạnh Phúc Hôn
Nhân. NXB Phương Đông, 2010, tr. 178.
17. Thích Nhật Từ., Phật Giáo và Thời Đại. NXB Phương
Đông, 2011, tr. 171.
18. Thích Nhật Từ., Hạnh Phúc Tuổi Già. NXB Phương
Đông, 2011, tr. 130.
19. Thích Nhật Từ., Sống Vui Sống Khỏe. NXB Phương
Đông, 2012, tr. 124.
20. Thích Nhật Từ., 10 Điều Tâm Niệm. NXB Hồng Đức, 2012, tr. 128.
21. Thích Nhật Từ., 14 Điều Phật Dạy. NXB Hồng Đức, 2012, tr. 117.
22. Thích Nhật Từ., Con Đường Chuyển Hóa. NXB Hồng
Đức, 2012, tr. 208.
23. Thích Nhật Từ., Tám Điều Giác Ngộ. NXB Hồng
Đức, 2012, tr. 194.
24. Thích Nhật Từ., Tinh Hoa Trí Tuệ. NXB Hồng Đức, 2012, tr. 266.
25. Thích Nhật Từ., Để Gió Cuốn Đi. NXB Hồng Đức, 2012, tr. 94.
26. Thích Nhật Từ., Đừng Vì Tiền Phụ Nghĩa, Quên Tình.
NXB Hồng Đức, 2012, tr. 106.
27. Thích Nhật Từ., Chùa Ấn Quang: Danh Thắng và Di
Tích Lịch Sử. NXB Phương Đông, 2012, tr. 60.
28. Thích Nhật Từ., 100 Điều Đạo Đức tại Gia và Nghi
Thức Quy Y Tam Bảo. NXB Phương Đông, 2012, tr. 84.

29. Thích Nhật Từ., Gia Đình Xã Hội và Tâm Linh. NXB
Hồng Đức, 2012, tr. 172.
và các tác phẩm khác v.v...
HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
Địa chỉ: 65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@yahoo.com nhaxuatbanhongduc@yahoo.com
Điện thoại: 04.3 9260024 - Fax: 04.3 9260031
***
KINH PHẬT CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU 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, minh họa: Ngọc Ánh
***

Đối tác liên kết xuất bản: CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ KHAI TUỆ 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP.HCM

In 1.000 cuốn, khổ 14x20 cm, tại Công ty CP In Người Lao Động, 195 Lê Quang Sung, P.6, Q.6, TP.HCM. Số XNĐKXB: 4814 - 2017/ CXBIPH/39 - 127/HĐ. Số QĐXB của NXB: 715/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 28 tháng 12 năm 2017. In xong và nộp lưu chiểu năm 2018. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-89-2111-8.

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