

---

QUY Y  
TAM BẢO  
VÀ  
NĂM GIỚI

---



---

## THÍCH NỮ GIỚI HƯƠNG

---



Sư cô Thích Nữ Giới Hương (Phạm Thị Ngọc Dung) sinh năm 1963 tại Bình Tuy. Xuất gia năm 15 tuổi, hiện là Trụ trì chùa Phước Hậu, Milwaukee, Wisconsin, Hoa kỳ.

Sư cô đã tu học tại Ấn độ 10 năm và năm 2003, tốt nghiệp Tiến sĩ Phật học tại Trường Đại Học Delhi, Ấn độ. Sư cô thích làm thơ, viết văn và trầm tư về pháp. Sư cô cũng là tác giả của sách:

- *Bodhisattva and Sunyata in the Early and Developed Buddhist Traditions*, Delhi-7: Eastern Book Linkers, 1<sup>st</sup> print 2004 & 2<sup>nd</sup> reprint 2005.
- *Bồ-tát và Tánh-không trong Kinh điển Pali và Đại thừa*, Delhi-7: Tủ sách Bảo Anh Lạc, 2005.
- *Ban Mai Xứ Ấn* (3 tập), Delhi-7: Tủ sách Bảo Anh Lạc, 2005; và tái bản lần hai năm 2006.
- *Vườn Nai - Chiếc Nôi Phật giáo*, Delhi-7: Tủ sách Bảo Anh Lạc, 2005.
- *Xá Lợi của Đức Phật*, Tham Weng Yew, Thích Nữ Giới Hương chuyên ngữ, Delhi-7: Tủ sách

Bảo Anh Lạc, 2005; và tái bản lần hai, ba năm  
2006, 2007.

# **QUY Y TAM BẢO VÀ NĂM GIỚI**

Thích Nữ Giới Hương

Phật lịch 2552  
Mậu Tý 2008

**Tủ Sách Bảo Anh Lạc**

1575 West Oklahoma Ave.,  
Milwaukee, WI 53215, USA

Email: [thichnugioihuong@yahoo.com](mailto:thichnugioihuong@yahoo.com)

**Chùa Phước Hậu**

1575 W. Oklahoma Ave., Milwaukee WI 53215

ĐT: (414) 383 1155

Email: [thichnugioihuong@yahoo.com](mailto:thichnugioihuong@yahoo.com)

Web: <http://www.phuochau.com>

# NỘI DUNG

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| Lời nói đầu                    | i – iii |
| 1. Quy y Tam bảo               | 1       |
| 2. Lợi ích của Tín tâm Tam bảo | 17      |
| 3. Năm giới                    | 21      |
| 4. Chư Thần hộ giới            | 39      |
| 5. Xin Giữ Trường Chay         | 51      |
| 6. Công đức giữ Năm giới       | 59      |
| Sách tham khảo                 | 67      |
| Phụ lục:                       |         |
| - Kinh Từ bi                   | 69      |
| - Mười điều tâm niệm           | 71      |
| - Mười công đức ấn tống kinh   | 74      |
| - Lịch ăn chay                 | 76      |
| - Phương danh ấn tống          | 78      |

# Lời nói đầu

Phật là bậc phước trí vẹn toàn. Pháp là giáo lý vô thượng thậm thâm. Tăng là đoàn thể tu hành phạm hạnh, hòa hợp từ bốn người trở lên. Trở về quy y Tam Bảo là trở về nương tựa Phật, Pháp và Tăng để chỉ cho ta con đường sống đạo đức thanh tịnh, không theo trời thần quỷ vật, ngoại đạo tà giáo hay bạn bè xấu ác.

Năm giới (*không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh, không nói dối và không uống rượu*) là để ngăn những tưởng niệm ác, nói năng chẳng lành, hành động bất chính, là để dứt trừ tội lỗi cá nhân, đem lại trật tự, an vui cho cá nhân, gia đình và xã hội.

Quy y Tam Bảo và thọ trì Năm giới là nấc thang đầu trên lộ trình giải thoát, là hình thành nhân cách chúng ta trở thành người Phật tử chơn chánh và thuần thành.

Chính vì thế, Đức Phật Thích Ca đã có lời di huấn thiết thực cho chúng ta trước khi Ngài nhập Niết Bàn như sau:

*“Sau khi Như Lai diệt độ, các con phải tôn kính giới luật làm thầy, dầu cho Như Lai còn tại thế để dạy dỗ các con đến mấy ngàn đời đi nữa, Như Lai cũng không thêm điều nào ngoài giới luật.”<sup>1</sup>*

Chùa Phước Hậu vào mỗi dịp lễ như Lễ Phật đản, Vu lan, Tết Nguyên đán, hay những ngày tu học thường hay tổ chức lễ truyền Quy y Tam Bảo và thọ trì Năm Giới. Với sự khuyến khích của đạo hữu Phúc Hòa, Thiện Trung, Minh Viễn và các vị trong Ban Hộ Trì Tam Bảo chùa Phước Hậu, tác giả không ngại tài hèn, sức kém cố gắng ghi lại những lời dạy của đức Phật và chư vị Tổ sư thành cuốn sách nhỏ như là cẩm nang cho những vị mới bước chân vào đạo để hiểu được giá trị cao quý của sự phát tâm xin Quy y Tam Bảo và thọ trì Năm Giới của mình.

Dù có nhiều cố gắng, nhưng sẽ không sao tránh khỏi những thiếu sót, xin các bậc thiện tri

---

<sup>1</sup> Kinh Di Giáo hoặc Kinh Đại Bát Niết Bàn số 14 trong Trường Bộ kinh.



thức hoan hỉ chỉ giáo, để lần tái bản sau tác phẩm được hoàn hảo hơn.

Nhân đây, xin thành thật tri ân Ban Hộ Trì Tam Bảo chùa Phước Hậu và đặc biệt tri ân công đức của Đạo hữu Minh Viễn trong việc trình bày tác phẩm.

Nguyện hồi hướng công đức này cho tất cả mọi loài sớm quay về Tánh thể của Ba viên ngọc quý: Phật-Pháp-Tăng và Năm Giới.

Nam Mô Công Đức Lâm Bồ Tát  
tác đại chứng minh.

*Lập Đông tại Milwaukee,  
ngày 24 tháng 11 năm 2007,*

*Thích Nữ Giới Hương*



## Chương Một

# QUY Y TAM BẢO

Đạo Phật là đạo từ bi, cứu khổ ban vui, mang đến nếp sống hạnh phúc thật sự cho con người hiện tại. Cuộc đời của Đức Thế Tôn là một minh chứng. Ngài ra đời là vì sự an lạc và hạnh phúc chư thiên và nhân loại.

Đã hai mươi sáu thế kỷ trôi qua, đạo Phật vẫn tiếp tục mang thông điệp cứu khổ và đem vui đến cho biết bao nhiêu tâm hồn, bao nhiêu dân tộc và đất nước.

Đạo Phật được hình thành qua hình thức là Phật, Pháp và Tăng (Tam Bảo: ba viên ngọc quý).

## QUY Y TAM BẢO

Tam Quy nghĩa là trở về nương tựa Phật, Pháp và Tăng. Muốn trở về nương tựa thì ta phải tìm hiểu về ý nghĩa Tam Bảo và từ đó chúng ta ý thức và phát nguyện nương về Tam Bảo. Có hai loại Tam Bảo:

1) ĐỒNG THỂ TAM BẢO: Phật-Pháp-Tăng có mặt trong khắp mười phương thể giới và cùng với ta đồng một thể chất.

Thế nên, hôm nay quay về phát nguyện ‘quy y Tam Bảo’ là quay về nương tựa thể tánh luôn thức tỉnh, sáng suốt trong ta (Phật). Quay về nương tựa khả năng khai mở và phát triển hiểu biết, bình đẳng, từ bi trong ta (pháp). Quay về nương tựa khả năng biết tu tập thanh tịnh và hoàn thiện trong ta (tăng).

2) XUẤT THỂ GIAN TAM BẢO: Đức Phật Thích Ca, Di Đà, Dược Sư và cùng vô số mười phương chư Phật là những bậc đã thoát khỏi sự chi phối và ràng buộc của thế gian thường tình (Phật). Lý duyên khởi, Bốn Chân lý về Sự thật, Tám con đường Chân chánh... là những phương pháp có công năng chuyển hoá ra khỏi tam giới (pháp). Các bồ tát như Ngài Văn Thù Sư Lợi,

Phổ Hiền, Quan Thế Âm hay các thánh tăng như Ma Ha Ca Diếp, Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, A Nan... là những bậc thực nghiệm pháp xuất thế gian và được kết quả là ra khỏi sự ràng buộc chi phối của thế gian.

Chúng ta phải tin Phật, tin Pháp và tin Tăng, bởi niềm tin là cửa ngõ đi vào đạo. Và niềm tin ấy được thiết lập trên sự quán tưởng và suy nghĩ khách quan và khoa học của chính mình.

**TIN PHẬT:** Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là nhân vật có thật trong lịch sử. Ngài không phải là Thượng đế hay Đấng thiêng liêng, Đấng tạo hoá. Ngài chỉ là một con người nhưng hơn con người vì Ngài đã phấn đấu chuyển hoá được nội tâm và để lại kinh nghiệm giác ngộ cho chúng ta từ chính bản thân Ngài. Phật là bậc giác ngộ hay bậc tỉnh thức, có khả năng đưa đường chỉ lối cho ta trong cuộc đời.

Kinh Tương Ưng Sakka (11.3) định nghĩa Đức Phật có mười danh hiệu là:

“Bậc Ứng cúng, Chánh biến tri, Minh hạnh túc, Thiên thế, Thế gian giải, Vô thượng sĩ, Điều ngự trượng phu, Thiên nhơn sư, Phật và Thế tôn.”

*(Itipi so Bhagavà Araham Sammàsambuddho Vijjàcaranasampanno Sugato Lokavidù Anuttaro Purisadammasàrathi Satthà devamanussànam Buddho Bhagavàti).*

Mười hồng danh Phật nhiệm mầu:

*Ứng cúng theo tâm cầu chúng sanh,  
Chánh biến tri lý tột tỏ tường,  
Minh hạnh túc: Tri-Hành đôi cánh,  
Đấng Thiện thế thiện xảo hiện bày,  
Thế gian giải chỉ bày Tục đế,  
Vô thương sĩ pháp âm tối thương,  
Trượng phu Điều ngự khắp muôn nơi,  
Thiên nhân sư mô phạm sáng ngời,  
Phật đà tỉnh thức, Thế tôn trời người.*

Chúng ta cũng có thể hiểu rằng về sự, Phật là đấng giác ngộ tại Bồ-đề-đạo-tràng và đã nhập Niết bàn tại Câu-thi-na, nhưng về lý thì Phật ở khắp nơi, chỗ nào có sự tỉnh thức, có tình thương, có từ bi hỷ xả hiện tiền, có chân lý hiện hữu, là có Phật ở ngay đó. Thế nên, bất cứ ai chỉ trong một niệm thức tỉnh, chánh niệm quay về hiện tại, phát tâm Bồ Đề, tinh tấn không để bóng tối vô minh che mờ, sai xử, chi phối thì ngay

phút giây đó, người ấy đã là Phật, vì Phật là thức tỉnh và chánh niệm.

Phật ở khắp nơi và biểu hiện qua sự sống trong tất cả con người, cho đến động vật, thiên nhiên (hữu tình và vô tình). Sự sống đó có mặt trong khắp không gian và thời gian, lan rộng rì rào trong gió, mây, hư không và khe đá; róc rách trong tiếng suối reo, xe chạy, chim hót, hoa nở, hoa tàn, trăng tròn, trăng khuyết... Thế nên, dưới lăng kính của các thiền sư tỉnh thức, giác ngộ, thì trúc biếc, hoa vàng, trăng trong, mây bạc đều là Phật tánh, đều ‘hiện toàn chân’:

Trúc biếc hoa vàng đâu cảnh khác  
Trăng trong mây bạc hiện toàn chân.

*(Túy trúc huỳnh hoa phi ngoại cảnh  
Bạch vân minh nguyệt lộ toàn chân)*

*(Thiền Lão Thiền Sư)*

Sự sống của tánh Phật đó chuyển mình trong vũ trụ cao xa cũng như trong thâm tâm sâu kín. Nếu phản văn lắng nghe, chúng ta có thể nghe thấy tiếng nói của sự sống đó, tiếng của kiến tánh bất nhị, tiếng của Tánh biết, Tánh thức tỉnh nơi chính ta và vũ trụ xung quanh, vì thế trong câu phục nguyện chúng ta hay xưng “tỉnh và vô

tình đồng thành Phật đạo” vì vốn thể tất cả đều là Phật, đều có Phật tánh, đều có hạt giống Phật. Hãy làm cho hạt giống Phật nảy mầm, đơm hoa, kết quả (*trưởng dưỡng thánh thai*), đừng làm cho hạt giống đó bị vùi lấp, khô cằn. Đó là lý do mà Bồ tát Thường Bất Khinh trong kinh Pháp hoa mỗi khi thấy bất cứ ai, đều quý xuống lễ lạy mà nhắc rằng:

*“Tôi không dám khinh các Ngài, vì các Ngài sẽ thành Phật.”*

TIN PHÁP: Nguyên lý của vạn pháp và thực tướng của các pháp, là con đường chuyển hoá, con đường của tình thương và sự hiểu biết.

Kinh Tương Ưng Sakka (11.3) định nghĩa là:

*“Đây là Pháp do Thế Tôn khéo thuyết giảng, thiết thực hiện tại, vượt thoát thời gian, đến đê mà thấy, có khả năng hướng thượng, người trí nào cũng có thể tự mình thông đạt.”*

*(Svàkkhàto bhagavato dhammo sanditthiko akàliko ehipassiko opanayiko paccattam veditabbo vinnùhiti).*

*Pháp vi diệu, Thế Tôn khéo dạy,  
Vượt ngữ ngôn, sống chánh niệm,*

*Vượt thời gian, biết hiện tại,  
Sát na liễu ngộ, hạnh phúc hiện tiền,  
Đường thức tỉnh, đến rồi thấy rõ,  
Hương thượng tâm, chuyển hoá vọng trần,  
Bậc trí sẽ tự mình nhận rõ,  
Đạo tình thương, hiểu biết là đây.*

Trong Tương Ứng Bộ Kinh V, Như Lai, bậc thông rõ tánh tướng của vạn pháp, khéo giảng nói về Pháp vi diệu như sau:

“Cho đến khi nào, này các Tỳ kheo, Ta chưa có tri kiến như thật về khổ, nguyên nhân của khổ, khổ diệt và con đường đưa đến khổ diệt. Cho đến khi ấy, này các Tỳ kheo... Ta chưa tuyên bố Ta đã chứng đắc Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

Và này các Tỳ kheo, cho đến khi nào, Ta đã có tri kiến như thật về khổ, nguyên nhân của khổ, khổ diệt và con đường đưa đến khổ diệt. Cho đến khi ấy, này các Tỳ kheo... Ta mới tuyên bố Ta đã chứng đắc Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.”

Và trong Tương Ứng Sakka (11.3), Đức Phật khẳng định ‘*pháp chính là nơi nương tựa*’ hãy *sống nương theo con đường ấy*:



*“Không ai khác có thể là chỗ nương tựa cho ta. Ngoài ta, ngoài pháp chân chính mà ta đã chứng ngộ, ta hãy cung kính, đánh lễ và sống y chỉ pháp ấy”.*

Pháp đó là sống hiện tại lạc trú, chánh niệm, không truy tìm quá khứ hay viễn mộng tương lai. Vì hạnh phúc chính là hiện tại. Giây phút ta đang sống, đang thở, nhận tình thương và hiểu biết tại đây:

*“Quá khứ không truy tìm,  
Tương lai không ước vọng,  
Quá khứ đã qua rồi,  
Tương lai thì chưa đến,  
Chỉ có pháp hiện tại,  
Tuệ quán chính ở đây...”*

*(Kinh Nhất dạ Hiền giả)*

Trong kinh điển đại thừa, Pháp là chân lý, là pháp tánh và vượt mọi suy tưởng thường tình của chúng ta, vì thế có khi ‘pháp’ đó được thể hiện qua lý Bát Bất, Trung đạo:

*“Không sanh cũng không diệt, không thường cũng không đoạn, không một cũng không khác, không đến cũng không đi.”*

(*Bất sinh diệt bất diệt, Bất thường diệt bất đoạn, Bất nhất diệt bất dị, Bất lai diệt bất xuất*).

Hoặc pháp là lý duyên khởi:

*“Do cái này có, thời cái kia có.*

*Do cái này không, thời cái kia không.*

*Do cái này sinh, thời cái kia sinh.*

*Do cái này diệt, thời cái kia diệt.”*

Nguyên lý là duyên sinh. Vì duyên sinh nên vô tướng. Vô tướng mà hiện ra vô lượng tướng. Đó là thật tướng của các pháp, vượt ra ngoài tám phạm trù đối đãi thường tình của sinh / diệt, thường / đoạn, một / khác và đến / đi ...

Đó là chân thật pháp. Vì chân pháp nên nên kinh Hoa Nghiêm nói là ‘*nhất niệm thông tam giới,*’ chỉ trong một niệm cũng dung thông cả tam giới. Hết thấy thời gian, không gian đều quy về một mối, nhập cuộc vào cái khoảnh khắc hiện tiền chánh niệm thức tỉnh uyên nguyên tròn đầy trong tâm ta. Một là tất cả và tất cả là một.

TIN TẶNG: Những vị xuất gia là những vị phát nguyện ra khỏi nhà thế tục, ra khỏi nhà phiền não đau khổ và ra khỏi nhà vô minh tăm tối. Tặng là đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời phạm hạnh và tỉnh thức như Đức

Phật, nguyện thay Phật tuyên dương chánh pháp và đem đạo vào đời.

Kinh Tương Ưng Sakka (11.3) định nghĩa rằng: “Chúng Tăng đệ tử của Thế Tôn là bậc Thiên hạnh, là bậc Trục hạnh, là bậc Như lý hạnh, là bậc Chân Chánh hạnh; gồm bốn đôi, và tám vị thánh quả; là những vị xứng đáng được cung kính, xứng đáng được thân cận, xứng đáng được cúng dường, xứng đáng được ngưỡng mộ; là ruộng phước quý hoá nhất trên đời.”

*(Supatipanno bhagavato sàvakasangho  
ujupatipanno bhagavato sàvakasangho  
nàyapatipanno bhagavato sàvakasangho  
sàmicipatipanno bhagavato sàvakasangho  
yadidam cattàri purisayugàni  
atthapurisapuggalà esa bhagavato  
sàvakasangho àhuneyyo pàhuneyyo dakkhineyyo  
anjalikaranìyo anuttaram punnakkhettam  
lokassàti).*

*Chúng diệu hạnh, trưởng tử Thích Ca,  
Chúng trục hạnh, ngay thẳng liêm khiết,  
Chúng như lý hạnh, khéo uyển chuyển,  
Chúng chơn chánh hạnh, tuôn lời gấm hoa,  
Đệ tử Phật: bốn đôi, tám chúng,*

*Bậc mô phạm ứng cúng tôn nghiêm,  
Cung nghinh kính lễ trọn đời,  
Tăng chúng vô thượng, phước điền thế gian.*

Chư tăng còn được gọi là “Chúng trung tôn,” nghĩa là người đáng được tôn kính và cúng dường vì “kính Phật” thì “trọng Tăng.” Tăng chúng là những vị nguyện sống theo pháp Lục Hòa. Sáu pháp hòa hợp này như dầu thoa vào máy, khiến Phật sự của Tăng-già được trôi chảy tốt đẹp. Sáu pháp đó là:

1) Thân hòa đồng trú: Thân sống hòa thuận tại một nơi cùng các bậc đồng phạm hạnh khác.

2) Khẩu hòa vô tránh: Miệng nói lời hòa thuận, không tranh cãi, to tiếng, nhiều lời, chỉ nói đúng sự thật.

3) Ý hòa đồng duyệt: Tư tưởng hòa thuận vui vẻ với các bạn đồng tu.

4) Giới hòa đồng tu: Tuân theo các luật cấm của Phật để tu sửa thân tâm trong niềm hòa ái với mọi người, vui vẻ nhắc nhở nhau cùng giữ giới cho thanh tịnh.

5) Kiến hòa đồng giải: Có những hiểu biết chân chính, xác thực về đường lối tu hành thì

mang ra giải thích cho các bạn tu cùng nghe và hiểu.

6) Lợi hòa đồng quân: Những tặng phẩm như tịnh tài, thực phẩm, quần áo, thuốc men, sách vở, chăn nệm... của thí chủ cúng dường thì bình đẳng phân chia trong sự hòa thuận an vui.

Chư tăng là những người sống theo sáu phép Hòa kính, trên thuận dưới hòa và là đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời phạm hạnh (tức là giữ giới rồi) và viễn ly. Nếu những ai thọ dụng của đàn na tín thí và thường trụ Tam Bảo mà không nỗ lực tu học trọn vẹn, thì họ sẽ đón nhận quả báo không tốt về họ qua câu chuyện các Thạch nữ như sau:

Hoàng hậu Mạt Lợi, vợ vua Ba Tư Nặc (*một vị vua vào thời Đức Phật còn tại thế*) mỗi lần đi nghe Phật thuyết pháp, thường ngồi kiệu do bốn cô thạch nữ khiêng (*thạch nữ là gái đá, nghĩa là người có thân thể lạnh lùng như đá, không có đức tính và tánh tình thô bạo*). Một hôm hoàng hậu bạch Phật vì sao bốn người này chung nghiệp làm thạch nữ? Đức Phật liền dạy:

“Một kiếp nọ có bốn vị Bà la môn (*đạo Hindu của Ấn độ*) xuất gia theo Phật nhưng lười

biếng chẳng chịu tu hành. Họ lên kế hoạch với nhau, ba người ngồi dưới gốc cây giả dạng nhập thiền, còn người thứ tư vào thành rao lên rằng có ba vị A La Hán đã đắc quả, ai cúng dường thì được phước báu vô lượng, với ý muốn nhận nhiều của cúng dường.

Nghe tin, dân chúng kéo đến cúng dường rất đông, do đó bốn người được đầy đủ cả tứ vật dụng (*thực phẩm, thuốc men, toạ cụ và y bát*). Trong số thí chủ đó, có một bà già nghèo khổ, làm lưng khó nhọc mới có đủ cơm ăn, nhưng ngày nào cũng chịu nhịn một bát cơm để cúng dường bốn vị này và xin quy y với các bậc này, xem họ như Thầy, hầu hạ, quét dọn hết lòng cung kính.

Do phước báu đó, kiếp này (*thời Phật Thích Ca*) bà được làm Hoàng hậu (*vợ vua Ba Tư Nặc*) quyền quý xinh đẹp. Còn bốn vị tăng tu hành giả dối thì tái sinh làm bốn thạch nữ khiêng kiệu hầu bà để trả nợ kiếp trước.

Nghe Phật nói xong, Hoàng hậu sợ quá, không dám bắt bốn vị Thầy cũ của mình ở kiếp trước phải khiêng kiệu, hầu hạ cực nhọc, mà cho họ được tự do, thoát vòng đày tớ hầu hạ. Nhưng

được tự do, bốn người thạch nữ lại không sao kiếm được miếng ăn, vì dân chúng chẳng ai muốn mướn họ. Bị đói khát, họ lại đến xin Hoàng hậu cho tiếp tục khiêng kiệu như trước.

Thế nên chư Tăng cần phải quán chiếu về sự thọ nhận cúng dường và phải tinh tấn tu hành để đáp lại công ơn của thí chủ, nếu không thì sẽ chịu quả báo. Và các Phật tử cũng thế không nên lạm dụng của Tam bảo mà sao này mắc nợ. Dân gian có câu: *Của chùa lấy một, ngày sau đền mười.*

Đức Phật và chư Tổ luôn luôn nhắc nhở chúng ta, nhất là chúng xuất gia phải tu hành tinh tấn, trên cầu đạo giải thoát, dưới cứu khổ muôn loài, sống cuộc đời buông xả, coi thất tình (*hỷ, nộ, ái, ó, xung, cơ, hỷ lạc*), lục dục (*tài, sắc, danh, lợi, thực phẩm và ngủ nghỉ*) như đôi dép bỏ. Ngày đêm nhớ luật vô thường, vô ngã, khổ và không. Cần tinh tấn sửa mình như lửa cháy đầu, chớ có buông lung.

Chúng ta cũng có thể tìm thấy Phật qua hình bóng các vị chư Tăng (*đầu tròn áo vuông*) tu hành chân chánh, giới đức tròn đầy. Các vị ấy là Trưởng tử của Như Lai, đại diện cho Phật để

chúng ta có chỗ quy ngưỡng. Đó là về sự. Đứng về lý thì Tăng là sự thanh tịnh, hòa hợp, nhu nhuyến, là lý tưởng của cuộc đời giải thoát.







## Chương Hai

# LỢI ÍCH CỦA TÍN TÂM ĐỐI VỚI TAM BẢO

Trong Tương Ứng Bộ (11.3), kinh Đầu Lá Cờ, Đức Phật khuyên các đệ tử nên thường nhớ về Tam bảo để giúp các vị ấy có thêm lòng tự tin, có nhiều lợi ích khiến không còn lo âu, sợ hãi. Đức Phật dạy như sau:

*Này các vị Tỷ-kheo,  
Trong rừng hay góc cây,  
Hay tại căn nhà trống,  
Hãy niệm bậc Chánh Giác.  
Các Ông có sợ hãi,  
Sợ hãi sẽ tiêu diệt.  
Nếu không tư niệm Phật,  
Tối thượng chủ ở đời,*

Và cũng là Nguru vương,  
Trong thế giới loài Người,  
Vậy hãy tư niệm Pháp,  
Hương thượng, khéo tuyên thuyết.  
Nếu không tư niệm Pháp,  
Hương thượng, khéo tuyên thuyết,  
Vậy hãy tư niệm Tăng,  
Là phước điền vô thượng.  
Vậy này các Tỷ-kheo,  
Như vậy tư niệm Phật,  
Tư niệm Pháp và Tăng,  
Sợ hãi hay hoảng hốt,  
Hay lông tóc dựng ngược,  
Không bao giờ khởi lên.

Trong kinh Tăng Chi Bộ (số 11.12), Đức Phật dạy Đại Danh (*Mahànàma*) về công đức của niệm Phật-Pháp-Tăng như sau:

“Này Mahànàma, trong khi vị Thánh đệ tử tùy niệm Tam Bảo (Phật-Pháp-Tăng), tâm của vị ấy không bị tham ám ảnh, không bị sân ám ảnh, không bị si ám ảnh. Tâm của vị ấy được chánh trực nhờ duyên Tam Bảo. Vị Thánh đệ tử ấy, với tâm chánh trực, có được nghĩa tín thọ, có được pháp tín thọ, có được hân hoan liên hệ đến pháp. Khi có hân hoan, hỷ sanh; khi có hỷ, thân được

khinh an; khi thân được khinh an, cảm giác được lạc thọ; khi có lạc thọ, tâm được định tĩnh. Nay Mahànàma, như vậy gọi là bậc Thánh đệ tử sống đạt được bình đẳng với chúng sanh không bình đẳng, sống đạt được vô sân với chúng sanh có sân, nhập được pháp lưu, tu tập tùy niệm Tam Bảo.”

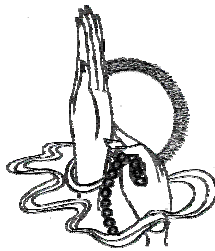
Trong bộ luận Thanh Tịnh Đạo, Chương VII, ngài Phật Âm (Buddhaghosa) tán thán các lợi ích của lòng tin Tam Bảo như sau:

“Khi vị hành giả chú tâm đến việc suy niệm đấng Giác Ngộ như vậy, suy niệm Chánh Pháp như vậy, suy niệm chư Thánh Tăng như vậy, vị ấy có lòng tôn kính đức Phật, tôn kính Giáo Pháp của Ngài, tôn kính chư Thánh Tăng đệ tử của Ngài. Vị ấy đạt đến sự viên mãn về đức tin, chánh niệm, trí tuệ và công đức. Vị ấy có nhiều hạnh phúc và an lạc, nhiếp phục được sự sợ hãi khủng bố, và có khả năng kham nhẫn, chịu đựng các khổ đau. Vị ấy có cảm giác như mình đang sống trước mặt đấng Đạo sư, đang sống trong Chánh Pháp, đang sống với các bậc Thánh Tăng. Trong khi an trú suy niệm những đức tính đặc biệt của Tam Bảo, thân thể của vị hành giả ấy trở thành một nơi đáng tôn trọng như một đền thờ.

Tâm vị ấy hướng về chư Phật, hướng về Pháp vô thượng, hướng về chư Thánh Tăng. Hành giả ấy cảm thấy hổ thẹn (tàm quý) trước các ác pháp, và như thế giúp vị ấy không phạm giới. Nếu vị ấy không chứng đạt được quả vị cao thượng trong kiếp này, thì ít nhất, vị ấy cũng sẽ tái sinh vào một cảnh giới an lạc sau khi chết.”

Thế nên, hãy tạo cho mình một niềm tin.

Tin Tam Bảo vì niềm tin đó không hại mình, không hại người, không hại cả hai mà lợi mình, lợi người, lợi cả hai. Và nhờ công đức đó trong đời hiện tại chúng ta sống được lạc trú và sau khi chết, chúng ta sẽ tái sinh về cảnh giới an lành.





## Chương Ba

# NĂM GIỚI

Đức Phật chế ra năm giới để người Phật tử tại gia thọ trì. Đây là chuẩn mực đạo đức cho nhân loại. Sự tuân thủ giới là nhằm vào ý thức đạo đức cá nhân để phát triển nhân cách và nhân phẩm, nhằm giúp cho Phật tử có đủ nghị lực vượt qua mọi cạm bẫy của tham sân si.

Đức Phật không bắt buộc chúng ta phải triệt để tuân theo và cũng không hăm dọa nếu chúng ta không tuân theo thì phải bị trừng phạt. Đức Phật chỉ là một vị dẫn đường rất từ bi và sáng suốt. Ngài chỉ cho chúng ta con đường nào là con đường mang đến hạnh phúc, an vui và con đường nào là con đường nguy hiểm đọa lạc không nên đi; còn việc đi hay thọ trì là do chính chúng ta ý thức và phát nguyện.

## 1. Không được giết hại

Người Phật tử phát nguyện không được giết sanh mạng, từ loài người, động vật cho đến thiên nhiên. Không được tự tay giết hay bảo người giết.

Vì sao Đức Phật cấm không được sát sanh? Vì trường dưỡng lòng từ bi, không huân tập tập-khí hung bạo, xấu ác. Đức Phật xem mọi loài như con ruột, nên ngài khuyên các đệ tử không được sát sanh hại vật trong bất cứ trường hợp nào. Trái lại, phải trân trọng giá trị thiêng liêng và bảo vệ sự sống của muôn loài.

Khi còn tại thế Đức Phật lên án tập tục tế đàn của đạo Bà la môn (vì cúng thần, họ đã giết hàng chục, hàng trăm dê, cừu, bò), hoặc phê bình thú vui săn bắn của vua chúa, dân chúng. Bảo vệ, tôn trọng, nâng cao giá trị của sự sống là một khái niệm trung tâm của đạo đức Phật giáo. Điều này được minh chứng trong kinh Từ bi:

*“Loài được thấy, không thấy,  
Loài sống xa, không xa  
Các loài hiện đang sống,  
Các loài sẽ được sanh  
Mong mọi loài chúng sanh*

*Sống hạnh phúc an lạc.  
... Hãy tu tập từ tâm,  
Trong tất cả thế giới,  
Hãy tu tập tâm ý,  
Không hạn lượng rộng lớn.  
Phía trên và phía dưới.  
Cũng vậy cả bề ngang,  
Không hạn chế, trời buộc,  
Không hận, không thù địch.  
Nhu tâm lòng người mẹ,  
Đối với con của mình,  
Trọn đời lo che chở,  
Con độc nhất của mình.  
Cũng vậy đối tất cả,  
Các hữu tình chúng sanh  
Hãy tu tập tâm ý  
Không hạn lượng rộng lớn.”*

Từ bi là trạng thái tâm thức tốt đẹp nhất ở thế gian này, và Đức Phật khuyên các đệ tử thường quán bốn vô lượng tâm (*từ, bi, hỷ, xả*) mở rộng tình thương không hạn chế cho tất cả các loài hữu tình dù biết hay không biết ở khắp mười phương (*đông, tây, nam, bắc; đông nam, tây nam, đông bắc, tây bắc; trên và dưới*).

Vì tâm lý ‘Ai ai cũng sợ gươm đao, ai ai

cũng sợ sự chết’, thế nên lấy lòng mình suy lòng người, chớ giết, chớ bảo giết. Vả lại, Đức Phật dạy chúng sanh mỗi loài tùy báo nghiệp khác nhau, nhưng vẫn đồng tánh thể. Loài vật chúng cũng biết no, đói, tránh khổ, cầu an... như con người. Thế nên giết một con vật như gà, vịt, heo, dê cho đến con sâu, con kiến là sát hại Phật tánh, là giết hại một mạng sống.

Kinh Pháp Cú dạy:

*“Lấy oán báo oán, oán kết chập chùng.  
Lấy ân báo oán, oán tức tiêu tan.”*

Khi ta giết một người hay một con vật thì sự oán hận của họ tràn trề khó dập tắt được. Họ vì cô thế, vì yếu sức nên bị ta giết hại, nên họ sẽ ôm lòng căm hận, chờ gặp dịp báo thù lại. Thế nên, đừng vì miếng ăn ngon chút tác lưỡi, đừng vì thú vui ham săn bắn mà gieo oán thù chập chùng. Trái lại, nên phóng sanh, thí vật tức là thi ân báo oán, oán tức tiêu tan.

### **Lợi ích của sự không giết hại**

Người sống thiện, đạo đức, không giết hại thì thân tâm được nhẹ nhàng, thư thới, giấc ngủ được an lành, nét mặt hiền hòa, trong sáng; trong lòng không sanh sợ hãi, ám ảnh và lương tâm



không bức rứt, hối hận.

Một người không giết, nhiều nhà không giết thì chiến tranh sẽ không có và nhờ đó các nghiệp sanh tử luân hồi cũng được giải thoát. Cho nên chư Tổ dạy rằng:

*Hết thấy chúng sanh không nghiệp giết,  
Mười phương nào có nổi đao binh,  
Mỗi nhà, mỗi chốn đều tu thiện,  
Lo gì thiên hạ chẳng thái bình.*

## **2. Không được trộm cướp**

Người Phật tử phát nguyện không được trộm cướp nghĩa là từ cây kim, ngọn cỏ, bông trái cho đến những vật có giá trị lớn như vàng ngọc, tiền bạc, nhà cửa, đồ đạc... chưa hỏi chủ nhân mà do lòng gian tham cố lấy. Hoặc các hành vi phi nghĩa, tham nhũng, lừa đảo, cân lường dối trá, kiếm lời bất chính, chứa đồ gian, lấy của công, của Tam bảo... đều phạm tội thứ hai này. Chưa có sự ưng thuận, hay cưỡng ép bằng võ lực, quyền hành hay bất cứ hình thức nào để lấy của người đều là trộm cướp.

Vì sao Đức Phật chế giới này? Vì lý công bằng. Chúng ta không muốn ai lấy của mình, thì nên tôn trọng, đừng lấy của người. Vì lòng từ bi,

thấy người đau khổ thì cũng chính là ta đau khổ và vì lý tánh bình đẳng giữa ta và người như nhau. Vả lại, theo quy luật nhân quả đạo đức, thì chính chúng ta sẽ bị hình phạt lẫn từ lương tâm đến vật chất, cũng như luật pháp công bằng của một xã hội sẽ kết án ta. Trộm cướp của người thì sẽ bị người trộm cướp lại, gây bao thù oán khổ đau chồng chất.

Trong kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy:

*“Người tham luyến sắc tài không chịu rời bỏ, cũng như đứa bé luyến tiếc một chút mật dính trên lưỡi dao, thè lưỡi liếm, phải bị một cái họa đứt lưỡi.”*

### **Lợi ích của sự không trộm cướp**

Do không trộm cắp nên hiện tại thân tâm được an ổn, nhẹ nhàng, thanh cao, có uy tín, được nhiều người thương và tin cậy. Do sống trung thực, bằng nghề nghiệp lương thiện, chân chánh, thiếu dục tri túc, luôn hành bố thí (tài thí, pháp thí và vô úy thí), không lấy của người nên đời sau được hưởng phước báu giàu sang, an vui, và con cháu nhiều đời cũng thừa hưởng được âm đức đó.

Nếu trong xã hội ai cũng tu tập hạnh Vô tham thì nhà không cần đóng cửa, cửa cải khỏi phải giữ gìn, vật đánh rơi sẽ được trả lại cho chủ cũ như dân tộc xứ Kuru, tại Ấn Độ vào thời Phật. Thế nên, người không tham, có tín tâm tức là đã âm thầm bố thí cho người khác sự bình an và hạnh phúc rồi.

### 3. Không được tà dâm

Người Phật tử phát nguyện không được tà dâm tức là khi đã là vợ chồng với nhau thì ăn ở chung thủy với nhau; không được lang chạ ngoại tình, tà hạnh, lén lút tư thông với vợ hay chồng của người khác. Đây là giới dành cho Phật tử tại gia.

Đức Phật dạy: “*Ái bất nhiễm bất sanh ta bà.*” Tăng chúng xuất gia muốn ra khỏi ba cõi, không còn bị chi phối bởi sanh, già, bệnh, chết thì phải trừ cái nhân dục nhiễm này. Đối với các vị xuất gia, giới này được xem là một trong những giới trọng, họ phải hành trì để hướng tới đời sống giác ngộ và giải thoát cho tự thân và cho tha nhân.

Chúng ta đang sống ở Hoa kỳ, nơi mà cuộc sống tình dục không hạn chế, trẻ em lớn lên tự

do hoạt động tình dục bừa bãi, không cần có nghi thức Hằng thuận tức là lễ thành hôn dưới sự chứng minh của tôn giáo và hai họ. Trong bối cảnh như thế thì giới thứ ba này trở nên quan trọng.

Vì sao Đức Phật chế giới này? Vì ai cũng muốn gia đình mình đầm ấm yên vui, vợ con mình đoan chánh, thì không nên phá hại thiết chế gia đình của người khác. Không làm chủ dục tính của mình thì thật là phi đạo đức.

Báo chí, truyền hình, đài phát thanh hàng ngày loan tin biết bao sự việc đáng tiếc xảy ra từ những cuộc tình lãng nhãng. Những sự báo thù mãnh liệt, nếu không tan nhà nát nước, thì cũng gãy chân, mất mạng bởi hòng súng, ngọn dao từ sự lừa dối phụ rẫy về tình ái hay đắm mê sắc dục gây ra. Rồi những sản phẩm vô thừa nhận từ tình ái, bị giết oan uổng khi còn trong thai, trong trứng nước; hoặc được sanh ra thì trẻ con phải sống thiếu tình cảm, bơ vơ, do thiếu cha, hoặc mẹ, hoặc cả hai; tỷ lệ ly dị, mâu thuẫn gia đình ngày càng cao; tệ nạn mua bán dâm công khai, rồi bệnh sida ngày càng nhiều vv...

### **Lợi ích của sự không tà dâm**

Kinh Thập Thiện nói: “Người thế gian không tà hạnh thì được hưởng bốn điều lợi như sau:

1. Sáu căn (tai, mắt, mũi, lưỡi, thân, ý) đều được vẹn toàn.
2. Trọn đời được người kính trọng.
3. Đoạn trừ hết cả phiền lụy khuấy nhiễu.
4. Cuộc tình duyên trọn đời không ai dám xâm phạm.”

Do không tà dâm, nên cuộc sống gia đình mình, người được hạnh phúc và được bảo vệ an toàn. Sẽ tránh những nạn loạn luân, thù hiềm và ghen ghét. Nạn tăng dân số cũng sẽ giảm; con cái sanh ra được chăm sóc chu đáo và mạnh khỏe. Quan hệ vợ chồng lành mạnh sống có tình nghĩa.

Đây là những thành trì cần thiết để xây dựng hạnh phúc cho gia đình mình, người và làm nền tảng cho nền văn hoá, xã hội, giáo dục được ổn định và lành mạnh.

#### **4. Không được nói sai sự thật**

Người Phật tử phát nguyện không nói sai sự thật. Nói sai sự thật có bốn cách: nói dối, nói thêu dệt, nói lưỡi hai chiều và nói lời hung ác.

1) Nói dối: là nói không thật, chuyện có nói không, chuyện không nói có... Lời nói việc làm, trước sau, trên dưới, trong ngoài mâu thuẫn khác nhau...

2) Nói thêm bớt: là việc nhỏ ít, thêm mắm thêm muối cho nhiều, cho nặng nề hơn.

Dân gian có một ví von rằng chuyện trong bếp xảy ra thì nhỏ bằng con chuột nhắt. Nhưng được các bà chuyện tai nhau đến cửa thì lớn cỡ con heo, ra khỏi cửa thì bằng con bê, ra đến ngã tư đường thì bằng con bò cái, đến lúc này thì ai cũng hỏi ôi.

3) Nói lười hai chiều: đến chỗ này nói khác, nói xấu bên kia; về bên kia thì nói xấu bên này, làm cho hai bên mâu thuẫn càng tăng và oán thù thêm chất.

4) Nói lời hung ác: là chửi thề thô tục, nói những lời hung hăng, cộc cằn, độc địa như búa bổ làm cho người nghe phải nhức đầu, nhức tai, sợ hãi và đau đớn.

Vì sao Phật cấm nói sai sự thật? Động lực chính của sự dối trá là lòng ích kỷ, ác độc, ganh tị sự thành công của người; muốn gây chia rẽ, xung đột, mâu thuẫn, hiểu lầm và đau khổ cho

người; muốn làm mất đoàn kết những người mình không ưa; muốn hại người để thỏa lòng dục vọng đen tối của mình.

Đạo Phật là đạo như thật và chỉ ra sự thật như chúng là. Nếu chúng ta sống không thật với mình và người thì chúng ta sẽ không bao giờ thấy được sự thật, hướng chi là thực nghiệm và chứng ngộ chân lý đó. Người như thế ngày càng tách rời xa lý tưởng giải thoát và giác ngộ, và sẽ sa đọa vào vòng tội lỗi. Nói dối cũng như ăn vặt lâu ngày sẽ quen miệng và gây tác hại. Lời nói dối luôn miệng dây chuyền kéo theo lời nói dối khác rồi khác nữa, cho tới khi tỉnh ra thì bản thân mình bị phủ bởi tấm màn nhung, bức kịch giả, áo giáp dối trá xung quanh do mình tạo ra, thì lúc đó thật khó thoát ra để trở về.

Trong ba nghiệp thân, khẩu và ý, phạm giới này tức tạo ác khẩu rồi, nghiệp xấu về miệng rồi thì quyết định tái sinh vào cõi ác và đầy khổ đau.

Trong kinh Giáo giới La Hầu La (Trung bộ Kinh II), đức Phật dạy La Hầu La về giới thứ tư là hạnh chơn thật như sau:

Đức Phật đã dạy La-hầu-la bằng hình ảnh chậu nước sau khi Ngài đã rửa chân. Chừa lại

một ít nước trong thau, Ngài hỏi:

- “La-hầu-la, con thấy còn lại một chút nước dơ trong thau không?”

- Bạch Đức Thế Tôn, có.

- Cũng thế, La-hầu-la, đời Sa môn quả thật không có nghĩa lý gì nếu còn nói dối mà không biết hổ thẹn. Rồi Đức Thế Tôn đổ hết nước trong thau ra và dạy: “Đời Sa môn quả thật như bỏ đi nếu còn nói dối mà không biết hổ thẹn.” Rồi Đức Thế Tôn lật úp cái thau xuống và dạy: “Đời Sa môn quả thật bị đảo lộn nếu còn nói dối mà không biết hổ thẹn.” Rồi Đức Thế Tôn lật ngửa cái thau ấy và bảo rằng: “Đời sa môn quả thật trống không và vô vị nếu còn nói dối mà không biết hổ thẹn.”

Nhấn mạnh tầm quan trọng của hạnh chơn thật, Đức Thế Tôn còn dùng hình tượng con voi của nhà vua, có ngà dài như một cán cày, to lớn, khéo luyện, thường có mặt ở chiến trường. Khi lâm trận, con voi này dùng hai chân trước, dùng hai chân sau, dùng phần thân trước, dùng phần thân sau, dùng đầu, dùng tai, dùng ngà, dùng đuôi nhưng nó luôn bảo vệ cái vòi. Con voi này không quăng bỏ mạng sống của nó. Nhưng nếu



con voi ấy khi lâm trận dùng hết các chi phần trong thân thể nó và dùng cả vòi thì coi như nó đã quăng bỏ mạng sống của mình.

Đức Thế Tôn dùng hình ảnh con voi – một con vật to lớn, đẹp đẽ, hiên ngang với đầy sức mạnh nhưng khi lâm trận không biết bảo vệ cái vòi thì cũng chỉ là một con vật không có trí tuệ. Cũng như một vị sa môn đường đường tăng tướng, hoạt bát, thông minh, nhưng vị ấy cứ tiếp tục nói dối không biết hổ thẹn thì đời sa môn quả thật không có giá trị gì nữa. Rồi Đức Thế Tôn kết luận:

- *“Cũng vậy này La-hầu-la, đối với ai biết mà nói láo, không có tầm quý, thời ta nói rằng người ấy không có việc ác gì mà không dám làm. Do vậy, này La-hầu-la, Ta quyết không nói láo, dù nói để mà chơi.”*

Như vậy hạnh chơn thật là một trong những đức tính căn bản nhất để hình thành nhân cách xứng đáng cho chúng ta trên lộ trình giải thoát.

### **Lợi ích của sự không dối trá**

Do nói thật nên được người trọng nể, tin cậy, không thù hiềm; được người thương yêu và giao phó cho nhiều trọng trách cao cả. Lấy đây làm

nền tảng thì đưa đến sự ổn định gia đình và xã hội. Những Phật sự hay đại sự được tiến triển tốt đẹp và sẽ gặp được nhiều người trung thành.

Người Phật tử bao giờ cũng nên nói lời hòa hợp, ái ngữ để hàn gắn lại những người đang bị chia rẽ, và tăng cường tình thân hơn nữa, đối với những người vốn đã hòa hợp. Làm được như vậy là chúng ta đã trưởng dưỡng lòng từ bi và thực hành hạnh Tứ nhiếp pháp (*bố thí, ái ngữ, lợi hành và đồng sự*). Dù nếu chúng ta có bị trái ý, không vừa lòng, cũng phải tu tập hạnh nhẫn nhục, biết thông cảm với những yếu kém của người khác, chớ buông lời khinh chê và phỉ báng. Tập nói năng đúng chánh pháp khiến lợi ích người nghe hoặc nếu không nói thì ‘im lặng như vàng’.

Một nhà giáo dục thời đại đã khẳng định rằng: *“Dối trá lẫn nhau, loài người làm mất hết lòng tin lẫn nhau và làm hư hỏng một phương tiện trao đổi rất quý giá của nhân loại.”*

### **5. Không được uống rượu**

Trong rượu có chất men kích thích làm say người, hại người, nên không được uống. Chính mình không uống, mà cũng không được mời ép

nài người khác uống.

Vì sao Đức Phật cấm uống rượu? Vì khi uống vào, say xỉn, không làm chủ được mình và làm mất giống trí tuệ. Rượu là nguyên nhân sanh ra tội lỗi. Vì say sưa nên gây các tai nạn giao thông. Bao nhiêu thảm họa gia đình, nhà cửa tan nát, vợ chồng cãi nhau, đánh nhau, con cái hư hỏng và sức khỏe suy sụp đều từ tệ nghiện rượu.

Một tờ tạp chí Y học của Anh cho biết, người uống bia hằng ngày có nguy cơ bị ung thư đường ruột gấp 12 lần người không uống bia. Phụ nữ có thai mà uống rượu, thì dễ bị đẻ non và đau màng óc. Uống rượu cũng gây tác hại đến tế bào óc, dù là đối với người lớn.

Một khi phạm giới uống rượu, do không còn biết phải trái, say xỉn, nên dễ dàng dẫn đến các tội phạm khác như giết người, cướp của, tà hạnh, nói dối. Có một câu chuyện minh họa điều này như sau:

Một anh nông phu kia đang cày ruộng giữa đồng, bỗng thấy hiện ra sừng sừng trước mặt mình một hung thần to lớn, kỳ dị, hăm giết anh. Anh kinh sợ, khóc lóc xin tha mạng. Vị hung

thần bảo:

- Nếu ngươi làm được một trong ba việc này thì ta tha chết cho: hoặc là giết cha ngươi, hoặc là đánh mẹ ngươi hoặc là uống hết lít rượu để trên bàn nhà ngươi.

Anh nông phu suy nghĩ một hồi trả lời:

- Xin Ngài cho con được uống lít rượu.

Ác thần nghe xong, có vẻ hài lòng, rồi biến mất.

Trưa hôm ấy, anh nông phu về nhà, thấy lít rượu của thân phụ mua để đãi khách, vì nhà sắp có giỗ, anh ta vội vàng chụp lấy, nốc cạn một hơi. Cha anh thấy đưa con hỗn láo, nắm gậy xông lại đánh mắng con. Ma men đã thấm, anh ta không còn biết phải trái, giựt gậy của cha, đánh ông một cây chết tốt! Bà mẹ chạy đến ôm con la làng. Anh ta chưa hả cơn giận, đánh mẹ túi bụi. Làng xóm chạy lại bắt anh dẫn lên quan vì tội giết cha đánh mẹ. Tỉnh lại anh mới biết uống rượu là tội nặng nhất trong ba điều mà hung thần đã bắt anh làm.

Như thế, có nhiều tác hại nguy hiểm gây ra từ rượu. Trong Kinh đưa ra có 10 điều:

1. Cửa cải rơi mắt,
2. Tăng trưởng lòng giết hại,
3. Trí tuệ kém dần,
4. Sự nghiệp chẳng thành,
5. Thân tâm nhiều khổ,
6. Thân hay tật bệnh,
7. Tâm sân hận bùng bột, ưa cãi lẫy,
8. Phước đức tiêu mòn,
9. Tuổi thọ giảm bớt,
10. Mạng chung đọa vào địa ngục.

Trong Kinh Giáo Thọ Thi Ca La Việt (Trường bộ kinh), Đức Phật dạy một cư sĩ về sáu tổn thất nguy hiểm của rượu như sau:

*“Này gia chủ, đam mê các loại rượu có sáu nguy hiểm: Tài sản bị tổn thất, hay gây tranh cãi, mắc nhiều bệnh tật, danh dự thương tổn, quần áo hở hang để lộ âm tàng, trí lực bị tổn hại. Này Gia chủ, nghiện các loại rượu có sáu nguy hiểm như vậy.”*

Vì những lý do trên, cho nên đạo Phật xem giới cấm rượu là một trong năm giới cơ bản.

## Lợi ích của sự cấm rượu

Người không uống rượu thì tránh được những điều hại vừa kể trên: như giảm bệnh tật, tài sản không bị tổn thất, danh dự không bị thương tổn, không sinh chủng tử nóng giận thiêu đốt, trí tuệ sáng suốt tăng trưởng, tuổi thọ càng cao v.v... nhờ thế mà gia đình yên vui, con cái khoẻ mạnh và xã hội được an hòa, lành mạnh.

Người Phật tử phải giữ gìn thân tâm trong sáng và có nhân cách. Tránh phung phí sức khỏe, tinh thần hay trí lực bằng các lối sống buông thả, trác táng vào rượu chè, cờ bạc và sắc dục. Đôi khi phải trả giá đắt bằng cả cuộc đời của mình. Biết bao nhiêu phạm nhân trong tù chỉ một phút say sưa tạo tội mà giờ cả đời phải bị giam cầm tù đầy.





## Chương Bốn

# CHƯ THẦN HỘ GIỚI

Giới có bốn khoa:

1. Giới Pháp: của Đức Tỳ Lô Xá Na nói ra.
2. Giới Thể: do Thầy giới sư truyền cho. Hoạn nạn không bao giờ rời bỏ. Sống vì giới, coi giới như thân thể nên gọi là giới thể.
3. Giới Tướng: là nhận hình thức giới (năm giới), nhận giới điệp như phẩm tước, chức sắc. Đây là một phẩm tước Xuất thế gian.
4. Giới Hành: Ông quan có phẩm tước mà không làm tròn phận sự thì bị cách chức. Người nhận giới mà không tôn kính và thọ trì tức mất giới.

Trong kinh Quán Đảnh và bộ Luận Pháp Uyển Châu chép danh hiệu 25 vị Giới thần. Mỗi

giới có 5 thân. Ai giữ đủ năm giới thường có 25 thiện thân ủng hộ thân mình.

**NĂM VỊ THÂN HỘ GIỚI  
KHÔNG SÁT SANH:**

1. Sái-xô-tỳ Dũ-xá-ni trừ điều xấu ác xâm phạm.
2. Du-da-lợi Du-dà-ni giữ sáu căn cho hoàn toàn đầy đủ.
3. Tỳ-lâu-già-na-ba điều khiển hòa lành năm tạng (tim, phổi, gan, lá lách và thận).
4. A-đà-long-ma-đề làm cho huyết mạch lưu thông, nhuận chảy.
5. Hoàn-ni-hòa-bà bảo hộ cho móng tay, ngón tay, móng chân, ngón chân tốt đẹp.

**NĂM VỊ THÂN HỘ GIỚI  
KHÔNG TRỘM CẤP:**

1. Đê-ma-a-tỳ-bà-đa gia hộ chúng ta ra vào đi lại được bình yên.
2. A-tu-luân-bà-la-đà gia hộ ăn uống được tho lạc.



3. Bà-la-ma Dân-hùng-thư ủng hộ ngon giấc khi ta ngủ hoặc khi mộng寐.
4. Bà-la-môn Địa-bệ-đá trừ các loại có nọc độc đến hại ta.
5. Na-ma-hu Đa-gia-ná trừ các thứ sương mù nhiễm hại thân thể.

NĂM VỊ THẦN HỘ GIỚI  
KHÔNG TÀ DÂM:

1. Phậ-đà-tiên Đà-lâu-đá bảo vệ miệng khiến không bị hại.
2. Bệ-xà-gia Tầu-đa-xa trừ các điều xấu do ôn dịch đem tới.
3. Nát-đê-hê-đa-da-đa-già trừ các điều hại do sự di chuyển.
4. A-la-đa Lại-độ-gia hộ trì nhà cửa.
5. Ba-la-na Phậ-đà bình định tám thân ở trong nhà

NĂM VỊ THẦN HỘ GIỚI  
KHÔNG NÓI DỐI:

1. A-đề-phạm Già-san-gia trừ các loài quỷ, vong hồn ở các mồ mã, nghĩa địa làm hại.

2. Nhân-đài-la-ni An-đài-la hộ trì các cửa ngõ.
3. A-già-lam Thi-bà-đa trừ các loài ngoại khí Thần làm hại.
4. Phật-đàm-ghi Ma-đa-đa trừ hỏa tai làm hại.
5. A-lại-xoa Tam-xát-đà trừ trộm cướp làm hại.

NĂM VỊ THẦN HỘ GIỚI  
KHÔNG UỐNG RƯỢU:

1. A-ma-la Tư-đầu-hy trừ hổ lang, các loài thú dữ làm hại.
2. Na-la-môn Xà-đâu-đế trừ các thần chết tới gây tổn hại bệnh hoạn.
3. Tát-bệ-ni Càn-na-ba trừ các tiếng kêu của các loài chim muông, cú cáo nhiễu loạn.
4. Đê-bệ Xà-tỳ Xá-ni-la trừ các loài chó, chuột xâm phạm.
5. Già-ma Tỳ-na Xá-ni-khur đề phòng các người quyền thế hại.

Những vị thần giới này ngày đêm hộ vệ, gia trì để sáu thời được an lành mà yên ổn tu tập. Thế nên, giới là ngọc báu, là áo giáp chở che. Chúng ta phải luôn luôn thức tỉnh trì giữ.

Tôn sư Hải Triều Âm (bút hiệu Cát Tường Lan) có minh họa một câu chuyện về 25 vị thân hộ giới như sau:

... Lâu lắm không biết thuộc về đời Đức Phật nào, ở một nước kia, vua bắt buộc nhân dân ai ai cũng phải giữ ngũ giới, nếu phạm thì trục xuất ra khỏi bờ cõi.

Một người nước khác không biết luật cấm, mang một chai rượu tại nước này biểu người bà con tên là Hiền. Hiền nỡ bạn nên uống rượu. Tai vách mạch rừng, câu chuyện đến tai vua, anh bị trục xuất.

Anh bị đuổi lang thang ngoài thành, bước tới rừng nọ. Trời vừa sụp tối. Cây cối rậm rạp. Bóng đen chập chùng. May sao, anh trông thấy xa xa có ánh đèn le lói. Mừng quá, anh vội bước tới gõ cửa xin ngủ nhờ. Có tiếng ở trong vọng ra:

- *“Không được đâu! Ông đi nhanh lên. Đây là nhà của tên ác quỷ. Nếu hấn về, hấn thấy ông thì tánh mạng của ông nguy đấy.”*

Hiền giật mình, vội lùi bước, nhưng trong rừng sâu núi thẳm mịt mù, trong bóng tối, biết chỗ nào an ổn, không có hùm beo, rắn rết, thú dữ ăn thịt người. Hiền lại liều mình đến gõ cửa khẩn

khoản xin vào nhà tên hung ác. Vợ hắn là một cô con gái dịu hiền, bị bắt cóc về làm vợ và trông coi nhà cửa đã mấy năm rồi.

Cô cho Hiền ăn no, gần tới giờ tên ác quỷ về, cô cho Hiền ngồi vào trong một cái cống đầy nắp lại và trong lòng lo lắng, nếu hắn biết thì nguy hiểm vậy.

Cô gái chong đèn chờ tên ác quỷ về. Trên bàn, con heo sống đợi hắn về hút máu, ăn thịt, kêu eng éc. Chờ mãi mà chẳng thấy ác quỷ về.

Mặt trời le lói bên song cửa. Ánh sáng tung bừng phá tan hết nỗi lo âu khoắc khoải của vạn vật trong đêm tối chồn rùng sâu. Cô gái thả heo vào chuồng, mở cửa cho anh chàng Hiền tốt số trèo ra. Tiễn khách với nắm cơm vắt, muối vừng, xong cô quay vào thu xếp việc nội trợ. Không hiểu sao đã mấy năm nay, từ ngày về nhà tên ác quỷ tới giờ, không hề có đêm nào mà hắn không về. Trong lòng cô chỉ mong, hắn đi đâu đi luôn đi, đừng về nữa, để cô đi tìm cha mẹ, anh em.

Đang mơ màng mong ước một ngày tung bay tự do như sáo và được sum họp với gia đình thì giọng hắn kêu cửa inh ỏi. Cô hỏi:

- “Sao bữa qua chờ mãi không về?”

Hắn đáp: “*Hôm qua trong nhà này có một đệ tử Phật ở. Người ấy đã thọ trì năm giới: Không giết hại chúng sanh, Không trộm cắp, Không tà dâm, Không nói dối và Không uống rượu. Mỗi giới có năm ông thần ủng hộ. Nhưng vì người ấy đã uống rượu nên chỉ còn có 20 vị thần hộ giới. Hôm qua tôi về, thấy các vị thần ấy đi tới lui trong nhà và ngoài cửa để hỗ trợ, nên tôi không dám vào. Lần sau, nài ông đừng cho đệ tử Phật vào nhà, kẻo tôi không thể vào được nhà đó!”*

Lúc đó, chú Hiền đang đi lang thang trên đường dài, chẳng biết về đâu vì lạc phương hướng. Mệt và đói, chàng mở nắm cơm ra ăn và sực nhớ tới nàng, một cô gái đoan trang, xinh xắn và hiền hậu. Anh nghĩ: “*Đêm qua tên ác quỷ không về. Chi bằng ta quay lại, khuyên cô ta bỏ hẳn, đi tìm cha mẹ, tội gì đày đọa kiếp nô lệ làm vợ với tên hung ác ấy.*”

Nghĩ như thế, chàng liền quay trở gót.

Cô gái thấy anh về, liền kể chuyện tên ác quỷ sợ anh, vì anh là đệ tử Phật. Anh mừng quá, ngỏ lời muốn cùng cô thu xếp trốn đi. Anh tự khoe mình là con nhà cảnh vàng lá ngọc. Cô mừng rỡ, hai người đồng ý kết nghĩa vợ chồng

và sẵn gà vịt của tên hung ác, anh chọn con gà trống to béo nhất làm thịt để tế lễ tạ ơn hồng cầu trời đất linh thiêng chứng minh.

Cẩn thận muốn cho tên hung ác biết có đệ tử Phật đang ở trong nhà, đừng bèn mãng về nhà nữa, đi luôn đi. Anh mang cái điệp giới chứng minh ngày giờ mình Quy y Tam Bảo và phát nguyện trì Năm giới có đóng dấu mộc màu son đỏ của chư tôn Thượng tọa truyền giới, ra dán ngoài cửa ra vào. Rồi hai người vui vẻ lên kế hoạch mơ tưởng lấy vàng bạc của ác quỷ để về làng: nào là tậu ruộng, mua nhà, sắm xe cộ v.v...

Ngoài trời, hữu tình, vô tình vẫn lặng lẽ chuyển biến từng sát na. Bóng tối nhẹ nhàng phủ kín khắp núi non trùng điệp... Rồi màn đêm đã hết. Một ngày mới sắp bắt đầu. Bất ngờ, tên ác quỷ gọi cửa the thé như tiếng gió rít thét giữa rừng khuya.

Tái mặt, Hiền chui thụt vào ống cống hôm nọ. Cô gái run lẩy bẩy dậy kín nắp cống lại và lê bước ra mở cửa thì chưa đến cửa, cô đã ngã lăn xuống đất chết ngất vì khiếp đảm. Tên ác quỷ hung tợn đấm một đấm, cánh cửa mở ra kêu sầm một tiếng tưởng như long trời lở đất.

Trên bàn, con gà trống béo đê tể lễ tư hồng còn vương khói nóng.

Trong chum công, Hiền suy nghĩ không biết vì sao hấn lại dám về. Hai mươi thần đầu mà lại đê cho yêu tinh hoành hành như vậy? Vừa nghĩ tới giới thân, chàng sực tỉnh: Chàng đã phạm những gì?

Dỗ vợ người ta làm vợ mình, dù là vợ của tên hung ác cũng là phạm giới Tà dâm. Rủ nàng chiếm đoạt lấy của cải, vàng bạc của hấn là phạm giới Trộm cắp. Bàn tay anh còn nhuốm máu tanh của gà là phạm giới sát. Lưỡi anh đã vọng ngữ thêu dệt nhiều điều đê lấy lòng nàng, như khen mình là cành vàng lá ngọc là phạm giới Nói dối. Còn giới thứ Năm là giới Uống rượu thì anh đã phạm khi còn ở quê nhà. Còn đầu năm giới mà mong 25 thân ủng hộ?

Anh toát mồ hôi. Cái chết cầm chắc trong tay. Cái chết đê hèn xấu xa dưới bàn tay tên hung ác. Vì sát, đạo, dâm, vọng, tửu là năm điều trong trắng mà anh đã giữ từ tấm bé khi mẹ anh dẫn anh đến chùa quy y. Thế mà nay phút chốc mê say gây họa mà đành chấm dứt cuộc đời cường tráng, thanh xuân tại đây.

Hình ảnh mẹ hiền đang ngồi niệm Phật, khói nhang nhẹ quán trong không trung... Đêm nay, thời khắc này chắc mẹ đang cầu nguyện cho con.

Anh hồi hận vô cùng. Kiếp này đành lỡ chết là đáng. Anh không khóc. Chủng tử cường tráng trong tâm tự nhiên đều vụt nở bùng. Anh thề từ giờ phút này trở đi, đời đời kiếp kiếp anh giữ tròn giới luật, đời đời kiếp kiếp anh tu Bồ tát hạnh, quyết mang hết tâm lực cứu giúp, thức tỉnh những ai trót mê say lạc hướng. Nguyện rồi anh thư thái nhắm mắt niệm Phật, đợi giờ trả nghiệp vãng sanh. Anh niệm Phật hồi lâu, lâu lắm. Tha thiết niệm, không nhớ nghĩ, biết gì đến hoàn cảnh đang xảy ra xung quanh.

Ngoài rừng chim ríu rít gọi đàn. Muôn vật lại tung bùng dưới ánh bình minh, quên hẳn những lo âu của đêm tối. Anh lấy làm lạ sao không thấy tên ác quỷ, hay anh đã hóa sang kiếp khác rồi. Anh nâng nắp cống đứng dậy. Trên bàn mâm lễ Tư hồng vẫn còn nguyên. Cô gái nằm sóng soài dưới đất. Cửa ngõ vẫn đóng. Anh chợt hiểu ra là: ngay khi anh tỉnh ngộ hết lòng sám hối thì Giới thân đã hiện, yêu tà phải tránh. Ánh sáng đến, bóng đêm phải tan. Minh khởi, vô minh biến mất. Như vậy, nhờ sức nhớ nghĩ tới giới hạnh,



phát nguyện trì giới hạnh và hộ trì những người giới hạnh khiến cho anh thoát nạn yêu tinh. Anh lại được nối tiếp một đời sống trong treo, sáng tươi và cường dũng.

Anh lấy nước gừng đổ vào miệng cho cô gái tỉnh. Rồi nói cho nàng biết sự thật cũng như chí nguyện của mình. Cô gái xin anh đưa đến nhà chùa để cầu xin Quy y Tam bảo và phát nguyện thọ trì Năm giới dưới ánh sáng thanh tịnh và từ bi của Tăng già.

Đổi niệm phu thê thành tình huynh muội. Hai anh em mở cửa phóng sanh cho heo, dê, gà... về rừng.

Vòm trời xanh thăm thẳm, lấp lánh những tia nắng kim cương. Anh em, tay không, lòng vui vẻ, nhanh chân trên bước đường về. Dưới khí ấm của mặt trời, trên hơi mát của nước trong, vài chiếc lá non nho nhỏ, màu ngọc thạch, báo trước một mùa sen mới sắp khai hoa.





## Chương Năm

# XIN GIỮ TRƯỜNG CHAY

Là đệ tử Phật dù xuất gia hay tại gia, chúng ta nên cố gắng ăn chay. Có nhiều lý do để chúng ta suy nghĩ, nhận định và phát tâm giữ trường chay (ăn chay suốt đời). Trong bài này, tôi xin được nêu ra ba nguyên nhân như sau:

Một là vì tâm từ bi biết loài vật cũng có tánh Phật, tánh biết như chúng ta, cũng biết đau ngứa, tránh khổ, cầu an, tham sống và sợ chết như chúng ta, thế nên sao ăn thịt chúng.

Kinh Đại Bát Niết Bàn (quyển 1, trang 267, HT. Thích Trí Tịnh dịch, TX Minh Đăng Quang, 1990), Đức Phật dạy: *Tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, nhưng vì bị vô lượng phiền não che phủ nên chúng sinh chẳng nhận thấy được.*

Trong Bồ Tát giới (10 giới trọng và 48 giới khinh), Đức Phật dạy rõ giới thứ ba trong 48 khinh giới: “Mọi thứ thịt không được ăn, vì làm hư hại hạt giống của tính đại từ bi,” không được ăn thịt của mọi thứ chúng sinh, nếu ăn thịt chịu tội vô lượng và giới thứ hai mươi nói thêm: “Giết mà ăn thịt, tức là giết bố mẹ ta.”

Vì trong vòng luân hồi sanh tử, biết đâu những thịt súc vật chúng ta ăn là cha mẹ, anh chị em, chồng vợ, con cái và bà con thân quyến của chúng ta trong muôn ngàn kiếp trước và trong lý trùng trùng duyên khởi tất cả đều có mối tương duyên tương sanh với nhau nên trong giới Bồ tát, Đức Phật khuyên chúng ta nên ăn chay và bố thí phóng sanh.

Kinh Tâm Địa Quán, Phẩm Báo Ân số 3, Đức Phật dạy rằng: *“Hữu tình luân hồi thọ sanh trong sáu đường như bánh xe quay không có đầu mối trước sau, hoặc làm cha mẹ, hoặc làm con cái, đời đời kiếp kiếp mang ân lẫn nhau. Với kẻ nam, người nữ thấy đồng như cha mẹ, do vì chẳng chứng Thánh trí nên không làm sao biết được. Hết thấy người nam là cha ta, hết thấy người nữ là mẹ ta, tại sao chưa báo đền cái ân*

*đời trước, mà trở lại sanh ý nghĩ xấu để thành oán hận.”*

Vì lòng từ bi thương tưởng tất cả muôn sinh muôn vật mà chúng ta thường tôn trọng và bảo vệ, mua chim cá và nhiều sinh vật khác phóng sanh làm phước; không nên ăn thịt hay kêu người giết hại chúng.

Nhà nho nói: Thấy con thú đương sống, chẳng nỡ thấy nó chết. Nghe tiếng nó sợ hãi kêu la, chẳng nỡ ăn thịt. Cho nên đã là quân tử đâu có sát sanh, huống chi là Phật tử, con nhà Thích tử thiền môn.

Chúng ta đứt tay chảy máu, ta cũng đau lòng không xiết. Huống chi các loài vật bị đưa đẩy lên lò sát thì chúng đau đớn và sợ hãi biết chừng nào. Xin được minh họa một câu chuyện như sau:

Có một người cảnh sát kia có thú vui săn bắn và thích ăn thịt nai. Ngày nọ anh vào rừng săn bắn và trong lúc rượt tìm con nai bị trúng tên thì cuối cùng anh thấy con nai đang nằm thở thoi thóp dưới chân một vị ẩn sĩ. Vị ẩn sĩ sau khi khuyên anh bỏ tập khí săn thú thì ngài dùng tay mình ấn vào con nai đang thoi thóp và tay kia

nắm tay viên cảnh sát như truyền nỗi thống khổ của con nai lúc chết cho vị cảnh sát biết.

Vừa đụng vào người vị cảnh sát thì ông biến sắc. Ông như cảm nhận được nỗi đau khổ về thể xác và tâm linh của con nai lúc chết. Ông ta thể nghiệm được toàn bộ quá trình cái chết của con nai, toàn thân toát mồ hôi lạnh, nhịp tim dần dần ngưng lại của nai.

Ông khóc rống, đau đớn như chính mình đang bị giết và nghẹt thở. Từ đáy lòng một tình thương vô bờ khởi lên và từ đó ông hiểu được sẵn sẵn là một hành vi ngu xuẩn và ác độc. Từ đó, ông trở thành một người Phật tử hiền lương và giữ trường trai trì giới.

Lòng từ bi chẳng những đối với con người, loài vật mà ngay đến phải tôn trọng thương yêu và bảo vệ cây cối môi trường xung quanh. Hòa Thượng Thích Minh Châu, trong cuốn ‘hãy Tự Mình Thấp Đuốc Lên Mà Đi’, Viện Nghiên Cứu Phật Học VN, 1990, trang 125-6 đã nói rằng:

*“Trong vũ trụ bao la, hành tinh chúng ta cực kỳ nhỏ bé, sự sống mong manh, trước đe dọa của một thảm họa hạch nhân. Do vậy chúng ta sống trên hành tinh này, phải tôn trọng và bảo vệ*

*hành tinh chúng ta, tôn trọng và bảo vệ sự sống còn của con người, tôn trọng và bảo vệ sự sống của sinh vật, tôn trọng và bảo vệ sự sống của cỏ cây hoa lá. Sự sống tự nó là thiêng liêng, đòi hỏi chúng ta phải tôn trọng và bảo vệ, đâu là sự sống động vật hay thực vật. Hủy hoại đời sống người khác, các loài hữu tình khác để duy trì đời sống của mình, không những trái với đạo lý con người, mà còn nghịch lại với luật thiên nhiên.*

*Tôn trọng và bảo vệ đời sống của con người, của mọi loài, là động lực hay nhất và thiết thực nhất để bảo vệ và tôn trọng đời sống của chính bản thân mình.*

*Bảo vệ sự sống ở nơi đây còn có nghĩa bảo vệ môi trường sống, bảo vệ sự dinh dưỡng trong lành của đất, nước, cỏ cây hoa lá, bảo vệ sự trong sạch của bầu khí quyển khỏi bị ô nhiễm, để nuôi dưỡng sự sống con người. Chỉ bằng cách bảo vệ hữu hiệu môi trường sống mới có khả năng bảo đảm sự sống của muôn loài và sự sống còn của chúng ta.*

*Nguyên lý này đặt trên nền móng, trên lời khuyên của Đức Phật, chớ có sát sinh, chớ có khuyến khích sát sanh, chớ có chấp nhận sát*

*sanh, chó có làm hại các sinh vật nhỏ bé trong nước, thậm chí chó có đạp trên cỏ xanh. Đối với Đức Phật, từ bỏ sát sanh có nghĩa là bố thí không sợ hãi, bố thí không hận thù, bố thí không làm hại cho vô lượng chúng sanh. Đây là bố thí đệ nhất, bố thí tối thượng, bố thí vượt ngoài thời gian, bố thí được tồn tại lâu dài.*

*Ở đây lời dạy của Đức Phật về lòng từ, về tôn trọng sự sống, về không sát sanh sẽ đi rất xa trong sự nghiệp thay đổi tâm trí của nhân loại. Chúng ta phải tu tập lòng từ (metta) để nhiếp phục lòng sân và bất mãn. Chúng ta cần phải tu tập lòng bi (karunà) để gìn giữ không làm hại một ai, một sinh vật nào. Chúng ta cần phải tu tập lòng hỷ (mudita) để hoan hỷ trước sự thành công của người khác. Chúng ta phải tu tập lòng xả (upekkhà) để diệt nổi căm thù và oán hận.”*

Nguyên nhân thứ hai, chúng ta cố gắng ăn chay, tránh ác làm lành vì gây nhân nào gặt quả nấy. Vì chút miếng ngon trên đầu môi chót lưỡi mà làm đau đớn thân xác loài vật thì sau này thân thể ta cũng bị đau đớn và bệnh hoạn dày vò. Nhiều người cứ nghĩ là ‘vật dưỡng nhơn’ hay ‘chết là hết’ nên tha hồ buông lung sát đạo dâm

vọng mà không biết một nhân mình gây ra thì theo thời quả sẽ đến. Dân gian Việt Nam có câu:

*“Giết một thân phải đền một mạng,  
Ăn thịt kia tám lượng phải đền lại nửa cân.”*

Dùng tim gan nó để ngon miệng mình trong khoảng khắc. Mai đây chịu rừng kiếm núi đao, cả trăm ngàn kiếp trong địa ngục. Còn dư báo lên dương thế làm thân heo gà để chịu mổ đâm quay nướng, mang yên ngậm sắt ngựa lừa, tời tó phận chó, cày bừa thân trâu...

Kinh Lăng Nghiêm dạy: Người ăn thịt dê, dê chết làm người. Mùoi loại chúng sanh ăn thịt lẫn nhau. Ác nghiệp theo dõi suốt đời vị lai. Vì nhân duyên ấy trải trăm ngàn kiếp mãi trong sanh tử.

Ba là ăn chay rất bổ dưỡng, sạch sẽ vệ sinh. Người ăn chay sẽ có sức khoẻ dẻo dai hơn người ăn mặn. Nhiều nhà thi đấu võ thuật có kinh nghiệm cho biết rằng trước khi đi thi đấu vài ngày, các vận động viên đã cố gắng ít ăn thịt và dùng nhiều rau quả, trái cây để có sức chịu đựng dẻo dai.

Kinh Thập Thiện nói: Ăn thịt bệnh nhiều, nên tập từ bi tâm không sát.



Kinh Ưu Bà Tắc Giới dạy: Hết thầy chúng sanh vì nghiệp sát nên mệnh yếu, tiền của hao mòn, quyến thuộc phân ly, chịu các tai ương. Xả thân này rồi còn đọa ác đạo.

Y khoa và thực nghiệm xã hội đã cho thấy người ăn chay thì ít bệnh hơn người ăn mặn. Ví dụ như chứng bệnh ung thư hiện nay khá phổ biến tại Hoa kỳ. Nhiều bệnh nhân tuổi còn rất trẻ 40, 30, 20... mà đã bị chứng ung thư. Viện Nghiên cứu Bệnh Ung thư tại Mỹ đã xác nhận một trong những nguyên nhân chính gây bệnh là thói quen ăn thịt sống đỏ như bò tái, heo tái... Vì lẽ này mà hiện nay phong trào ăn chay ngày càng phổ biến ở Mỹ, dù là Phật tử hay không phải là Phật tử.

Ăn chay và thiền trở thành như phương pháp sống khỏe, trẻ, đẹp và trường thọ cho tất cả mọi giới. Nhiều người Phương Tây đã tìm đến Phật giáo vì phương pháp khoa học hữu hiệu này.



Chương Sáu

# CÔNG ĐỨC GIỮ NĂM GIỚI

Tam bảo là ba viên ngọc quý luôn hướng dẫn mình nếp sống hướng thượng, lợi mình, lợi người và lợi cả hai. Năm giới này là phương châm của đời sống an lạc, là đạo đức căn bản cho mỗi người Phật tử và mỗi công dân trong xã hội.

Thực hiện và giữ được năm giới, thì nếp sống xã hội thật văn minh, thật đẹp và thanh bình biết bao. Mọi người sẽ sống thọ, sống khỏe và làm việc một cách sáng tạo, vui vẻ và hòa hợp. Khi chết cũng sẽ thanh thản và nhẹ nhàng vì đời sống của mình có ý nghĩa. Ngược lại, Đức Phật cũng khẳng định nếu không giữ năm giới,

thì sẽ sống cuộc đời luôn lo âu, sợ hãi và đọa lạc. Điều này được minh họa trong kinh Tăng Chi II (trang 211) như sau:

*“Thành tựu năm pháp này, này các tỷ kheo, nam cư sĩ không còn sợ hãi. Thế nào là năm?”*

*Từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ đắm say rượu men, rượu nấu.”*

*“Ai sát hại sinh linh,  
Và nói láo ở đời,  
Lấy của cải không cho,  
Đi đến vợ người khác,  
Và người mãi đắm say,  
Uống rượu men rượu nấu,  
... Được gọi năm ác giới.  
Mạng chung, sanh ác tuệ.  
Bị rơi vào địa ngục.”*

*“Ai không hại sinh linh,  
Không nói láo ở đời,  
Không lấy của không cho,  
Không đi đến vợ người,  
Người nào không đắm say  
Rượu men và rượu nấu,  
... Được gọi là có giới,*

*Mạng chung sanh trí tuệ,  
Được sanh lên cõi lành.”*

Trong kinh Tăng Chi III, trang 119, gia chủ Dighajanu, thuộc bộ tộc Kolya thưa với Đức Phật rằng:

*“Bạch Thế Tôn, chúng con là những người gia chủ, hưởng thọ các dục vọng, sống ràng buộc với vợ con, dùng các hương chiên đàn ở Kasi, đeo và dùng các vòng hoa, hương liệu, phấn sáp, vàng bạc. Bạch Thế Tôn, Thế Tôn hãy thuyết pháp cho những người như chúng con, thuyết như thế nào để những pháp ấy đem đến cho chúng con hạnh phúc an lạc ngay trong hiện tại, và hạnh phúc an lạc cả trong tương lai.”*

Đức Phật bèn giảng cho gia chủ Dighajanu về bốn pháp là:

1) Sống *đầy đủ tháo vát*, tức là làm thật giỏi, thật thiện xảo nghề nghiệp của mình.

2) *Biết giữ gìn tài sản* do nghề nghiệp lương thiện làm ra, không để mất mát, lãng phí.

3) Được nuôi dưỡng và sống có đạo đức. Đức Phật gọi đó là *làm bạn với thiện*. Đức Phật nói: Với những người đầy đủ giới đức, thì học

tập đầy đủ giới đức. Với những người đầy đủ bổ thí, thì học tập đầy đủ bổ thí. Với những người đầy đủ trí tuệ, thì học tập đầy đủ trí tuệ.” (Tăng Chi III, trang 121)

4) Cuối cùng, Phật khuyên gia chủ hãy biết sống một nếp sống thẳng bằng, điều hòa, “*không đam mê đàn bà, không đam mê rượu chè, không đam mê cờ bạc, không giao du với bạn ác.*” Đức Phật ví bốn điều cấm kỵ trên đây như bốn cái cửa, nếu mở ra thì tài sản bị thất tán hết, nhưng biết đóng lại, tức là: “*không đắm say đàn bà, không đắm say rượu chè, không đắm say cờ bạc, lại biết giao du với người thiện lành,*” thì tài sản trong nhà sẽ ngày càng dồi dào, phong phú.

Trong Kinh Tăng Chi IV (trang 264-265) kể có lần Đức Phật thuyết pháp cho ông Cấp Cô Độc (*Anathapindika*) về công đức của bổ thí. Đức Phật nói, “*bổ thí, cúng dường, cho Đức Phật và Tăng chúng thì có công đức rất lớn. Nhưng có công đức lớn hơn là xây một tu viện cho Tăng chúng. Có công đức lớn hơn xây dựng tu viện là thọ tam quy: quy Phật, Pháp, Tăng. Có công đức hơn thọ tam quy là giữ năm giới. Có công đức hơn giữ năm giới là giữ tâm niệm từ bi, dù chỉ là trong giây phút...*”

Như thế, chúng ta thấy là Đức Phật hết sức coi trọng việc tu tập giữ năm giới và tăng trưởng lòng từ bi. Hai điều này liên quan nhau. Vì động lực khiến chúng ta giữ năm giới một cách nhẹ nhàng, thanh thản, như đeo dây an toàn khi lái xe chính là tình thương yêu không muốn mình và người khác đau khổ hay gặp điều bất trắc. Tình yêu thương rộng lớn này trong Kinh Bản Sự hay Kinh Như Thị Thuyết, phẩm 27, Đức Phật thuyết như sau:

*Những ai có tâm nguyện nuôi dưỡng  
và nâng cao tình yêu thành vô tận,  
Sẽ không còn tái sinh và được thoát ly mọi trói  
buộc.*

*Những ai với tâm thanh tịnh  
Dù chỉ thương yêu một người  
Đã là thiện*

*Huống là người yêu thương tất cả chúng sanh  
Sự cao quý của vị ấy sẽ là vô tận.*

Và ở một nơi khác, Đức Phật thuyết:

*“Do vậy, này các tỳ kheo, các con nên tâm  
niệm như thế này: Tình yêu, đó là tâm giải thoát  
và tuệ giải thoát, chúng con sẽ nuôi dưỡng, nâng  
cao, mở rộng và tăng trưởng nó, làm cho nó*

*thấm nhuần toàn bộ nhân cách của chúng con, thực hiện nó, làm cho nó ngày càng hoàn chỉnh, và sử dụng nó đến mức toàn thiện.”*

Đứng về phương diện ba nghiệp, nếu chúng ta giữ giới không sát sanh, không ăn cắp, không tà dâm, tức là thân làm thiện. Giữ giới không nói dối tức là khẩu làm thiện và giữ giới không uống rượu tức là giữ tâm ý trong sáng. Như vậy ba nghiệp thanh tịnh từ năm giới.

Đứng về phương diện tâm hành thiện liên quan với ba nghiệp trì giới, Đức Phật từng dạy bảo mọi người về một đời sống hướng thượng được khởi đầu bằng thái độ sống đi từ Giới đức (trong tam vô lậu học: giới, định và tuệ) để chuẩn hóa, phân biệt thiện hay bất thiện. Thái độ sống này cũng được Ngài phân biệt rõ ràng cụ thể qua việc xác định thế nào là sự nguy hại của sự bất thiện và các lợi ích mà hành động thiện đem tới:

*“Ta tuyên bố một cách dứt khoát: Nay A Nan Đà, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác là điều không nên làm. Nếu làm những điều không nên làm ấy thời có những nguy hại như sau được chờ đợi: tự mình chê trách mình, sau khi biết thời kể*

*trí chê trách, tiếng ác đồn xa, bị si ám khi mệnh chung, sau khi chết bị sinh vào cõi dữ, cõi ác.”*

Ngược lại, đức Phật cũng dạy rằng: “*Này A Nan Đà. Ta tuyên bố dứt khoát rằng thân làm thiện, miệng nói thiện, ý nghĩ thiện là điều nên làm. Nếu làm những điều nên làm ấy thì những lợi ích như sau được chờ đợi: tự mình không chê trách mình, khi được biết kẻ trí sẽ tán thán, tiếng lành đồn xa, khi mệnh chung không bị si ám, sau khi chết được tái sinh vào cõi trời, cõi đời này.”*

Như vậy, ba nghiệp trì giới là giá trị thiết thực hiện tại của đạo Phật có tác dụng hướng dẫn con người từ bỏ nếp sống bất thiện, đem lại hạnh phúc, an lạc. Muốn đạt kết quả ấy, đức Phật thường xuyên khuyên bảo mỗi người cần phải giữ năm giới căn bản này. Vì có áp dụng đạo đức thì mới xây dựng được một xã hội văn minh và lành mạnh, thực sự hạnh phúc và an lạc; mới biết sống nuôi dưỡng từ bi, hòa hài với mọi người, quan tâm, thông cảm, chân tình chia sẻ với niềm vui cũng như nỗi khổ của mọi loài. Đây là giá trị hạnh phúc thù thắng thiết thực mà cả cuộc đời của Đức Phật đã tự thân thực hiện, tự thân chứng ngộ, hưởng quả và chỉ dẫn lại cho chúng ta. Thật đúng là:



“*Nghiệp làm không chánh thiện,  
Mắt nhuốm lệ khóc than.  
Và nghiệp làm chánh thiện,  
Hoan hỉ, ý đẹp lòng.*”

*(Kinh Pháp Cú, Kệ 67)*

Tóm lại, sống trong thời kỳ hội nhập thương trường quốc tế hay gọi là toàn cầu hóa của thế kỷ 21 này, nhiều giá trị trong cơ chế kinh tế thị trường được thiết lập bằng thước đo của đồng tiền, hệ quả là khủng hoảng của môi trường sinh thái, tâm linh; các giá trị đạo đức truyền thống bị lung lay. Chúng ta là những phật tử cần phải tự mình ý thức, suy tư, chiêm nghiệm, phát huy ý chí, nghị lực, kiến thức, sở trường, tiềm năng và phát nguyện hết lòng hành trì theo nếp sống hướng thượng Quy y Tam bảo và thọ trì Năm Giới của Phật dạy một cách tích cực và sáng tạo để giá trị hạnh phúc thiết thực của đạo Phật được hiển lộ khắp nơi.

Mong lắm thay!

*Thư phòng Phước Hậu,  
ngày 02 tháng 12 năm 2007,*

Thích Nữ Giới Hương

# SÁCH THAM KHẢO

1. *Giới Đàn Tăng*, HT. Thích Thiện Hòa, Ấn Độ, 2004.
2. HT. Thích Thiện Hoa, *Tam Quy và Ngũ Giới* (trích trong Phật Học phổ Thông, I, Thành Hội Phật Giáo Tp. HCM, 1997).
3. HT. Thích Minh Châu, *Năm Giới: Một Nếp Sống lành mạnh, an lạc, hạnh phúc*, Thiện Viện Vạn Hạnh, Sài Gòn, 1993.
4. TT. Thích Nhật Từ, *Các Nguyên Tắc Đạo đức của Phật tử tại gia*, xem web: <http://www.buddhismtoday.com>





## KINH TỪ BI (Metta Sutta)

*Đây là một bài kinh ngắn trích trong Kinh tập (Sutta Nipàta), thuộc Tiểu bộ kinh (Khuddaka Nikàya), kinh tạng Pàli.*

Những ai muốn đạt tới an lạc thường nên học hạnh thẳng thắn, khiêm cung, biết sử dụng ngôn ngữ từ ái. Những kẻ ấy biết sống đơn giản mà hạnh phúc, nếp sống từ hòa, điềm đạm, ít ham muốn, không đua đòi theo đám đông. Những kẻ ấy sẽ không làm bất cứ một điều gì mà các bậc thức giả có thể chê cười.

Và đây là điều họ luôn luôn tâm niệm:

Nguyện cho mọi người và mọi loài được sống trong an toàn và hạnh phúc, tâm tư hiền hậu và thanh thoi.

Nguyện cho tất cả các loài sinh vật trên trái đất đều được sống an lành, những loài yếu, những loài mạnh, những loài cao, những loài thấp, những loài lớn, những loài nhỏ, những loài

ta có thể nhìn thấy, những loài ta không thể nhìn thấy, những loài ở gần, những loài ở xa, những loài đã sinh và những loài sắp sinh.

Nguyện cho đừng loài nào sát hại loài nào, đừng ai coi nhẹ tính mạng của ai, đừng ai vì giận hờn hoặc ác tâm mà mong cho ai bị đau khổ và khốn đốn.

Như một bà mẹ đang đem thân mạng mình che chở cho đứa con duy nhất, chúng ta hãy đem lòng từ bi mà đối xử với tất cả mọi loài.

Ta hãy đem lòng từ bi không giới hạn của ta mà bao trùm cả thế gian và muôn loài, từ trên xuống dưới, từ trái sang phải, lòng từ bi không bị bất cứ gì làm ngăn cách, tâm ta không còn vương vấn một chút hờn oán hoặc căm thù. Bất cứ lúc nào, khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, miễn là còn thức, ta nguyện duy trì trong ta chánh niệm từ bi. Nếp sống từ bi là nếp sống cao đẹp nhất.

Không lạc vào tà kiến, loại dần ham muốn, sống nếp sống lành mạnh và đạt thành trí giác, hành giả sẽ chắc chắn vượt thoát khỏi tử sinh.

*(Bài kinh trên do HT. Thích Nhất Hạnh dịch lấy tựa là “Kinh Thương Yêu”)*

# MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

Trong Luận Bảo-Vương Tam-Muội, Đức Phật dạy Phật tử phải thường quán chiếu 10 điều tâm niệm như sau:

*Thứ nhất*, nghĩ đến thân thể thì đừng cầu không bệnh khổ, vì không bệnh khổ thì dục vọng dễ sinh.

*Thứ hai*, ở đời đừng cầu không hoạn nạn, vì không hoạn nạn thì kiêu xa nổi dậy.

*Thứ ba*, cứu xét tâm tánh thì đừng cầu không khúc mắc, vì không khúc mắc thì sở học không thấu đáo.

*Thứ tư*, xây dựng đạo hạnh thì đừng cầu không bị ma chướng, vì không bị ma chướng thì chí nguyện không kiên cường.

*Thứ năm*, việc làm đừng mong dễ thành, vì việc dễ thành thì lòng khinh thường, kiêu ngạo.

*Thứ sáu*, giao tiếp đừng cầu lợi mình, vì lợi mình thì mất đạo nghĩa.

*Thứ bảy*, với người thì đừng mong tất cả đều thuận theo ý mình, vì được thuận theo ý mình thì lòng tất kiêu căng.

*Thứ tám*, thi ân thì đừng cầu đền đáp, vì cầu đền đáp là thi ân mà có ý mưu đồ.

*Thứ chín*, thấy lợi thì đừng nhúng vào, vì nhúng vào thì si mê phải động.

*Thứ mười*, oan ức không cần biện bạch, vì biện bạch là nhân ngã chưa xả.

Bởi vậy đức Phật dạy:

- Lấy bệnh khổ làm thuốc thân,
- Lấy hoạn nạn làm giải thoát,
- Lấy khúc mắc làm thú vị,
- Lấy ma quân làm bạn đạo,
- Lấy khó khăn làm thích thú,
- Lấy kẻ tệ bạc làm người giúp đỡ,
- Lấy người chống đối làm nơi giao du,
- Coi thi ân như đôi dép bỏ,

- Lấy sự xả lợi làm vinh hoa,
- Lấy oan ức làm cửa ngõ đạo hạnh.

Nên chấp nhận trở ngại thì lại thông suốt, mà cầu mong thông suốt thì sẽ bị trở ngại. Thế tôn thực hiện tuệ giác bồ đề ngay trong mọi sự trở ngại. Ương-quật hành hung, Đê-bà quấy phá, mà Ngài giáo hóa cho thành đạo cả.

Như vậy há không phải chính sự chống đối lại làm sự thuận lợi, và sự phá hoại lại làm sự tác thành, hay sao?

Ngày nay, những người học đạo, trước hết không dẫn mình vào trong mọi sự trở ngại, nên khi trở ngại ập đến thì không thể ứng phó. Chánh pháp chí thượng vì vậy mất hết, đáng tiếc đáng hận biết ngần nào?



# MƯỜI CÔNG ĐỨC ÁN TỔNG KINH, TƯỢNG PHẬT

- ❖ Một là, những tội lỗi đã tạo từ trước, nhẹ thì được tiêu trừ, nặng thì chuyển thành nhẹ.
- ❖ Hai là, thường được các thiện thần ủng hộ, tránh được tất cả tai ương hoạn nạn, ôn dịch, nước, lửa, trộm cướp, đao binh, ngục tù.
- ❖ Ba là, vĩnh viễn tránh khỏi những quả báo phiền khổ, oán cừu oan trái của đời trước cũng như đời này.
- ❖ Bốn là, các vị hộ pháp thiện thần thường gia hộ nên những loài dạ xoa ác quỷ, rắn độc hùm beo tránh xa không dám hãm hại.
- ❖ Năm là, tâm được an vui, ngày không gặp việc nguy khốn, đêm ngủ không thấy ác mộng. Diện mạo hiền sáng, mạnh khỏe an lành, việc làm thuận lợi, được kết quả tốt.
- ❖ Sáu là, chí thành hộ pháp, tâm không cầu lợi, tự nhiên y thực đầy đủ, gia đình hòa thuận, phước lộc đời đời.



- ❖ Bảy là, lời nói việc làm trời người hoan hỷ, đến đâu cũng được mọi người kính mến ngợi khen.
- ❖ Tám là, ngu chuyển thành trí, bệnh lành mạnh khỏe, khốn nghèo chuyển thành thịnh đạt. Nhâm chán nữ thân, mệnh chung liền được nam thân.
- ❖ Chín là, vĩnh viễn xa lìa đường ác, sanh vào cõi thiện, tướng mạo đoan nghiêm, tâm trí siêu việt, phước lộc tròn đầy.
- ❖ Mười là, hay vì tất cả chúng sanh trồng các căn lành. Lấy tâm cầu của chúng sanh làm ruộng phước điền cho mình. Nhờ công đức ấy đạt được vô lượng phước quả thù thắng. Sanh ra nơi nào cũng thường được thấy Phật, nghe Pháp, phước huệ rộng lớn, chúng đạt lục thông, sớm thành Phật quả.



### ẤN QUANG TỔ SƯ DẠY:

Ấn tống kinh, tượng Phật được công đức thù thắng như vậy, nên gặp khi chúc thọ, thành hôn, cầu phước, thoát nạn, sám hối, cầu tiêu trừ bệnh,

cầu siêu độ hương linh, hãy tinh tấn phát tâm Bồ đề ấn tống, để trông cội phước đức cho chính mình và thân bằng quyến thuộc.

# PHỤ LỤC

## CÁC NGÀY ĂN CHAY

- Hai ngày:** 1 và 15.  
**Bốn ngày:** 1, 14, 15 và 30.  
**Sáu ngày:** 8, 14, 15, 23, 29 và 30.  
**Tám ngày:** 1, 8, 14, 15, 18, 23, 24 và 30.  
**Mười ngày:** 1, 8, 14, 15, 18, 23, 24, 28, 29 và 30.  
**Một tháng:** tháng giêng hay tháng 4 hay tháng 7 hay tháng 10.  
**Ba tháng:** tháng giêng, tháng 7 và tháng 10.  
**Bốn tháng:** tháng giêng, tháng 4, tháng 7 và tháng 10.  
**Trường trai:** quanh năm suốt tháng.

Phật tử nên cố gắng ăn chay và tùy theo khả năng của mình mà phát nguyện ăn chay trường hay chay kỳ cũng được. Cố gắng giữ tâm trong sáng, từ bi, tu tạo công đức, để ngọn đèn Phật pháp được tỏa sáng khắp nơi.

## PHƯƠNG DANH ẤN TỔNG

| <i>Họ và tên</i>   | <i>Pháp danh</i> |
|--------------------|------------------|
| Trần Minh Tánh     | Viên Bảo Tự      |
| Phan Thị Huyền     | Viên Bảo Bản     |
| Trần Thị Hương Như | Viên Bảo Bảo     |
| Trần Minh Trí      | Viên Bảo Thiên   |
| Lynn Trần          | Viên Bảo Thí     |

Hồi hướng công đức đến gia đình  
được vạn sự bình an.

Và nguyện cầu siêu độ cho Hương Linh:

Trần Minh Tuệ (20 tuổi)

vãng sanh về Miền Cực Lạc.

