

NGHI THỨC THỌ BÁT QUAN TRAI

LỜI NÓI ĐẦU

Tập NGHI THỨC này được Hòa Thượng Chơn Như soạn ra và đọc vào băng cassette để giúp các Phật tử không có điều kiện đến chùa trực tiếp tu tập cùng chư tôn đức thì cũng có thể tự tu tập tại nhà. Nhận thấy Nghi Thức này rất hữu ích cho hàng Phật tử, chúng tôi đã xin phép Hòa Thượng đánh máy và cho in để phổ biến rộng rãi.

Ngoài ra, trong quyển Nghi Thức này chúng tôi cũng có in thêm phần Phụ Lục, trích dẫn một số bài pháp tiêu biểu của Hòa Thượng đăng rải rác trong các tập Đường Về Xứ Phật 1, 2, 3 và 8 để giúp các đạo hữu hiểu thêm một số vấn đề liên quan đến Phật pháp.

*Xin quý đạo hữu đọc kỹ và thực hành đúng theo sự chỉ dẫn này chắc chắn sẽ thấy lợi lạc. Đức Thế Tôn có dạy: "**Pháp của Ta không có thời gian, đến để mà thấy**" tu tập thì có kết quả ngay, không phải chờ đợi kết quả trong tương lai.*

Nếu tinh ý thì quý đạo hữu sẽ thấy nghi thức này thật đơn giản, không có rườm rà, không tụng kinh, lễ Phật, trì chú, mà là thực tập, tập theo dõi hơi thở, tập quán chiếu để xả tâm (ly dục ly ác pháp) để tâm được an vui, thanh thản.

Chúc quý đạo hữu đạt kết quả như nguyện.

*Quận Cam, cuối Thu 2000.
Nhóm Tu Học Nguyên Thủy.*

NGUYỄN HƯƠNG

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Hôm nay chúng con tên là ... (đọc tên của mình), pháp danh ...
Một lòng thỉnh cầu Đức Phật Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni,
Cùng mười phương, ba đời tất cả chư Phật, chư Hiền Thánh Tăng,
Xin rủ lòng từ bi, lai lâm chứng giám.
Nhờ sức từ của Tam Bảo, chúng con hôm nay được THỌ GIỚI BÁT QUAN TRAI.
Xin Đức Bổn Sư Thích Ca thương xót cho chúng con được tu tập theo hạnh người xuất gia,
trong một ngày một đêm,
Để gieo duyên Chánh Pháp.
Để sau này trở thành người đệ tử xuất gia của Phật,
Để thân tâm chúng con được thanh tịnh
Và ra khỏi ba nẻo, sáu đường luân hồi.

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT.

BÀI TÁN LỰ HƯƠNG

Lò hương vừa ngút chiên đàn,
Khói thơm ngào ngạt muôn ngàn cõi xa.
Lòng con kính ngưỡng thiết tha,
Ngưỡng mong chư Phật thương mà chứng cho.

Nam Mô Hương Vân Cái Bồ Tát (3 lần)

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (3 lần)

BÀI KỆ KHAI KINH

Pháp Phật nhiệm màu rất rộng sâu,
Trăm ngàn muôn kiếp khó tìm cầu,
Nay con nghe thấy, xin gìn giữ,
Nguyện tỏ Như Lai nghĩa nhiệm màu

Nam Mô Thọ Bát Quan Trai Bồ Tát (3 lần).

GIỚI TƯỚNG CỦA BÁT QUAN TRAI

Các giới tử hãy lắng nghe từng giới một (và nếu có Thầy Truyền Giới thì đáp là : 'Mô Phật! Con xin giữ được"). Và cố gắng giữ một ngày một đêm cho được thanh tịnh.

1.- **Giới thứ nhất:** Chư Phật suốt đời **không sát sanh, hại vật**, vậy một ngày một đêm quý vị có giữ được hay không? (Phải cố gắng để thành tựu giới thứ nhất thanh tịnh).

2.- **Giới thứ hai:** Chư Phật suốt đời **không gian tham, trộm cắp**, quý vị một ngày một đêm có giữ được không? (Quý vị hãy cố gắng thành tựu giới thứ hai cho được thanh tịnh).

3.- **Giới thứ ba:** Chư Phật suốt đời **không dâm dục**, quý vị một ngày một đêm không dâm dục có được không? (Quý vị hãy cố gắng giữ gìn giới thứ ba thanh tịnh) (Ghi chú: Không tà dâm là giới thứ ba trong ngũ giới là không được lang chạ, ăn nằm với người không phải là vợ hay chồng của mình. Không dâm dục là không hành dâm với bất cứ ai, ngay cả với người phối ngẫu).

4.- **Giới thứ tư:** Chư Phật suốt đời **không nói dối**, quý vị một ngày một đêm không nói dối có được không? (Quý vị hãy cố gắng giữ gìn giới thứ tư cho thanh tịnh).

5.- **Giới thứ năm:** Chư Phật suốt đời **không uống rượu**, quý vị trong một ngày một đêm không uống rượu có được không? (Quý vị hãy cố gắng giữ gìn giới thứ năm cho được thanh tịnh).

6.- **Giới thứ sáu:** Chư Phật suốt đời **không đeo chuỗi tràng hạt, anh lạc, tràng hoa thơm, thoa xúc dầu thơm** vào mình, quý vị trong một ngày một đêm không đeo đồ trang sức, thoa ướp dầu thơm vào mình có giữ được không? (Phải cố gắng giữ gìn giới thứ sáu cho được thanh tịnh).

7.- **Giới thứ bảy:** Chư Phật suốt đời **không nằm, ngồi giường cao tốt đẹp, không ca hát và không nghe ca hát**. Quý vị trọn một ngày một đêm có giữ được hay không? (Phải cố gắng giữ giới thứ bảy cho được thanh tịnh).

8.- **Giới thứ tám:** Chư Phật suốt đời **không ăn uống phi thời**, vậy quý vị trong một ngày một đêm không ăn uống phi thời có giữ được không? (Phải cố gắng giữ giới thứ tám cho được thanh tịnh).

Bây giờ quý vị đã rõ tám giới tướng của Bát Quan Trai. Vậy bắt đầu từ giờ phút này quý vị phải giữ gìn nghiêm túc để thực hiện một ngày một đêm cách thức sống của bậc Hiền Thánh Tăng ngày xưa. Phải cố gắng tu tập, vì chính nhờ cách sống này mà quý vị sẽ tìm được

chọn giải thoát ra khỏi sự khổ đau của kiếp người, và chấm dứt luân hồi sanh tử. Chỉ duy nhất có con đường này mới đưa quý vị thoát ra khỏi biển khổ trầm luân mà thôi.

Ngày mai cũng vào giờ này thì quý vị sẽ làm lễ xả Bát Quan Trai.

XẢ BÁT QUAN TRAI

Giới tử tập trung trước chánh điện (hay bàn thờ Phật tại nhà), chắp tay và đọc:

Nhất tâm đánh lễ Nam Mô tận hư không biến pháp giới quá, hiện, vị lai thập phương nhất thể chư Phật. (Lạy 1 lạy).

Nhất tâm đánh lễ Nam Mô tận hư không biến pháp giới quá, hiện, vị lai thập phương nhất thể chư tôn Pháp. (Lạy 1 lạy).

Nhất tâm đánh lễ Nam Mô tận hư không biến pháp giới quá, hiện, vị lai thập phương nhất thể chư Hiền Thánh Tăng. (Lạy 1 lạy).

Thỉnh 3 tiếng chuông, xá 3 xá và lui ra. (Hoàn mãn).

NHỮNG PHƯƠNG PHÁP HÀNH TRÌ TRONG THỜI GIAN THỌ BÁT QUAN TRAI

Xin quý vị ngồi xuống và im lặng lắng nghe Thầy giảng dạy để biết cách thọ Bát Quan Trai.

Này quý Phật tử, biển khổ không bờ bến, nếu không có thuyền từ **Tam Vô Lậu Học** thì không thể vượt lên bờ giải thoát được. Người muốn chứng được vô lậu, vô thượng Bồ Đề, trước tiên cần phải lãnh thọ Giới Pháp. Tất cả công đức lành đều lấy Giới Luật làm nền tảng, Chư Phật đã nhờ Giới Luật mà thành bậc Chánh Giác. Người tại gia hay xuất gia cũng đều phải thọ Giới, tu tập Giới và sống đúng Giới Luật. Chỉ vì người tại gia phần nhiều bị gia duyên ràng buộc, khó giữ gìn hết Giới Luật được, cho nên Đức Như Lai chế ra Tám Giới. Tám Trai Giới này khiến cho người cư sĩ một ngày một đêm thọ trì sẽ gieo duyên tu hành giải thoát của bậc xuất gia, lia thể tục. Nhờ có gieo duyên này (Bát Quan Trai Giới) nên đời đời kiếp kiếp sanh ra làm người liền gặp Chánh Pháp, không gặp tà sư ngoại đạo. Ví như cây cỏ thụ kia ngã về hướng nào thì bóng của nó sẽ ngã theo hướng ấy; người thọ Bát Quan Trai Giới cũng vậy.

Bởi vậy, muốn theo được chánh pháp của Phật thì quý vị Phật tử hãy cố gắng giữ gìn tám Giới cho nghiêm chỉnh. Đó là gieo duyên xuất gia. Tuy một ngày một đêm rất ngắn, nhưng đây là gieo duyên giải thoát với pháp quý báu không lường của mười phương chư Phật. Khi thực tập sống trọn một ngày một đêm như Phật, như chư Hiền Thánh Tăng tức là quý Phật tử đã gieo duyên với chánh pháp.

Vì thế, ngày ấy quý vị **hãy xả bỏ hết duyên trần tục, đừng lo nghĩ, bận tâm đến con cái, cha mẹ, công ăn việc làm, của cải tài sản, và công việc nhà cửa. Hãy xả bỏ xuống hết!** Xả bỏ xuống hết đi, để một ngày một đêm làm Thánh Hiền vô sự, để một ngày một đêm được tâm hồn thanh thân, an lạc; để một ngày một đêm rèn luyện đạo lực bằng thiên định xả tâm; để một ngày một đêm ly dục ly ác pháp. **Hãy sống một ngày một đêm với nhân quả toàn thiện;**

một ngày một đêm trực nhận đời chẳng có gì, chỉ là một chuỗi ngày dài vô thường, đau khổ của kiếp người.

Này quý Phật tử! Một ngày một đêm ấy quý vị hãy giữ gìn thân tâm thanh tịnh, theo các pháp thiền định mà Đức Phật đã chỉ dạy để quý vị tu tập và rèn luyện thân tâm, trau dồi một ngày một đêm cho được thanh tịnh, trong sạch.

1.- TẬP TỈNH THỨC TRONG HÀNH ĐỘNG

Quý vị phải nhớ trọn một ngày một đêm chuyên cần tu tập **chánh niệm tin giác định** câu hữu với pháp **Tứ Chánh Cần**, ngăn các ác pháp và diệt trừ các ác pháp. Nghĩa là quý vị tu trong mỗi hành động thân, khẩu, ý. Làm tất cả mọi công việc đều tu tập được cả, như quét sân, nấu cơm, lật rau, v.v... Quý vị nên nhớ kỹ **phải dùng pháp hướng tâm để tập tỉnh thức trong hành động**.

Thí dụ: Khi đang quét sân thì quý vị hướng tâm (tác ý):

"Tôi quét sân, tôi biết tôi đang quét sân"
"Tôi lật rau, tôi biết tôi đang lật rau".
"Tôi nấu cơm, tôi biết tôi đang nấu cơm"

Đó là quý vị đã **tu tập tỉnh thức trong hành động** quét sân, lật rau, nấu cơm. Sau đó thì quý vị dùng **câu pháp hướng để xả tâm trong hành động** (như quét sân, lật rau, nấu cơm).

Thí dụ: Quý vị nhắc tâm:

"Quán lý tham, tôi biết tôi đang quét sân".
"Quán lý tham, tôi biết tôi đang lật rau".
"Quán lý tham, tôi biết tôi đang nấu cơm".

"Quán lý sân, tôi biết tôi đang quét sân"
"Quán lý sân, tôi biết tôi đang lật rau"
"Quán lý sân, tôi biết tôi đang nấu cơm".

Hoặc lúc đang đi thì

"Quán lý tham, tôi biết tôi đang đi".
"Quán lý sân, tôi biết tôi đang đi".

Đó là quý vị vừa xả tâm vừa tỉnh thức trong hành động của mình.

"Quán tâm vô thường, tôi biết tôi đang nấu cơm".
"Quán tâm vô thường, tôi biết tôi đang lật rau".
"Quán tâm vô thường, tôi biết tôi đang quét sân."
"Quán tâm vô thường, tôi biết tôi đang đi."

Nghĩa là quý vị **đang làm công việc gì thì quý vị tỉnh thức ngay trong công việc đó**, và quý vị **luôn luôn kèm theo câu pháp hướng (vô thường, khổ, vô ngã) để xả tâm tham, sân, si của mình**. Đó là pháp tu xả tâm trong thời gian tu tập thọ Bát Quan Trai.

Khi **đi kinh hành** quý vị cũng tu tập như vậy:

"Quán lý tham, tôi biết tôi đang đi kinh hành".
"Quán lý sân, tôi biết tôi đang đi kinh hành".

"Quán lý si, tôi biết tôi đang đi kinh hành".
"Quán tâm như đất, tôi biết tôi đang đi kinh hành".
"Quán tâm vô ngã, tôi biết tôi đang đi kinh hành".
"Quán thân vô thường, tôi biết tôi đang đi kinh hành".
"Quán thân vô ngã, tôi biết tôi đang đi kinh hành".

Hoặc làm tất cả mọi công việc, quý vị cũng có pháp hướng xả tâm (nhắc tam theo công việc ấy).

Ví dụ: Khi đang nấu cơm thì:

"Quán thân vô thường, tôi biết tôi đang nấu cơm".
"Quán thân vô ngã, tôi biết tôi đang nấu cơm".

Khi đang lật rau thì:

"Quán tâm vô ngã, tôi biết tôi đang lật rau".
"Quán pháp vô ngã, tôi biết tôi đang lật rau".

Đó là vừa nhắc ta quán chiếu thân, thọ, tâm pháp trong từng hành động theo công việc làm, vừa xả tâm mình.

2.- TU ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ

Kể đó quý vị **tu định niệm hơi thở**. Bây giờ quý vị ngồi xuống, ngồi kiết già hoặc bán già, lưng thẳng, quay mặt vào vách, hai mắt nhìn xuống chót mũi. Quý vị bắt đầu hít vào một hơi thở, chậm, dài. Khi nào hít vào hết thì quý vị lại thở ra cũng chậm, dài và nhẹ. Khi thở ra hết thì quý vị trở lại hơi thở bình thường, kèm theo pháp hướng tâm: "*Tôi thở, tôi biết tôi đang thở*".

Thở đúng 5 hơi thì quý vị lại nhắc tâm: "***Tôi thở, tôi biết tôi đang thở***". Rồi lại tiếp tục thở bình thường. *Khi hơi thở ra vào đều đều, tâm gom lại, và biết rõ hơi thở thì quý vị không cần phải nhắc câu "Tôi thở, tôi biết tôi thở" nữa, mà phải nhắc bằng câu khác để xả tâm mình trong khi đang thở.*

Thí dụ nhắc tâm bằng câu: "***Quán lý tham, tôi biết tôi đang thở***", rồi quý vị thở 5 hơi thở. Sau đó lại nhắc tâm: "***Quán lý sân, tôi biết tôi đang thở***". Rồi thở tiếp 5 hơi thở, và nhắc tâm: "***Quán lý si, tôi biết tôi đang thở***". Rồi cứ tiếp tục 5 hoặc 10 hơi thở thì một lần hướng tâm:

"Quán đoạn dứt tâm tham, tôi biết tôi đang thở"
"Quán đoạn dứt tâm sân, tôi biết tôi đang thở"
"Quán đoạn dứt tâm si, tôi biết tôi đang thở".

Tiếp tục như thế, cứ cách 5 hơi thở thì một lần hướng tâm (**mục đích là dừng để cho một niệm khác tự động xen vào trong khi ta đang theo dõi hơi thở**).

Khi tu tập Định Niệm hơi thở như vậy độ 10 phút thì quý vị xả nghỉ. Nếu quý vị có sức ngồi tu tập bền lâu thì cũng chỉ nên tu tập đủ 30 phút thì xả nghỉ. ***Suốt ngày đêm cứ tu tập từng hành động, trong công việc làm, hay lúc đi kinh hành, luôn luôn tu tập Định Niệm Hơi Thở kèm theo pháp hướng để xả tâm thì tâm hồn quý vị sẽ được thanh thản.***

3.- TU ĐỊNH VÔ LẬU

Sau khi xả nghi để cơ thể lấy lại bình thường xong thì quý vị tu Định Vô Lậu. Định Vô Lậu chuyên nhất vào sự suy xét và quán. Quán những sự việc xảy ra trong **đời sống** hằng ngày của quý vị. ***Khi quán xét thấy trong tâm mình đang mắc phải một pháp nào đó khiến cho tâm bất an và bất toại nguyện, thì quý vị hãy cố gắng dùng pháp hướng mà xả nó đi.*** Hãy dùng pháp hướng ra lệnh để làm cho tâm bất toại nguyện, ưu phiền đó rời khỏi tâm quý vị. Thí dụ khi đang giận ai thì ta phải dùng pháp hướng như sau: ***"Tôi giận, tôi biết tôi đang giận";*** hoặc là ***"Hít vô tôi biết tôi đang giận, thở ra tôi biết tôi đang giận"***. Với pháp hướng như thế quý vị thở (vào, ra) 5 hơi (chậm, nhẹ) thì quý vị sẽ thấy cơn giận bắt đầu giảm cường độ. Tiếp theo, quý vị có thể dùng câu pháp hướng: ***"Quán từ bỏ tâm sân, tôi biết tôi hít vô, quán từ bỏ tâm sân, tôi biết tôi thở ra"***. Thở 5 lần rồi lập lại câu pháp hướng ấy, và thở 5 hơi nữa thì ta sẽ thấy cơn giận giảm đi quá nửa. Tu tập xả tâm được rồi thì quý vị an nhiên tu tập Định Niệm Hơi Thở, đi kinh hành và tu tập trong tất cả hành động khác. Bấy giờ sau thời gian tu tập quá mệt nhọc (vì đã ra sức dụng công), cơ thể và tinh thần của quý vị đã mỗi mệt thì hãy tập thư giãn: ***"Buông xuống! Buông xuống hết!"*** Quý vị nhắc như vậy để rồi toàn thân sẽ thư giãn, và tinh thần thấy thoải mái, an lạc. ***Một ngày một đêm mà tu tập như vậy sẽ thấy kết quả giải thoát khiến cho tâm hồn vô sự và an lạc, không còn biết lo lắng và bận rộn về mọi việc.***

Vậy kể từ bây giờ cho đến ngày mai, quý vị hãy ra sức tu tập. Ngày mai cũng vào giờ này, quý vị sẽ xả thọ Bát Quan Trai. Còn bây giờ thì quý vị cố gắng tu hành như thầy đã dạy: thọ Bát Quan Trai, tu thiện pháp. ***Không cần phải tụng niệm, cúng lễ và sám hối theo các nghi thức ngày xưa.***

Nếu quý vị chuyên cần tu tập và sống đúng giới hạnh thì trong một ngày một đêm quý vị sẽ thấy kết quả giải thoát đau khổ của kiếp người. Nếu biết giới luật Phật có lợi ích không lường thì quý vị nên phát khởi thiện tâm, tu tập rất ráo, liền được thiện giới thanh tịnh.

Khi tu tập và trau dồi thân tâm như vậy là quý vị đã thực hiện **giới thể** theo pháp môn thiền định, như Thầy đã dạy ở trên.

Bây giờ quý vị hãy lắng nghe **giới tướng** của Bát Quan Trai và cố gắng nghiêm túc giữ gìn một ngày một đêm cho được thanh tịnh hoàn toàn. (Xin xem Tám Giới đã ghi trong phần Nghi Thức Thọ Bát Quan Trai).

LỜI NHẮC NHỞ SAU CÙNG

Thưa quý vị Phật tử,

Trong một ngày một đêm vừa qua, quý vị đã cố gắng thực hiện đúng đời sống của một bậc chân tu. Đó là sự gieo duyên để sau này có đủ duyên để trở thành bậc chân tu giải thoát của Phật Giáo, làm gương sáng cho mọi người soi, làm gương hạnh giải thoát cho mọi người tu. Ngày nay quý vị mới gieo duyên, ngày mai quý vị sẽ là những bậc Thánh Tăng. ***Phải cố gắng mỗi tháng chọn lấy một ngày tu tập sống làm Phật thì mới mong có ngày làm Phật thật sự, tức là giải thoát hoàn toàn, tâm bất động hoàn toàn.***

Một ngày một đêm quý vị có thấy khổ sở không? Quý vị có thích sống như vậy không?

Đời sống giải thoát là phải như vậy. Nếu không sống như vậy thì làm sao giải thoát được? Vì chỉ có lối sống này mới tìm được sự giải thoát của kiếp người. ***Phải nỗ lực, kiên trì,*** vì cuộc sống con người toàn là khổ đau, toàn là trói buộc, không lối thoát.

Một đêm một ngày quý vị đã sống đúng, sống được và tìm được nguồn sống an lạc trong cuộc sống này là một điều đáng khích lệ.

Quý vị đã bắt đầu thực tập sống một cuộc sống mới, cuộc sống giải thoát khỏi bao nhiêu sợi dâu trần phược của thế gian. Bây giờ có lẽ quý vị cũng ước nguyện cho mọi người được an lạc khi thọ Bát Quan Trai như quý vị. Xin hãy chia xẻ pháp lạc này với các huynh đệ của mình.

Chúc quý vị đạt kết quả tốt trên đường tu tập.

*Quyết một đời tu tập không lui,
Giữ thân tâm thanh thản an vui,
Nhập Thiên Định xa lìa nhân quả,
Đạo quả viên thành, độ chúng vui.*

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Tu Viện Chơn Như,
Thích Thông Lạc.
Mùa An Cư năm 2000.