

# THỌ BÁT QUAN TRAI

## Phương Thức Thọ Trì Trưởng Tịnh Giới (Sojong) Trong Một Ngày

Đại sư Dza Patrul Rinpoche Orgyen Chimé Chökyi Wangchuk (1808-1887)



Bây giờ xin hãy lắng nghe với động cơ thanh tịnh của Bồ Đề tâm hướng đến giác ngộ vô thượng và hãy nghĩ rằng: “Sau khi thọ nhận Bồ Tát giới (hay Trưởng Tịnh giới), là các giới nguyện để “chữa lành và tịnh hóa” (*gso sbyong*) của Đại thừa, con nguyện xin trì giữ các giới này để toàn bộ chúng sinh vô lượng như hư không có thể đạt được cảnh giới toàn hảo và viên mãn của Phật quả.”

Việc tạm thời trì giữ tám giới nguyện của Tiểu thừa trong một thời gian ngắn được gọi là “một ngày tám giới” hoặc “Bát Quan Trai Giới trong một ngày” (*bsnyen gmas*) và được trì giữ bởi các cư sĩ tu tập tại gia. Khi [các giới này] được trì giữ và đồng lúc thấm đẫm với động cơ thanh tịnh của Bồ Đề tâm theo con đường Đại thừa, thì các giới này trở thành là những giới hạnh để tránh xa các bất thiện nghiệp. Trong pháp hành này, các giới được trì giữ trong thời gian ngắn hạn, đồng thời kết hợp với phương pháp hành trì trong giai đoạn sinh khởi của pháp Bản tôn Du già Quán Thế Âm Tôn Quý, và do đó mà pháp hành này trở thành một pháp tu Du già thuộc cấp độ Tác Mật điển (*kriyātantra*) của Mật Chú, và là một nhánh hành trì của Mật Chú nguyện. Thế nên, khi ta cam kết là sẽ ứng dụng suối tâm của mình theo đúng phương cách của chư Phật và chư Bồ Tát đã từng làm trong quá khứ, và ta không vi phạm những điều này, thì đây gọi là “sự trì giữ các giới đức” hoặc gọi là một “giới.” Dưới đây là những lời bình giảng ngắn gọn về từng đoạn rất ý nghĩa trong bản văn, bắt đầu bằng câu: **Y như chư vị trong quá khứ [Như Lai, A La Hán, Phật Viên Mãn Toàn Giác...]**

Do bởi chư Phật toàn hảo viên mãn là những vị đã tiến hóa thuận với cảnh giới tự nhiên như nhiên, các ngài là các đấng **Như Lai** (*đến từ như như/đến như thế*). Do bởi các ngài đã lìa khỏi kẻ thù, tức là bốn ma quân, nên các ngài là **A La Hán** (*sát tặc/người đoạn diệt kẻ thù*). Và do bởi các ngài đã hoàn thiện các phạm hạnh của sự xả ly và sự triệt ngộ; đã tỉnh thức khỏi giấc ngủ sâu của vô minh, và đã thấu biết toàn bộ các pháp có thể biết được, nên các ngài là **chư Phật Viên Mãn Toàn Giác**.

Ví dụ, một con thiên mã của vị Chuyển Luân Thánh Vương khi bước vào trận mạc đối đầu với kẻ địch, nó xông pha với đầy sự quả cảm kiên quyết mà không hề thấy lao khổ; nó quyết lòng muốn thí mạng của mình để bảo vệ vị quân vương. Cũng y như thế, do bởi các ngài đã chỉ ra cho chúng sinh con đường không hề sai lạc dẫn đến giải thoát và toàn tri toàn giác, và do bởi các ngài chỉ một lòng duy nhất quy hướng đến mục đích làm lợi lạc các chúng sinh khác, cho nên [chư Như Lai] **cũng y như thiên mã**. Hơn thế nữa, cũng vì do bởi tâm đại từ bi, các ngài tự nguyện gánh vác chuyện làm lợi lạc toàn bộ chúng sinh

vô lượng như hư không mà không cần ai cầu thỉnh, và do bởi các ngài [cũng] biểu lộ được giáo nghĩa vô song của Đại thừa, nên các ngài **cũng y như một con voi lớn**.

[Thêm vào đó], để viên thành [nhiệm vụ] của mình, các ngài **đã làm những điều cần làm**; để tích cực tìm cách lợi lạc hữu tình, các ngài **hoàn tất nhiệm vụ của mình**, lia bỏ các che chướng thuộc hành nghiệp và cảm xúc ô nhiễm. Các ngài **đã buông xuống toàn bộ gánh nặng** sau khi đạt được Niết bàn: một trạng thái vượt thoát khổ não, và các ngài đã **đạt được hạnh nguyện của chính mình**. Do bởi đã đoạn tận được tất cả mọi vọng kiến, mọi cái nhìn sai lệch, là những gì ngăn chặn không cho chúng ta vượt thoát cảnh giới luân hồi, và cũng đã đoạn tận được toàn bộ các tâm phiền não ô nhiễm, cho nên các ngài đã **hoàn toàn phá vỡ những trói buộc của hiện hữu luân hồi**. Do bởi các ngài đã biểu lộ Giáo Pháp thanh tịnh ở đầu, ở giữa và ở cuối, nên khẩu ngữ của ngài **vô cùng toàn hảo viên mãn**. Do bởi đã cắt đứt tất cả những sợ dây trói cột với hiện hữu luân hồi, **tâm của các ngài hoàn toàn tự do**. Và do bởi các ngài có được trí tuệ thấu suốt toàn bộ các pháp, nên **trí tuệ của các ngài hoàn toàn giải thoát**. Điều này mô tả lại các phạm hạnh [hiền hiện] trong bất kỳ những ai muốn noi theo gương sáng của chư Như Lai.

Từ sau đó trở đi, [chư Như Lai] không màng quan tâm đến bản thân mình để chỉ ra cho [những người khác] làm thế nào để huân dưỡng động cơ thanh tịnh của Bồ Đề tâm, [các ngài hoạt hành] **vì lợi lạc của toàn bộ chúng hữu tình**. Do bởi các ngài tạm thời hóa độ chúng sinh để tái sinh vào những cõi cao hơn, nên các ngài **làm lợi lạc họ**. Do bởi các ngài rớt ráo an lập được chúng sinh trong vô lượng sự thiện lành, nên các ngài **giải thoát họ**. Do bởi các ngài tịnh hóa nghiệp quả của tâm bòn xén, nên các ngài **tận trừ nạn đói**. Và, do bởi các ngài đã tịnh hóa được nghiệp quả của tâm sân hận, nên các ngài đã hoạt hạnh **để chữa lành chúng sinh khỏi tật bệnh**. [Hơn thế nữa,] các ngài [thành tựu] **viên mãn Giáo Pháp hướng đến giác ngộ**; đây chính là đạo (con đường tu), và các ngài **triệt ngộ, thành tựu toàn giác viên mãn vô song**; đây chính là quả.

[Đối với lại pháp hành này], Đức Phật thứ Nhì, [Đức Liên Hoa Sanh] ở quốc độ Uddiyāna đã từng nói: “Pháp hành này “phục hồi” (*so*) trọn vẹn tất cả mọi thiện đức, và “tịnh hóa” (*jong*) tất cả mọi sự tiêu cực, không còn gì sót lại. Do bởi pháp này có thể phục hồi thiện hạnh và hoàn toàn tịnh hóa mọi tiêu cực, chư Như Lai gọi đây là *Sojong* – pháp Bồ Tát hay pháp Trưởng Tịnh.” Cho nên chúng ta nên nghĩ rằng, “Con cần phải thọ trì các giới *Sojong* một cách đúng đắn. Và vì lợi lạc của toàn thể chúng sinh, con sẽ làm lợi ích cho họ và qua đó, có thể giải thoát họ, và vân vân. [Với tâm nguyện như thế] con nguyện thọ trì các Trưởng Tịnh Giới (Bát Quan Trai Giới) và sẽ trì giữ một cách đúng đắn không gián đoạn từ nay khoảnh khắc này cho đến khi mặt trời mọc vào sáng ngày mai.” [Giữ tâm niệm như vậy,] chúng ta có thể lặp lại theo như thế.

[Khởi đầu với câu] **Y như chư vị A La Hán trong quá khứ [...]** tạo thành *Bài Nguyện Thọ Trì Trưởng Tịnh Giới (hay Bát Quan Trai Giới) Ngăn Hại*. [Sau đó tám giới này được chia ra thành] bốn chi thuộc giới đức, một chi thuộc tinh thức và ba chi thuộc hàng phục giới.

Bốn chi đầu tiên thuộc giới đức là để ngăn chặn tâm ta khỏi những hành động bất thiện. Do bởi các giới này là nguồn căn của tất cả các giới khác nên được biết đến như là bốn giới gốc (hay bốn giới trọng). Bốn giới gốc bao gồm như sau: Đầu tiên là **không được sát hại** [bất kỳ chúng sinh nào]. Ngoài việc [không được sát hại] con người, thậm chí cũng không được [sát hại] ngay cả một con chí rận và trứng chí rận, vì chúng [cũng] thuộc vào thể giới của loài hữu tình. Giới [gốc] thứ nhì là **không trộm cắp**.

Ngoài việc [không được đánh cắp] các vật dụng lớn thuộc quyền sở hữu của người khác, thậm chí cũng [không được trộm cắp] ngay cả một mẩu thức ăn. Giới [gốc] thứ ba là phải **buông bỏ hành vi dâm dục của người có gia đình (có phối ngẫu)**. Ngoài việc [không] theo đuổi sự gặp gỡ giữa nam và nữ để thụ hưởng quan hệ tình dục, [người thọ giới] thậm chí cũng không được nhìn ngó người khác với lòng dục vọng. Giới [gốc] thứ tư là **không nói dối**. Ngoài việc [không] nói dối việc trọng đại, [ví dụ như] chưa đạt được gì mà lại dối trá tuyên bố là mình có được các phẩm hạnh của con người cao cả hoặc mình đạt được phạm hạnh trên các địa Bồ Tát, thậm chí ngay cả nói giỡn để lừa người khác trong lúc chơi đùa.

Chi duy nhất của tinh thức là **lánh xa rượu bia** [chất say]. Nếu ta không từ bỏ [việc làm] này, tâm của ta sẽ trở thành buông lơi, cầu thả. Khi ta bị say xỉn bởi rượu bia, ta sẽ không thể tỉnh giác về mỗi một khía cạnh của điều gì phải làm và điều gì không được làm, và ta cũng sẽ quên mất các giới mà ta đã thọ. Do đó, ta sẽ làm những việc bất thiện và vì vậy mà sẽ không thể giữ được bất kỳ giới nào mà ta đã thọ. Vì lý do đó, ta phải từ bỏ tất cả những thức ăn và thức uống gây say, ví dụ như rượu bia đến từ cốc loại lên men, như lúa mì hoặc lúa mạch lên men, hoặc rượu bia làm từ mật ong, hoa và các vật liệu đã lên men khác, kể cả những loại trái hay củ có thể gây say.

Còn riêng đối với ba chi thuộc giới hàng phục, để nhắc thức và giúp ta nhớ nghĩ đến các giới đã thọ, ta sẽ hàng phục các hoạt động của một cư sĩ tại gia và noi theo các hạnh tuyệt hảo của chư Bồ Tát. Do đó, ta phải thực hành sự hàng phục.

Đầu tiên, ta (a) từ bỏ việc ăn mặc đẹp và tạo dáng vẻ thu hút, hoặc bôi dầu thơm như long não hay bạch đàn, thường được bôi xức với mục đích quyến rũ; [và] (b) từ bỏ việc trang điểm thân thể bằng tràng hoa, nữ trang quý giá, và vân vân; (c) từ bỏ bông tai, vòng đeo tay, và vân vân; đây là **ba loại trang sức**; (d) từ bỏ việc rung tay rung chân để đùa giỡn, cười hót, và (e) hứa nguyện sẽ giữ yên lặng qua nhiều cách thức khác nhau; đây chính là đang muốn nói đến **ba loại giải trí**: nhảy múa, ca hát những điệu nhạc du dương trầm bổng, và chơi nhạc cụ, ví dụ như đàn dây hay sáo.

Thứ nhì, ta phải **từ bỏ việc ăn sai thời** và từ trưa [hôm nay] qua đến khi mặt trời mọc vào ngày hôm sau, ta không được ăn thức ăn (như cốc loại hay trái cây) để là hạ con đói. Tuy nhiên ta có thể uống chất lỏng (ví dụ như nước hay trà) để làm dịu cơn khát.

Thứ ba, ta phải **từ bỏ việc ngồi trên những chiếc ghế cao và xa hoa**. Điều này có nghĩa là không được ngồi trên ghế cao quá một cu-bít, hoặc trên những chỗ ngồi [được trang hoàng bằng] tơ lụa và gấm thêu, hoặc bằng [da] cạp, beo, là những gì không phù hợp với những người bình thường.

[Cho nên] khi ba loại giải trí, như nhảy múa, và ba loại trang sức, như tràng hoa, được xem là một chi, thì đây là các chi của hàng phục giới. Vậy hãy nghĩ rằng, “Con nguyện trì giữ Bát Quan Trai Giới không gián đoạn cho đến khi mặt trời mọc vào ngày hôm sau,” rồi lặp lại lời sau đây: **Từ khoảnh khắc này trở đi, con sẽ không sát sinh [...]**

Để có thể huân dưỡng giới đức viên mãn, trong bản Kinh mang tên *Đà La Ni Tinh Túy Lục Độ Ba La Mật Của Đức Quán Âm Amoghapasha* có nhắc đến vô số lợi lạc của đà la ni này, ví dụ như: do trì tụng đà la ni của giới đức thuần tịnh này mà toàn bộ việc tích lũy giới hạnh của chư Phật và chư Bồ Tát của ba thời sẽ được toàn hảo viên mãn ngay nơi tâm thức của ta, và tất cả mọi lỗi lầm của những lần vi phạm

giới nguyện trong quá khứ sẽ được tịnh hóa, và bởi thế mà [giới đức của ta] sẽ không bị suy thoái. Cho nên, hãy lặp lại [đà la ni]: **OM AMOGHA [...]**

Hơn thế nữa, khi chư Bồ Tát trong quá khứ thực hành các công hạnh giác ngộ do bởi tình yêu thương của các ngài – sau khi đã chí tâm lập nguyện vào ba thời trong ngày và ba thời trong đêm – các ngài [an hưởng] sự thông dong tự tại trên con đường đạo, [đường đạo] được gìn giữ bằng sự thông dong tự tại, và các ngài hoàn tất việc tích lũy [phước trí] trong nhiều đại kiếp. Cho nên, ta có thể lặp lại hạnh nguyện này để rút ráo hoàn thiện giới ba la mật, là những gì đã khởi sinh từ hạnh nguyện của tình yêu: **Thông qua các giới đức thanh tịnh tuyệt hảo và không lỗi lầm, thuận với các giới luật [...]**

Đấng thủ hộ chói ngời, Thánh Giả Long Thọ, đã từng nói rằng, “Hãy ban truyền Bát Quan Trai Giới đồng đều cho cả nam lẫn nữ, [để họ có thể đón nhận] thân an lạc của chư thiên và làm được mọi việc như ước nguyện. “ Cho nên, trong quá khứ, khi Đức Phật còn tại thế, những người chỉ trong một lần duy nhất đã trì giữ các giới nguyện trong một ngày (*bsnyen gnas*) – thậm chí ngay cả với một tâm ích kỷ tư lợi – thì họ cũng được tái sinh vào Cõi Trời Thứ Ba Mười Ba. Do bởi ngay cả những người có chút vi phạm đối với các giới nguyện họ chỉ thọ nhận trong một ngày (*bsnyen gnas*) thì họ cũng được tái sinh nơi Trú Xứ Thiên của Tứ Đại Thiên Vương và lợi lạc [đến từ việc thọ giới] là không thể đo lường. Hơn nữa, đặc biệt trong *Kinh Nguyệt Đăng* có nói rằng, “Công đức của việc trì giữ một giới nguyện duy nhất chỉ trong một ngày một đêm, trong thời kỳ Giáo Pháp thiêng liêng đang bị hủy hoại và đạo lý của Đấng Thiện Thế đang đến hồi kết thúc, thì [việc thọ trì Bát Quan Trai Giới] còn lớn lao hơn cả việc dâng cúng dường lên hàng sa chư Phật trong vô lượng đại kiếp.”

Cho nên, trong thời điểm kết thúc các giáo lý của Đức Phật [là vị Phật] của Hiền Kiếp này, thì việc trì giữ một giới duy nhất chỉ trong một ngày duy nhất còn lợi lạc to lớn hơn là giữ các giới nguyện trong thời quá khứ khi giáo lý đang phát triển mạnh mẽ. Hơn nữa, lợi lạc của việc thọ giới với tâm Bồ Đề thì thật vô biên vô tận như không gian, và sẽ dẫn đến sự thành tựu Phật quả viên mãn. Nhất là trong hoàn cảnh hiện tại, nếu việc thực hành pháp tu này được kết hợp với một vị Bồ Tôn trong Mật Chú Kim Cang thừa, cũng như với các pháp du già thâm diệu của Mật Chú thừa, thì ta sẽ vào được cấp độ của chư vị Trì Minh Vương ngay trong đời này. Và dù phải mất bao lâu thời gian thì cũng sẽ không quá mười sáu kiếp để đạt được quả vị thành tựu tối thượng của Đại Thủ Ấn. Cho nên, hãy tùy hỷ! Tuy nhiên, nếu ta không niêm phong các thiện đức này bằng công phu hồi hướng thì chúng có thể bị cạn kiệt do bởi các tác duyên khác nhau, ví dụ như sự sân hận. Bởi thế, xin hãy hồi hướng các thiện căn này cho đại giác bằng cách lặp lại như sau: **Nương nơi công đức này [...]**, và qua đó, có thể trang nghiêm phần kết thúc bằng sự hồi hướng.

.....

*Theo lời huấn thị của Tôn Sư Garchen Rinpoche, tài liệu trên đây đã được dịch qua Anh ngữ bởi Ina Bieler và hiệu đính bởi Dan Clarke và Amber Marie Moore vào năm 2020. Xin đặc biệt tri ân sự hỗ trợ của Lama Thubten Nima. Tâm Bảo Đàn kính dịch qua Việt ngữ nhân dịp Tháng Tư Thiêng Liêng Saga Dawa 2020.*