

## PHƯƠNG PHÁP VÀ LỢI ÍCH CỦA VIỆC TU TẬP BÁT QUAN TRAI



*Tu tập Bát quan trai giới trọn vẹn, hành giả gặt hái được rất nhiều lợi ích. Trước mắt, người cư sĩ có cơ hội thực tập xuất gia cả thân lẫn tâm trong một ngày đêm. Nhờ đó, họ đã thân chứng pháp vị an lạc, ly dục và giải thoát, làm nền tảng cho Thánh vị A la hán.*

**Hỏi:** *Tại chùa nơi chỗ con ở thường có tổ chức thọ Bát quan trai cho phật tử. Xin cho con biết nguồn gốc, phương pháp và lợi ích của việc tu tập Bát quan trai. Con có thể đem công đức tu tập ấy hồi hướng cho những người thân được không?*

**Đáp:** Tu tập Bát quan trai là thực hành hạnh xuất gia trong một ngày một đêm. Do vậy, thọ trì

Bát quan trai giới là một bước tiến quan trọng trong sự nghiệp tu tập của người Phật tử hướng đến giải thoát, giác ngộ. Bát quan trai giới, tiếng Pàli là Uposatha Sila, Hán dịch là Cận trú giới, Cộng trú giới, Thiện túc giới, Bát giới và Trai giới... Sở dĩ gọi là Cận trú giới hay Cộng trú giới vì người thọ trì giới này phát nguyện sống một ngày một đêm gần gũi các bậc Thánh giả để học tập hạnh thanh tịnh, ly dục và giải thoát của các Ngài.

Bát quan trai giới là tám cửa trai giới, bao gồm: Không giết hại, Không trộm cướp, Không dâm dục, Không nói dối, Không uống rượu, Không xem ca nhạc, múa hát và trang điểm, Không nằm giường cao rộng lớn và Không ăn phi thời. Thọ trì trai giới này tức là đóng bít cửa ác đạo mà mở cửa nhân thiên diệu thiện Niết bàn, nên gọi là tám cửa trai giới (Toàn tập Tâm Như Trí Thủ, tập 2, NXB TP.HCM, tr. 44). Tám giới này lấy trai làm bản thể, nghĩa là lấy sự thanh tịnh làm bản chất của giới. Mặt khác, trai là cửa ải của giới, do đó thọ trì tám giới này mà vượt qua cửa ải của trai thì giới thể bị vỡ vụn, mục đích hướng tới thanh tịnh và giải thoát của ngày tu tập Bát quan trai bị phá hỏng.



Tu tập Bát quan trai giới trọn vẹn, hành giả gặt hái được rất nhiều lợi ích.

Thọ trì trai giới đã có trong truyền thống tu tập của Bà La Môn giáo nhưng duyên khởi của việc tu tập Bát quan trai giới nhờ sự phát nguyện thọ trì trai giới của nữ cư sĩ Visàkha. Lúc đức Phật trú tại thành Sàvathi ở Pubbàrama, nữ cư sĩ Visàkha vào buổi sáng trong ngày rằm đi đến đánh lễ Đức Thế Tôn xin thọ trì trai giới. Nhân đó Phật giảng cho Visàkha về trai giới của bậc Thánh. “Trai giới của bậc Thánh là dùng một phương pháp thích nghi để làm cho tâm cấu uế được thanh tịnh. Trong ngày trai giới, vị Thánh đệ tử niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới... và thọ trì tám giới. Do tu tập trai giới, vị ấy niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm

Giới... mà tâm phát sinh niềm tin thanh tịnh, các cấu uế, phiền não nơi tự tâm lắng xuống và bị đoạn tận” (Kinh Tăng Chi Bộ, tập 1, chương 3, tr. 370, VNCPHVN, 1996).

Do nhu cầu tu tập của hàng phật tử tại gia mà đức Phật chế định Bát quan trai giới. Đối tượng tham gia thọ trì trai giới phải là phật tử, tức đã thọ Tam quy và trì Ngũ giới. Vì chưa thọ Cận sự giới (Tam quy, Ngũ giới) mà thọ Cận trú giới (Bát quan trai giới) thì Biệt giải thoát luật nghi không thể thành tựu. Mặt khác, thọ Cận trú giới không có trường hợp thọ thiếu phần, bán phần, đa phần hay mãn phần giới như thọ Cận sự giới mà phải thọ đủ cả tám chi phần mới thành tựu Cận trú giới. Nếu không thọ đủ tám chi thì Cận trú giới không thành. Phải có ít nhất một vị thầy truyền giới, không có trường hợp tự thọ Bát quan trai giới. Nếu hội đủ các yếu tố trên thì giới thể vô biểu của Cận trú giới mới phát sinh ở thân tâm người thọ và có khả năng phòng hộ cho người thọ giữ gìn viên mãn Bát quan trai giới.

Thời lượng thích hợp để thọ trì Bát quan trai giới là một ngày một đêm. Nếu thời gian ít hơn thì không đủ để an trú và điều phục thân tâm cho thanh tịnh. Còn nếu thời gian dài hơn, thì người thọ cũng không đủ năng lực và kham nhẫn để duy trì sự an trú đó. Sau một ngày một đêm thì giới Bát quan trai tự xả vì giới thể chỉ có tác dụng trong thời lượng nhất định, chỉ thích hợp đến mức đó mà thôi. Tuy nhiên, do hoàn cảnh và điều kiện của trú xứ không đáp ứng được, thì có thể phương tiện giảm bớt thời gian tu tập chỉ nội trong một ngày rồi xả giới. Thời gian một đêm còn lại thì Phật tử phát nguyện tự giữ, nếu không giữ được cũng không sao vì giới đã xả.

Trong một tháng, những ngày thích hợp để thọ giới Bát quan trai là ngày mùng tám, mười bốn và rằm (Kinh Thế Ký) cùng những ngày hai mươi ba, hai mươi chín và ba mươi (Luận Đại Trí Độ). Vì những ngày này là ngày tuần sát thế gian của Tứ thiên vương và thiên thân của trời Ma Hê Thủ La. Nếu thấy chúng sinh không trai giới, không bố thí, không hiếu thuận thì lo buồn vì Thiên chúng sẽ suy giảm. Ngược lại, nếu thấy chúng sinh nhiều người tu tập trai giới, bố thí, hiếu thuận thì vui mừng vì Thiên chúng sẽ hưng thịnh. Tuy vậy, trong thời đại ngày nay vì làm việc theo Tây lịch nên ngày thọ Bát quan trai có thể phương tiện thay thế vào ngày nghỉ, ngày chủ nhật để không ảnh hưởng đến công tác và tu học của phật tử.

Như vậy, trong ngày tu tập Bát quan trai giới, người đệ tử Phật phát tâm thọ trì tám giới, nỗ lực nhiếp tâm bằng cách niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí và niệm Thiên. Trong tám giới của Bát quan trai giới, bốn giới đầu thuộc về tính tội tức các tội thuộc về bản chất. Nếu phạm vào một trong bốn tội này thì nhất định bị đọa lạc. Hành trì bốn giới này giúp hành giả tránh được khổ báo trong tam đồ, ác đạo. Bốn giới sau dùng để phòng hộ, bảo vệ người tu không phạm vào tính tội. Hành trì giới thứ năm Không uống rượu là để phòng hộ sự phóng dật, buông lung của thân tâm. Giữ gìn ba giới còn lại là để phòng hộ tâm kiêu mạn, phóng dăng. Vì khi những tâm này khởi dậy dễ đưa hành giả đến chỗ hủy phạm giới thể. Thực hành song song với trì giới là tu tập chính niệm. Ngoài “lục niệm” như đã trình bày, người phật tử còn tụng kinh, nghe pháp, kinh hành và lễ bái... với mục đích thanh tịnh thân tâm, ly dục và giải thoát.

Tu tập Bát quan trai giới trọn vẹn, hành giả gặt hái được rất nhiều lợi ích. Trước mắt, người cư

sĩ có cơ hội thực tập xuất gia cả thân lẫn tâm trong một ngày đêm. Nhờ đó, họ đã thân chứng pháp vị an lạc, ly dục và giải thoát, làm nền tảng cho Thánh vị A la hán. Mặt khác, Đức Phật dạy: “Thực hành trai giới có quả lớn, có lợi ích lớn, có sáng chói lớn, có ánh sáng lớn” (Kinh Tăng Chi Bộ). Người tu tập Bát quan trai giới, đầy đủ tám chi, khi thân hoại mạng chung sẽ sinh lên các cõi trời, cộng trú với chư Thiên, có đầy đủ phước báo và thọ lạc, mạng sống lâu dài. Trong kinh ưu Bà Tắc Giới, đức Phật dạy: “Công đức tu tập trai giới là không thể nghĩ bàn, tất cả mọi tội ác đều bị tiêu diệt. Người nào thọ trì Bát quan trai giới, người ấy sẽ được niềm vui vô lượng của cõi người và cõi trời. Chính người đó đang dùng chuỗi ngọc anh lạc của Vô thượng Bồ đề để trang nghiêm tự thân, vì vậy mà họ thành đạt vô lượng công đức”.

Sau một ngày đêm tu tập, Phật tử nên đem công đức ấy hồi hướng cho người thân và khắp pháp giới chúng sinh, nguyện cầu tất cả đều trọn thành Phật đạo.

*Trích: Phật pháp Bách vấn – Huyền Ngu – Quảng Tánh, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, 2006*

Để cập nhật những thông tin, kiến thức Phật giáo nhanh và chính xác nhất, theo dõi Tạp chí Nghiên cứu Phật học trên các nền tảng [Facebook](#), [Website](#), [Youtube](#).