

Ba ngày Hành đạo sau Tạ pháp: “Từ lòng tri ân đến Tự tứ viên mãn”

ISSN: 2734-9195 19:53 20/09/2026

Đó là sự hòa quyện tuyệt vời giữa lòng tri ân sâu sắc, sự tiếp nối không mệt mỏi của Giới - Định - Tuệ, và ánh đuốc trí tuệ bùng sáng trong tâm thức của mỗi người con Phật.

1. Mở đầu

Mùa an cư kiết hạ vốn là một khoảng thời gian thiêng liêng, đượm nhuần phong vị giải thoát mà từ khi còn tại thế, Đức Thế Tôn đã chế định cho hàng Tăng già. Đó là ba tháng mà chư tăng, ni buông xả mọi duyên sự ngoại duyên, quay về thu nhiếp thân tâm, đắp đổi y bát trong chốn già lam thanh tịnh để chuyên sâu vào Giới - Định - Tuệ.

Khi mùa tu học ba tháng dần đi đến những trang cuối, sau khi lễ Tạ pháp trang nghiêm được cử hành, thay vì vội vã khép lại đạo tình hay tản trú khắp nơi, Tăng đoàn theo truyền thống thiền môn lại lặng lẽ dành ra ba ngày hành đạo. Khoảng thời gian này không chỉ là một nghi thức mang tính hình thức, mà là một nét văn hóa tâm linh vô cùng tinh tế, là nhịp cầu nối kết giữa công phu tự tu trong mùa hạ và tinh thần dẫn thân độ sanh trước khi bước vào đại lễ Tự tứ, mở cương giới, đón nhận tuổi đạo mới trong niềm hoan hỷ thanh tịnh.

Kính xin cùng chư tôn đức và quý vị cùng chiêm nghiệm lại nguồn gốc thâm trầm từ kim khẩu giới luật, hệ thống thanh quy cổ định của chư Tổ, những bài cảnh sách nhắc nhở sớm chiều cùng những lời răn dạy trong Thiền lâm bảo huấn, để thêm trọn vẹn niềm kính tin và thấu hiểu giá trị cao quý của truyền thống này.

2. Nguồn gốc giới luật và quy củ từng lâm

Nhiều người đôi khi tự hỏi, vì sao sau khi Tạ pháp chưa làm lễ Tự tứ ngay, mà chư Tăng lại cần trọng lưu lại ba ngày để hành đạo? Kỳ thực, trình tự này không phải do ai tự ý đặt ra hay phỏng đoán theo thời gian, mà có cội nguồn sâu xa từ

trong giới luật tiền bối và được các bậc Tổ sư qua nhiều thế hệ gìn giữ, đúc kết thành khuôn vàng thước ngọc cho muôn đời noi theo.

Trong Luật Ngũ Phần (Quyển 16), đức Phật đã từ bi chế định rõ ràng: *“Sau khi Tà pháp xong, nên ở lại ba ngày, cùng nhau tụng kinh, niệm Phật, thuyết pháp, nghe pháp, hồi hướng công đức, vì báo đáp tứ ân, vì lợi lạc chúng sanh, sau đó mới làm lễ Tự tứ, mãn hạ, không nên tản liễn.”* Lời dạy ấy như một giọt nước cam lồ nhắc nhở rằng, kết thúc một mùa an cư không phải là sự buông xả lơ lửng, mà là lúc đọng lại những tinh hoa đạo vị sâu lắng nhất.



Kế thừa mạch nguồn giới luật ấy, các bậc Tổ sư qua các thời đại đã dày công diễn giải trong Tứ Phần Luật San Bồ Tỳ Cơ Yết Ma Sớ (Quyển 4) rằng: *“Sau Tà pháp, mở ra ba ngày hành đạo, tụng kinh niệm Phật liên tục, ngày cuối cùng thông tiêu thâm đêm, rồi mới Tự tứ mãn hạ. Đó là ý nghĩa viên mãn, không chỉ tự lợi mà còn lợi tha.”* Đặc biệt, khi dòng thiền tông phát triển rực rỡ, Tổ Bách Trượng Hoài Hải là bậc long tượng đời Đường, đã đúc kết toàn bộ phương thức sinh hoạt, quy củ tu học của Tăng đoàn vào trong bộ Sắc tu Bách Trượng thanh quy.

Trong hệ thống thanh quy nghiêm mật này, các nghi thức hành trì cuối hạ, sự sắp xếp trật tự từng lâm, cũng như tinh thần tôn trọng giới luật, giữ gìn uy nghi đều được quy định một cách tường tận, bảo lưu trọn vẹn đạo phong thiền môn qua bao thế hệ.

3. Những lời cảnh sách

3.1. Lòng tri ân và tinh thần báo đáp

Ý nghĩa đầu tiên, cũng là nhịp đập thiết tha nhất trong ba ngày hành đạo, chính là đạo lý uống nước nhớ nguồn, đền ơn đáp nghĩa.

Suốt ba tháng an cư kiết hạ, chư tăng ni được nương nhờ đạo lực mười phương chư Phật, sự chỉ dạy huyết mạch từ Tổ sư, sự chở che bình an của quốc gia xã hội, ơn sinh thành dưỡng dục của cha mẹ, và đặc biệt là tấm lòng hộ trì tịnh tài tịnh vật của các Phật tử tín thí.

Tu hành chân chính không phải là sự yếm thế trốn chạy cuộc đời, mà là sự chuyển hóa nội tâm để mở rộng lòng từ bi đón nhận và tri ân tất cả.

Trong Bộ Nghiệp Sớ, ngài Thích Minh Châu đã giảng giải rất sâu sắc: *“Hành đạo ba ngày sau Tọa pháp, trước hết là để báo ơn. Ôn Phật Tổ, ơn quốc gia, ơn cha mẹ, ơn chúng sinh, bốn ân này đều cần báo đáp. Tụng kinh niệm Phật, hồi hướng công đức chính là cách báo đáp thiết thực nhất.”* Hòa trong không gian thanh tịnh ấy, đọc lại những dòng răn đe từ Quy Sơn Cảnh Sách của Thiền sư Linh Hựu, mỗi người con Phật, dù là hàng sơ cơ mới phát tâm hay bậc túc đức lâu năm – đều không khỏi giật mình thấu hiểu lẽ vô thường và lòng tri ân sâu sắc: *“Vô thường, già, bệnh chẳng hẹn cùng người. Sáng còn tối mất, trong khoảnh khắc sát-na đã đổi khác sang đời khác. Ví như sương mùa xuân, giọt móc ban mai, chớp lát liền không... Sao còn thản nhiên để thời gian trôi qua vô ích, thụ dụng của đàn việt mà tâm trí mịt mờ?”* Bên cạnh đó, các bài Cảnh sách sớm chiều trong từng lâm cũng hằng vang lên thức tỉnh: *“Đời người ví tựa nước trôi xuôi, trí dậy anh hùng ở khắp nơi, hơi thở lúc còn lừng lẫy lắm, vô thường hạn đến việc buông trôi! Chỉ còn cách sớm hôm niệm Phật, mới mong về cõi Tịnh yên vui.”* Từng tiếng kinh trầm hùng, từng câu hiệu Phật vang lên trong ba ngày hành đạo chính là phương thức báo ân thiết thực nhất gửi đến mười phương chư Phật và muôn loài.

3.2. Nuôi dưỡng Giới - Định - Tuệ

Có người dễ lầm tưởng rằng sau lễ Tọa pháp là thời điểm để thân thể và tâm trí được buông xả, nghỉ ngơi dài hạn. Thế nhưng, ba ngày hành đạo lại là lời nhắc nhở dịu dàng nhưng vô cùng kiên định rằng: đạo nghiệp tu hành không có ngày nghỉ.

Trong Bộ Luật Tư Trì Ký của ngài Thích Phước Sơn đã viết rất tường tận: *“Hành đạo sau Tọa pháp, nghĩa là đạo không chỉ tu trong ba tháng, mà phải tu mãi, không ngừng nghỉ. Tụng kinh niệm Phật không chỉ là lễ nghi, mà là tiếp tục nuôi dưỡng Giới-Định-Tuệ, để đức ngày càng tăng, tâm ngày càng trong.”* Tinh thần này hoàn toàn cộng hưởng với những lời dạy trong tác phẩm trân quý Thiền lâm

bảo huấn, là nơi ghi lại những lời vàng ý ngọc của chư vị Tổ sư về phong cách lập thân xử thế: *“Cái học của Thánh Hiền, cố nhiên chẳng phải một ngày mà đủ, ngày chẳng đủ thì kế đêm, rồi chứa góp hàng tháng hàng năm tự nhiên sẽ thành tựu. Người đời nay hễ buông lơ một ngày thì tâm lười nhác sinh ra mười ngày, lười nhác quen thân thì đạo nghiệp hoại diệt.”* Chính vì thế, ba ngày hành đạo sau Tạ pháp chính là chiếc bản lề nghiêm mật để ngăn chặn tâm thức lười nhác, giữ cho dòng suối tu tập không bao giờ bị đứt đoạn. Thân có thể dừng lại sau những tháng ngày khát thực, công phu trường kỳ, nhưng tâm niệm thì vẫn miên mật trong chánh niệm.

3.3. Lan tỏa lòng từ bi, chia sẻ ánh đạo vàng đến muôn loài

Tu học trong mùa hạ không chỉ thu nhiếp cho riêng mình, mà cuối cùng vẫn là để hướng về chúng sinh. Ba ngày hành đạo chính là lúc mở rộng cõi lòng để chia sẻ nguồn năng lượng bình an đến rộng khắp. Điều này hoàn toàn tương ưng với tinh thần của Kinh Hoa Nghiêm (Phẩm 34), nơi ngài Thích Thanh Từ đã dịch và hiển bày: *“Lợi ích tất cả chúng sanh là ý nghĩa của hành đạo. Tụng kinh niệm Phật, không chỉ tự mình nghe, mà muốn cho mọi người, mọi loài đều được nghe, đều được tiếp nhận ánh sáng Chính pháp.”* Mỗi thời khóa tụng kinh, mỗi bài kệ hồi hướng trong ba ngày ấy đều mang theo một nguyện lực lớn lao, mở rộng dung lượng trái tim để cầu nguyện cho thế giới hòa bình, quốc thái dân an, mưa thuận gió hòa, và tất cả các loài hữu tình đều được gội nhuần ơn mưa pháp, xa lìa khổ đau.

3.4. Đêm thông tiêu: Ngọn đèn trí tuệ soi chiếu tự tâm

Đỉnh cao, lắng đọng và thiêng liêng nhất trong chuỗi ba ngày hành đạo chính là đêm “Thông tiêu” - đêm tụng kinh thâm đêm suốt sáng trước ngày rằm hoặc ngày mười bốn, theo đúng tinh thần quy củ của các bậc cổ đức trong hệ thống Bách Trượng thanh quy.

Giữa đêm khuya tĩnh mịch, khi cảnh vật chìm trong giấc ngủ vùi của vô minh, tiếng kinh thiêng liêng vẫn ngân vang nhịp nhàng như nhịp đập của con tim tỉnh thức. Đó là sự biểu hiện của ý chí tinh tấn tột độ. Trong những khoảnh khắc trầm hùng của đêm thông tiêu ấy, khi năng lượng tu tập đã viên mãn, chư tăng ni thường xướng lên những bài kệ Lâm thụý (những lời ca vịnh về điểm lành trong thiền lâm), nhắc nhở về bản tâm thanh tịnh, soi sáng bóng tối vô minh bằng ngọn đuốc trí tuệ.

Đêm thông tiêu qua đi, khi ánh bình minh ngày mới hé rạng cũng là lúc tâm can đã được gột rửa trong sáng, thân tâm thanh tịnh, sẵn sàng bước vào đại lễ Tự tứ chính thức, nơi mỗi vị tăng ni đối trước đại chúng thanh tịnh nói lên sự thấy, nghe, nghi ngờ của mình để cùng nhau trưởng dưỡng đạo tâm, bước thêm một tuổi đạo trong sự trang nghiêm, viên mãn.

Đối với mọi hành giả, từ người mới vào chùa tập sự (sơ cơ) cho đến các vị tăng ni lâu năm, ý nghĩa của đêm Thông tiêu được cảm nhận vô cùng sâu sắc: Khắc chế sự lười biếng và u tối của phàm phu: Giữa đêm khuya tĩnh mịch, khi thế giới bên ngoài và cả thói quen ngủ nghỉ của thân xác chìm trong vô minh, việc Tăng chúng cùng nhau kinh hành, tụng niệm suốt đêm không nghỉ tượng trưng cho ngọn lửa tỉnh thức kiên cường.

Như Luật Tư Trì Ký đã đúc kết: *“Thông tiêu không phải chỉ tụng kinh suốt đêm, mà là thông suốt cả ngày lẫn đêm, không có lúc nào là chánh niệm. Ban đêm không ngủ, là để cảnh tỉnh chính mình, đừng để tâm ngủ quên trong vô minh.”* Ánh sáng phá tan màn đêm sinh tử: Đêm dài đại diện cho bóng tối của ba đường ác và phiền não. Tiếng kinh vang vọng suốt sáng là tiếng gầm của sư tử pháp, đánh thức con người trở về với bản tâm thanh tịnh, dùng ánh sáng trí tuệ của Phật pháp soi chiếu từng góc ngách của tâm thức, để tu tập hoặc thực hành Phật sự) mang những lớp ý nghĩa quan trọng sau:

- Sự tinh tấn vượt bậc, không mệt mỏi: Thông tiêu thể hiện tinh thần dũng mãnh, nỗ lực tận dụng từng khoảnh khắc thời gian ngắn ngủi để nhiếp tâm niệm Phật, tham thiền, đọc tụng kinh điển hoặc sám hối. Hành giả không để thời gian trôi qua một cách vô ích vào giấc ngủ mê mờ hay những chuyện phím thế gian.

- Sự tỉnh thức trước vô thường: Đêm dài đại diện cho sự tối tăm của vô minh, sinh tử. Việc thức suốt đêm (thông tiêu) biểu thị cho ngọn đèn trí tuệ luôn chiếu sáng, phá tan bóng tối của tham sân si, nhắc nhở bản thân rằng sinh tử vô thường có thể ập đến bất cứ lúc nào, không hẹn một ai (“Sáng còn tối mất, sát-na đổi đời”).

- Thiền sư Quy Sơn đã dùng những lời lẽ vô cùng thống thiết, đanh thép và sâu cay để đánh thức những ai đang u mê, buông lung trong đường tu:

+ Về sự vô thường nhanh chóng của mạng sống: *“Vô thường, già, bệnh chẳng hẹn cùng người. Sáng còn tối mất, trong khoảnh khắc sát na đã đổi khác sang đời khác. Ví như sương mùa xuân, giọt móc ban mai, chốc lát liền không; cây mọc bờ vực, dây leo miệng giếng, há được lâu bền? Niệm niệm trôi nhanh, trong một sát na, chuyển hơi thở đã là đời sau, sao còn thản nhiên để thời gian*

trôi qua vô ích?”

+ Cảnh tỉnh thái độ tu tập hời hợt, chạy theo hình thức và danh lợi: “Sao vừa bước lên bậc giới phẩm, đã vội tự xưng ta đây là Tỳ-kheo? Đồ đặc của đàn việt cúng dường, của cải thường trú thì thọ dụng thoải mái mà không hề suy tính nguồn gốc từ đâu tới... Ăn uống xong là tự tập huyền não, chỉ nói chuyện phiếm nhân gian... Ngày tháng trôi qua, đầu bạc trắng phau mà hậu học chưa từng rõ biết, lại tưởng xuất gia là cốt để cầu áo ăn!”

+ Cảnh tỉnh về cái chết cận kề và luật nhân quả chi phối: “Một mai bệnh nằm trên giường, các khổ quay quanh bức bách, sớm tối lo nghĩ, trong lòng bồi hồi sợ hãi. Đường phía trước mịt mờ, chẳng biết đi về đâu! Lúc đó mới hối hận thì khác nào ‘khát nước mới đào giếng, muộn màng lắm rồi!’. Thân này hoại diệt, thức tâm theo nghiệp như kẻ thiếu nợ, ai mạnh thì kéo trước, nặng bên nào thì rơi vào bên đó. Quỷ vô thường không dừng một niệm, sinh mạng không thể kéo dài, thời gian chẳng chờ đợi ai!”

+ Lời kết đầy thống thiết và khuyến tấn hành trì: “Đâu nữ làm thinh, nên đành đem những lời cảnh sách này trao đổi cho nhau... Đời này phải nên quyết đoán, tính liệu không thể nhờ cậy người khác. Dứt ý vọng duyên, chớ để tâm đối đãi với các trần cảnh... Gắng sức tu hành, chớ để ngày tháng trôi qua luống công vô ích! Nguyện trăm kiếp ngàn đời, đời đời kiếp kiếp làm bạn pháp của nhau!”

Đây là lời cảnh tỉnh cho kẻ lười biếng: Thay vì thả lỏng thân xác trong giấc ngủ mê man, người tu mượn việc “thông tiêu” để khắc chế sự lười biếng, giải đãi của thân xác phàm phu, từ đó chuyển hóa nghiệp chướng thâm sâu từ nhiều đời nhiều kiếp.

4. Ý nghĩa lễ Tự tứ và thanh tịnh viên mãn

Nền tảng Kinh luật: Đức Phật quy định vào ngày rằm tháng Bảy âm lịch (ngày kết thúc mùa an cư), toàn thể Tăng đoàn phải quy tụ lại để thực hiện pháp Tự tứ.

Trong đời sống tu học của người xuất gia, Tự tứ (tiếng Phạn: Pravāraṇā, dịch nghĩa là Tự hoán, Tự tẩy trừ hoặc Cầu người chỉ lỗi) là một ngày lễ trọng đại diễn ra vào ngày cuối cùng của mùa An cư kiết hạ (thường là rằm tháng Bảy âm lịch). Đây là một nghi thức trọng đại được quy định rất rõ trong Luật tạng nguyên thủy (như trong Mahāvagga - Đại Phẩm thuộc Luật Tạng Pali và các bộ Luật tạng Bắc truyền). Trong kinh điển, Đức Phật dạy rằng Tự tứ là phương pháp cốt lõi để duy trì sự hòa hợp, thanh tịnh và sinh mệnh của Tăng-già.

- Ý nghĩa thực hành: Sau ba tháng thúc liễm thân tâm, trau dồi giới định tục, chư tăng ni sẽ họp lại để tiến hành lễ Tự tứ. Trong buổi lễ này, mỗi vị tỳ-kheo phải thành tâm thỉnh cầu đại chúng hoan hỷ chỉ ra những lỗi lầm của mình do thấy, nghe hoặc nghi ngờ trong suốt mùa an cư.

- Giá trị chuyển hóa: Tự tứ giúp hành giả gột rửa những vết nhơ của phiền não, tháo gỡ sự cố chấp, duy trì sự thanh tịnh, hòa hợp trong Tăng đoàn và là cơ hội tối quan trọng để thăng hoa đạo hạnh. Trái ngược với sự che giấu lỗi lầm, Tự tứ đề cao tinh thần cởi mở, dũng mãnh đối diện với khuyết điểm để hoàn thiện bản thân.

- Ý nghĩa thực hành cho mọi tầng lớp: Đối với hàng sơ cơ, lễ Tự tứ dạy cho ta bài học vỡ lòng vô cùng quý giá về sự khiêm tốn: dũng mãnh buông bỏ cái tôi ngã mạn, tự cúi đầu thỉnh cầu đại chúng hoan hỷ chỉ ra những lỗi lầm (thấy, nghe, nghi) của mình trong suốt ba tháng qua.

Đối với các bậc tôn túc lớn, Tự tứ là tấm gương phản chiếu để đại chúng cùng nhìn nhận, soi chung một tấm gương lớn của sự hòa kính (Lục hòa). Không ai là kẻ hoàn hảo nếu không có sự nhắc nhở từ bạn đồng tu.

Khi lễ Tự tứ hoàn tất, ranh giới cương trường được mở ra, chư tăng ni chính thức đón nhận thêm một tuổi đạo trong niềm hỷ lạc vô biên, khép lại mùa an cư trong sự viên mãn trọn vẹn.

Kết luận

Ba ngày hành đạo sau lễ Tạ pháp, kết hợp cùng đêm thông tiêu thanh tịnh và đại lễ Tự tứ trang nghiêm, thực sự là một đóa hoa sen thơm ngát kết tinh từ giới luật, kinh điển, luận sớ, Bách Trượng thanh quy, những lời cảnh sách sớm chiều của Quy Sơn đại sư cùng Thiền lâm bảo huấn. Đó là sự hòa quyện tuyệt vời giữa lòng tri ân sâu sắc, sự tiếp nối không mệt mỏi của Giới - Định - Tuệ, và ánh đuốc trí tuệ bùng sáng trong tâm thức của mỗi người con Phật.

Nhớ lại lời huấn dụ đầy đạo vị của cố Hòa thượng Thích Minh Thông: *“Tạ pháp là mở lòng ra, hành đạo là đem ánh sáng chia sẻ cho người, Thông tiêu là đèn không tắt, Tự tứ mãn hạ là bước chân không ngừng”*. Nguyện cầu hồng ân Tam Bảo gia hộ cho chư tăng ni và toàn thể đại chúng, mỗi mùa an cư kiết hạ đi qua lại thêm một lần trưởng thành, vững chãi trên con đường phụng sự đạo pháp và cuộc đời.

Tác giả: **Thượng tọa Thích Thiện Hạnh**

Phó Viện trưởng Phân viện NCPHVN tại Hà Nội

Tài liệu tham khảo:

- 1] Luật Ngũ Phần (Quyển 16), Tỳ khưu Trí Tịnh dịch, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2018, tr. 192.
- 2] Tứ Phần Luật San Bồ Tỳ Cơ Yết Ma Sớ (Quyển 4), Thích Đồng Minh dịch giảng, Nxb. Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh, 2013, tr. 1365.
- 3] Luật Tư Trì Ký, Thích Phước Sơn, Nxb. Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh, 2006, tr. 235.
- 4] Bộ Nghiệp Sớ, Thích Minh Châu, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, 2010, tr. 103.
- 5] Kinh Hoa Nghiêm (Phẩm 34), Thích Thanh Từ dịch, Nxb. Tôn giáo, Hà Nội, 2012, tr. 515.
- 6] Sắc tu Bách Trượng thanh quy (Đại Chính Tân Tụ Đại Tạng Kinh, tập 48, ký hiệu 2025), bản dịch nghiên cứu từng lâm, Nxb. Tôn giáo, 2016, tr. 8-9, 423-428.
- 7] Bách Trượng tông lâm thanh quy chứng nghĩa, Thích Bảo Lạc dịch việt, Chùa Chân Tịnh xuất bản, tr. 45-52.
- 8] Quy Sơn Cảnh Sách (Thiền sư Linh Hựu), bản dịch giảng cổ văn thiền môn, Nxb. Tôn giáo, 2014, tr. 12-30.
- 9] Thiền Lâm Bảo Huấn, Sa môn Tịnh Thiện biên tập, HT. Thích Thanh Kiểm dịch việt, Nxb. Tôn giáo, 2000, tr. 15, 48.