

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ



NHÀ XUẤT BẢN ANANDA VIET FOUNDATION

Copyright © 2021 Thích Nữ Hằng Như
All rights reserved.
ISBN: 978-1-0878-8628-2

Kính dâng Giác linh Thầy;

Bậc Ân Sư đã hết lòng giáo dưỡng, dìu dắt con từng bước “*ứng dụng lời Phật dạy*” vào đời sống hằng ngày với lòng biết ơn sâu sắc. Nguyện “*y giáo phụng hành*” trong khả năng khiêm nhường của con.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật;
Thiền thất Chân Tâm, Richmond, Texas, USA.
THÍCH NỮ HẰNG NHƯ
(An Như)

Con, An Như -
Về đến nhà rồi ra khỏi
nhà, nhé con -
Houston 12-19-06

Thiền sư

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

MỤC LỤC

Đôi Lời Phi Lộ ...	i
1. Đức Phật Thích Ca: Lịch Sử và Huyền Thoại	1
2. Giới Luật Theo Tinh Thần Phật Giáo	21
3. Tìm hiểu kinh “Thừa TỰ Pháp”	48
4. Thấy Pháp là thấy Phật	71
5. Chúng ta học được gì từ bài kinh “Chữ Viết Trên Đá, Trên Đất, Trên Nước”	83
6. Tìm hiểu ý nghĩa kinh “Tâm Hoang Vu”	95
7. Tìm hiểu ý nghĩa bài kinh “Thanh Tịnh”	120
8. Tìm hiểu kinh “Nhật Dạ Hiền Giả”	128
9. Tìm hiểu “Đại Kinh Xóm Ngựa”	139
10. Tìm hiểu chính mình	176
11. Tìm hiểu ý nghĩa Lễ Vu Lan	184
12. Tìm hiểu ý nghĩa Câu An Câu Siêu	191
13. Thế nào là “Phát Bồ-Đề Tâm” ?	198
14. Tìm hiểu Tứ Nhiếp Pháp	210
15. Lý Duyên Khởi - Pháp Duyên Sinh	219
16. Đời sống của người mới xuất gia	239
17. Sống tỉnh thức	247
18. Những quy luật chi phối nhân cách của con người	259
19. Trần gian là quán trọ	267
20. Cận tử nghiệp	274
21. Chìa khoá mở cửa hạnh phúc	291
22. Thời gian không chờ đợi ai	303
23. Tiểu Sử Tác Giả	326

ĐÔI LỜI PHI LỘ...

Cùng tất cả quý độc giả hữu duyên;

Tiếp theo loạt bài được in trong tác phẩm “*Trên Đường Về Nhà*”, hôm nay chúng tôi hân hạnh giới thiệu đến độc giả Phật tử khắp nơi quyển sách gối đầu giường thứ hai với tựa đề “*Ứng Dụng Lời Phật Dạy*” gồm 22 bài. Những ai có cơ duyên đọc qua quyển “*Trên Đường Về Nhà*” phát hành năm vừa qua, đều hiểu rằng không phải một sớm một chiều mà hành giả tu tập có thể về tới nhà. Đức Phật đã mất thời gian sáu năm dài tìm kiếm Pháp, trong thời gian lần mò tu tập này, có lần Ngài suýt mất mạng vì áp dụng pháp tu sai, nhưng sau cùng Ngài cũng tìm ra pháp tu đúng và thành công. Ngài đã đoạn tận lậu hoặc, xóa tan màn vô minh. Ngôi nhà Tâm Như sừng sững hiện ra trước mặt. Ngài đã trở về trước cửa và bước vô ngôi nhà xưa đó, tự biết mình đã thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử, đắc quả Vô thượng Chánh giác. Những trải nghiệm thực chứng trên thân, tâm và trí tuệ tâm linh của Ngài đã mở ra một khung trời giác ngộ bao la, vĩ đại. Chúng ngộ rồi, Ngài bước ra ngoài, mang ánh sáng từ bi trí tuệ của đạo Phật, đi khắp nơi trên đất Ấn cổ xưa, hoằng dương chánh pháp suốt 45 năm. Ngài nhập Niết-bàn lúc 80 tuổi, để lại một gia tài Phật học đồ sộ cho nhân loại. Gia tài Pháp bảo đó, tính

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

đến nay đã hơn 26 thế kỷ vẫn còn được nhiều người quan tâm nghiên cứu học hỏi. Đặc biệt những người tu học theo đạo Phật, dù được thừa hưởng gia tài Pháp bảo đó, nhưng với căn cơ của người phàm phu, hữu học, cả đời này, chúng ta khó mà liễu tri trọn vẹn... Cho nên, tùy theo khả năng và nghiệp thức của mỗi người, chúng ta tự chọn một số bài học nào đó trong mấy chục ngàn bài pháp đức Phật để lại trong kinh Nikāya để tìm hiểu và thực hành. Những bài chúng tôi chọn giới thiệu trong quyển “*Ứng Dụng Lời Phật Dạy*” chính là những bài giảng thiết thực của đức Phật gởi gắm với chúng ta nhất!

Những ai tu học Phật đều hiểu là chúng ta phải trải qua ba giai đoạn. Giai đoạn đầu, tìm hiểu ý nghĩa những lời Phật dạy, tìm xem bài kinh đó muốn truyền đạt thông điệp gì đến người học, giai đoạn này gọi là “*Pháp học*”. Hiểu lời Phật dạy rồi phải thực hành, ứng dụng những lời Phật dạy đó vào đời sống hằng ngày của chúng ta. Sự thực tập này gọi là “*Pháp hành*”. Và giai đoạn thứ ba là “*Phản quan tự kỷ*” nghĩa là quan sát kiểm điểm lại xem “*sự thành tựu*” của pháp học, pháp hành, ảnh hưởng trên thân tâm của mình như thế nào, đạt thành quả tốt hay xấu, từ đó mình tự điều chỉnh kỹ thuật thực hành.

Để giúp chúng sanh thành tựu con đường tâm linh, thoát khổ, giác ngộ, giải thoát, đức Phật tùy theo căn cơ của chúng sanh mà Ngài giảng dạy trên nhiều mặt khác nhau (đối cơ thuyết pháp). Từ những bài kinh nhắc nhở chúng sanh giữ gìn ba nghiệp trong sạch như bài kinh “*Thanh Tịnh*”, đến bài kinh nhắc nhở các Tỷ-kheo chớ nên để lòng “*tham*” khiến mình bị đắm chìm trong tiền tài, danh vọng, vật chất... mà quên đi lý tưởng cao thượng của người xuất gia trong bài kinh

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

“*Thừa Tự Pháp*”, ngăn chặn lòng “*sân hận*” tạo nghiệp xấu qua bài kinh “*Chỉ viết trên đá, trên đất, trên nước*”.

Ngoài ra, có những bài kinh hướng dẫn hành giả phương thức tu tập để đạt được mục tiêu giải thoát như bài “*Thấy Pháp là thấy Phật*”, kinh “*Tâm Hoang Vu*”, kinh “*Nhất Dạ Hiền Giả*”, “*Đại Kinh Xóm Ngựa*”. Đặc biệt bài “*Lý Duyên Khởi Pháp Duyên Sanh*” thuật lại trí hiểu biết vượt không gian thời gian của Ngài về con người và vũ trụ, nhận ra quy luật Tương quan nhân quả, quy luật biến dịch đưa đến sự luân hồi của hiện tượng thế gian.

Những bài khác như: “*Tìm Hiểu Ý Nghĩa Lễ Vu Lan, Cầu An Cầu Siêu, Những Quy Luật Chi Phối Nhân Cách Của Con Người, Sống Tỉnh Thức, Phát Bồ-đề Tâm, Trần Gian Là Quán Trọ, Nghiệp Tác Động Vào Cái Chết Của Con Người Như Thế Nào, Cận tử nghiệp*”, cũng là các bài xoay trọng tâm vào việc thực hành pháp học. Riêng bài “*Đời sống của người mới xuất gia*” là bài chia sẻ của tác giả để giúp cho những ai muốn xuất gia sẽ không bỏ ngỡ khi quyết định chọn lựa cuộc sống thiền môn.

Trước khi khép quyển “*Ứng Dụng Lời Phật Dạy*” là bài “*Thời Gian Không Chờ Đợi Ai*” phóng tác từ kinh “*Đại Bát Niết Bàn*” ghi lại những lời dạy sâu sắc của đức Phật, nói lên lòng từ bi của đức Phật không chỉ dặn dò riêng ngài Anan, mà cho tất cả chúng sanh hãy tự đốt đuốc soi sáng con đường tâm linh của mình vì thời gian không chờ đợi một ai!

Quyển sách nhỏ “*Ứng Dụng Lời Phật Dạy*” này, dù có sự cố gắng rất nhiều của tác giả, nhưng đó chỉ là một đóng góp nhỏ nhoi theo nhu cầu của một số thiền sinh Phật tử mong có tài liệu để ôn tập. Tác giả, với khả năng khiêm

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

nhường nên chắc chắn còn nhiều khiếm khuyết, ngưỡng mong quý chư Tôn Đức, chư bậc Thầy lớn dạy dỗ hướng dẫn thêm. Người viết cúi đầu đánh lễ và niệm ân.

Sau cùng và quan trọng hơn hết, tác giả chân thành cảm tạ Nhà xuất bản Ananda Viet Foundation đã phát tâm xuất bản quyển sách thứ hai này. Nguyên cầu tất cả công đức tài thí, pháp thí kết thành quả phúc thù thắng cho tất cả chúng sanh sớm trọn thành Phật đạo.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Viết tại Thiền thất Chân Tâm; Mùa Phật Đản, Phật lịch
2655, Dương lịch 6/02/2021 (Tân Sửu)
THÍCH NỮ HẰNG NHƯ;
Cẩn bút

ĐỨC PHẬT THÍCH CA LỊCH SỬ VÀ HUYỀN THOẠI

I. DẪN NHẬP

Nhân mùa Lễ Khánh Đản của Đức Thích Ca Mâu Ni, đệ tử chúng ta cùng nhau tìm hiểu tiểu sử của một vĩ nhân đã để lại cho hậu thế một kho tàng văn hóa Phật học vĩ đại gồm 12,601 bài pháp thoại trong suốt 45 năm hoằng hóa của Ngài, mà đã 2,565 năm trôi qua kể từ ngày Đức Phật viên tịch đến nay, nền minh triết đó vẫn còn được dân gian trên thế giới kể cả những người theo đạo Phật và những người không theo đạo Phật nghiên cứu học hỏi.

Trình bày về tiểu sử đức Phật, người Phật tử có hai cái nhìn.

Một là đức Phật huyền thoại được ghi lại đầy đủ trong bộ kinh Phật Tổ Thống Kỳ (Bắc Tông). Bộ kinh này mô tả rất chi tiết về sự kiện đản sanh của Đức Phật, thậm chí còn kể rõ Ngài là một vị Bồ-tát ngự trên cõi Trời, đản sinh xuống làm người.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Cái nhìn thứ hai khoa học hơn, cũng theo kinh sử để lại thì Ngài là một người bình thường như bao nhiêu người khác, có cha mẹ, vợ con, có những ưu tư về cuộc sống đau khổ của con người, nên muốn tìm phương pháp tu tập để thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử.

Thời gian Thái tử đản sanh và lớn lên trong hoàng cung, nguyên nhân xuất gia hay giai đoạn học đạo với hai vị đạo sĩ nổi tiếng thời ấy là đạo sĩ Alāra Kālāma và Uddaka Ramāputta, cũng như lúc nhập đoàn với năm anh em Kiều Trần Như tu khổ hạnh, hay tiến trình tu chứng thành đạo cũng không có gì khác biệt giữa vị Phật huyền thoại và vị Phật lịch sử.

Viết bài này, chúng tôi mạn phép lấy tựa đề là “*Đức Phật Thích Ca: Lịch Sử Và Huyền Thoại*” nhằm giới thiệu sơ lược về lịch sử đản sanh và con đường tu tập đi đến thành đạo của Ngài, chứ không khai triển sâu sắc vào các chi tiết khác, bởi chỉ có mấy ngàn chữ theo quy ước này, thì làm sao có thể diễn đạt được hết cuộc đời của một bậc Giác Ngộ như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni!

II. ĐỨC PHẬT “LỊCH SỬ”

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni được ghi nhận là một vị Phật lịch sử, vì Ngài là một con người bằng xương, bằng thịt, như bao nhiêu người khác. Ngài đản sanh vào năm 624 trước Tây lịch. Theo lý giải của Phật Giáo Nam Tông thì Đức Phật sanh vào ngày Rằm tháng Tư Âm lịch. Theo Phật Giáo Bắc Tông Đức Phật sanh ngày mồng Tám tháng Tư Âm lịch. Ngài ra đời tại ven rừng ở Lâm-Tỳ-Ni, một địa danh nằm giữa hai tiểu quốc Sakya và Koliya thuở bấy giờ. Đây là khu vực nằm giữa dãy Hy-mã-lạp-son và sông Hằng.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

624 năm sau, Tây phương mới bắt đầu chọn năm sinh của đức Chúa Jesus Christ làm khởi điểm cho Dương lịch. Như vậy, tính đến năm nay 2021 thì đức Phật ra đời được 2,645 năm (tuổi). Ngài nhập Niết-bàn lúc 80 tuổi vào năm 544 trước Tây lịch. Vậy thì Ngài đã rời khỏi thế gian này 2,565 năm.

Thế danh của Đức Phật là Siddhārtha (Sanskrit), Siddhattha (Pāli), họ Gautama/Gotama, thuộc dòng tộc cao quý Thích Ca (Sakya), gốc dân da trắng Árya. Chúng ta biết đến Ngài với cái tên quen thuộc là Sĩ-Đạt-Ta/Tất-Đạt-Đa, họ là Cồ-Đàm. Ngài là Thái tử nước Ca-tỳ-la-vệ (Kapilavastu) xứ Trung Ấn Độ. Phụ hoàng là Tịnh-Phạn Vương-đầu-đà-na (Suddhodana). Mẫu hoàng là Ma-ha-ma-da (Mayadevi) băng hà sau khi hạ sanh Ngài được 7 ngày. Vương phi Ma-ha Ba-xa-ba-đề (Maha Pajapati Gotami) là di ruột đã trực tiếp nuôi nấng dạy dỗ Thái tử kể từ khi Hoàng hậu Maya băng hà cho đến khi Thái tử Sĩ-Đạt-Ta trưởng thành.

Năm 16 tuổi, Thái tử thành hôn với công chúa Da-du-đà-la (Yashodhara) cùng tuổi với Ngài vào năm 608 trước Tây lịch. Năm 29 tuổi, công chúa Da-du-đà-la hạ sanh một tiểu hoàng nam cho Thái tử Sĩ-Đạt-Ta, được đức vua Tịnh-Phạn đặt tên cho cháu nội là La-Hầu-La (Rahula). Cũng vào năm này, Thái tử Sĩ-Đạt-Ta quyết định rời cung điện bắt đầu cuộc sống khát sĩ, du phương cầu đạo để tìm phương thức giải quyết bốn vấn đề lớn là sanh, già, bệnh, chết .

Chi tiết về cuộc đời, lúc còn là Thái tử, cũng như tiến trình tu chứng và thành đạo của Ngài trong 45 năm hoằng pháp được ghi lại trong hai bộ kinh xưa nhất là Nikāya (Pāli) và A-hàm (Sanskrit).

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Về lịch sử thì đạo Phật là một học thuyết, là một con đường tu tập để dẫn tới sự khai mở trí huệ tâm linh do đức Phật vốn là một người bình thường như bao người khác, đã tu tập và sáng đạo, đi giáo hóa truyền lại những kinh nghiệm của mình cho người khác.

III. ĐỨC PHẬT “TÔN GIÁO” HAY “HUYỀN THOẠI”

Từ xưa đến nay, muốn thành hình một tôn giáo, ít nhất phải hội đủ một số điều kiện. Đó là phải có một vị Giáo chủ mang một số huyền thoại nào đó khiến cho người ta kính phục tin theo, phải có giáo lý, nghi lễ và tín đồ của tôn giáo đó.

Khi đức Phật còn tại thế, đạo Phật là một học thuyết, nhằm khai mở trí huệ tâm linh của mọi người. Mục tiêu của đạo Phật là làm sao thoát khổ, giác ngộ, giải thoát. Thời kỳ giáo đoàn nguyên thủy từ lúc đức Phật còn tại thế đến sau khi Ngài viên tịch 100 năm, các thánh đệ tử của Ngài có rất nhiều vị đắc quả A-La-Hán là quả vị cao nhất trong thiên Phật giáo.

Sau khi đức Điều Ngự viên tịch, theo dòng thời gian và không gian, đạo Phật muốn sống còn phải nhập thế và dần dần trở thành một tôn giáo. So sánh với những điều kiện thành hình tôn giáo nêu trên thì đạo Phật có thể xem như là một tôn giáo, vì nó cũng có đủ các tiêu chuẩn như:

- **Về Giáo chủ:** Đạo Phật có Giáo chủ là đức Bôn Su Thích Ca. Cuộc đời của Ngài cũng có nhiều huyền thoại, chẳng hạn như Ngài là vị Nhất Sanh Bử Xứ Bồ-tát có tên là Hộ-Minh ngự trên cung trời Đâu Suất, đã tu vô lượng kiếp, chỉ còn một kiếp nữa là thành Phật. Từ cung trời Đâu Suất, Ngài nhìn xuống thế gian tìm cha mẹ có đạo đức để nhập thai

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

xuống trần tiếp tục tu hành một kiếp cuối cùng và trong kiếp này Ngài đã đắc quả Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

- **Về Giáo lý:** Đức Phật có giáo lý để giảng dạy cho tín đồ. Số lượng kinh điển chia làm hai: Nikāya (Nam tông) và A-hàm (Bắc tông). Ở Việt Nam, kinh điển Phật học được chuyển sang Việt ngữ, tuy chưa được hoàn toàn đầy đủ, nhưng cũng khá nhiều. Nói chung tổng quát có 4 bộ Nikāya gồm 12,601 bản kinh, chưa kể Tiểu Bộ Kinh. Còn 4 bộ A-hàm gồm 2,086 bản kinh. Tổng cộng, chúng ta thấy đức Phật để lại cho tín đồ 14,687 bài pháp thoại.

- **Về tín đồ:** Hiện nay có khoảng hơn 800 triệu tín đồ theo đạo Phật trong số hơn 7 tỷ người trên hành tinh này.

Trở lại tiểu sử đức Phật tôn giáo hay nói khác hơn là huyền thoại về đức Phật Thích Ca. Như đã nêu trên, Bồ-tát Hộ-Minh lúc bảy giờ ngự trên cung trời Đâu Suất nhìn xuống thế gian tìm gia đình thích hợp để xuống trần. Người mẹ mà Bồ-tát chọn nhập thai là Hoàng hậu Mahā Maya.

Chuyện kể rằng, Hoàng hậu Maya, vợ vua Tịnh Phạn là một người hiền đức, đã lớn tuổi rồi mà chưa có con. Một ngày kia, vào buổi trưa, đức Hoàng hậu đang nằm nghỉ ngơi thì rơi vào giấc mộng, đức bà thấy bốn vị thiên thần nâng bốn góc giường bay thẳng lên đỉnh núi Hy-mã-lạp-son. Nơi đây có một con voi trắng 6 ngà từ trên trời bay xuống và chui vào hông phải của bà. Hoàng hậu giật mình tỉnh giấc, cảm thấy trong người mát mẻ dễ chịu, tinh thần sáng khoái. Ngay lúc đó, đức bà thọ thai.

Theo tục lệ Ấn Độ thời bấy giờ, người phụ nữ mang thai phải về quê cha mẹ ruột của mình để sanh nở. Hoàng hậu

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Maya cũng không ra khỏi tập tục đó . Gần đến ngày khai hoa nở nhụy, trên đường về quê Devadaha, đến vườn Lâm-Tỳ-Ni ở ngay biên giới của hai nước Kosola (Nepal) và Ca-Tỳ-La-Vệ (Bắc Ấn Độ), Hoàng hậu ra lệnh cho đoàn tùy tùng dừng chân nghỉ mát, vì nơi đây không khí dễ chịu, thoang thoảng hương hoa nhẹ nhàng trong gió. Đoàn tùy tùng dừng lại. Khi Hoàng hậu Maya từng bước đi vào ven rừng ngắm cảnh, bà nhìn thấy một cây to có nhiều hoa nở rộ rất đẹp mà trong kinh sách ghi là hoa Linh Thoại, có kinh ghi là hoa Vô Ưu. Tương truyền loại hoa này 3,000 năm mới nở một lần, nhưng nếu hoa nở trái mùa, đó là hoa nở để chào mừng hay báo hiệu sẽ có một vị giác ngộ tương lai sắp ra đời.

Tiếp theo huyền thoại về đức Phật, chuyện xưa kể rằng, khi Hoàng hậu Maya đưa tay phải lên vịn vào cành cây Vô Ưu thì Thái tử ra đời, Ngài sanh từ bụng mẹ từ bên hông phải. Lúc đó liền có hai vị Phạm thiên xuất hiện đỡ lấy Ngài. Hai vòi nước một ấm một lạnh do hai con rồng từ trên cao phun xuống tắm cho vị Thái tử sơ sanh.

Tích cũ kể tiếp, tiểu Thái tử vừa lọt lòng mẹ đã bước đi bảy bước, chừng chạc như một thiếu niên, mỗi bước có một đóa hoa sen nở để đỡ lấy chân của Ngài. Đến bước thứ bảy, Thái tử đưa một cánh tay chỉ ngón trỏ lên trời, một cánh tay chỉ ngón trỏ xuống đất, thốt lên câu nói: “*Thiên thượng thiên hạ duy ngã độc tôn*” rồi sau đó Ngài trở lại đời sống một đứa bé sơ sanh bình thường . Câu nói này về sau tùy theo căn cơ tu tập mà các đệ tử của đức Phật giải thích khác nhau.

Sau khi Hoàng hậu hạ sanh Thái tử tại vườn Lâm-Tỳ-Ni, đoàn tùy tùng vội vàng quay trở về Ca-tỳ-la-vệ. Năm ngày sau đó, đức vua Tịnh Phạn làm lễ đặt tên con trai là

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Siddhattha (tiếng Sanskrit) âm tiếng Việt là Sĩ-Đạt-Ta, họ là Gotama, âm tiếng Việt là Cồ Đàm.

Theo phong tục thời bấy giờ, nhà vua cho mời nhiều đạo sĩ Bà-La-Môn học rộng tài cao vào triều dự lễ đặt tên và xem tướng cho Thái tử. Có tám vị đạo sĩ lỗi lạc vào cùng xem tướng cho Thái tử. Bảy vị này đưa lên hai ngón tay và giải thích hai lẽ: Một là Thái tử sau này sẽ trở nên một vị Hoàng đế vĩ đại nhất thế gian, hai là Ngài sẽ đi tu và đắc quả Phật. Riêng đạo sĩ Kiều Trần Như (Kondanna) thì dứt khoát bảo rằng sau này Thái tử sẽ xuất gia và thành tựu quả Chánh Đẳng Chánh giác.

Trước đó, có một vị đạo sĩ tên là A-tư-đà (Asita) là một người thân tín của nhà vua, ẩn tu trên núi Hy-mã-lạp-son. Nhân chuyến hạ sơn nghe dân chúng loan truyền Hoàng hậu sanh hoàng nam, nên ông xin được vào thăm Thái tử. Vua Tịnh Phạn lấy làm hân hoan, cho bồng Thái tử ra đánh lễ đạo sĩ. Đạo sĩ xem tướng Thái tử rồi tiên tri rằng về sau Thái tử sẽ trở nên bậc vĩ nhân cao quý nhất của nhân loại. Nói xong, ông sụp quỳ lạy Thái tử. Thấy lão đạo sĩ đánh lễ con mình như vậy, đức vua Tịnh Phạn cũng làm theo đạo sĩ, xá chào con mình. Kế đó, đạo sĩ A-tư-đà bỗng dung cất tiếng cười rồi lại khóc. Đức vua và mọi người ngạc nhiên trước những cảm xúc vui buồn kỳ lạ của đạo sĩ, hỏi tại sao, thì được đạo sĩ A-tư-đà giải thích rằng ông cười vì vui mừng sau này Thái tử sẽ đắc quả Phật. Ông khóc vì biết rằng không bao lâu nữa ông sẽ bỏ thân này và tái sanh vào cảnh giới Vô Sắc (là cảnh giới mà người đắc thiền sẽ tái sanh vào). Do đó, ông sẽ không được hưởng phước lành thọ giáo với bậc trí tuệ cao siêu.

Sau lễ đặt tên Thái tử hai ngày, Hoàng hậu Mahā Maya

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

đột nhiên qua đời, trong kinh ghi đức bà được sanh về cung trời Đao Lợi. Lúc bấy giờ Vương phi Mahā Pajāpati Gotami là em ruột của Hoàng hậu Maya, tình nguyện nuôi dưỡng Thái tử cho đến khi Ngài khôn lớn.

IV. LỄ HẠ ĐIỀN

Có một sự kiện đặc biệt xảy ra trong thời thơ ấu của Thái tử Sĩ-Đạt-Ta. Sự kiện ấy là kinh nghiệm tinh thần của Ngài, là chiếc chìa khoá mở đường sau này cho Ngài tiến đến sự giác ngộ. Câu chuyện kể lại là vào hằng năm, vua Tịnh Phạn đều tổ chức lễ Hạ điền. Đó là một nghi lễ cầu thần linh ban cho mưa thuận gió hòa, trước khi mọi người bắt tay vào việc đồng áng. Ở Ấn Độ, người ta tin đủ các loại thần: Nào là thần mưa, thần gió, thần sông, thần biển, thần núi, thần đất, thần lửa, v.v... Họ tin tưởng tất cả mọi vấn đề trong cuộc sống của con người đều do thần linh cai quản. Con người phải cúi đầu nhận chịu sự ban phát hay trừng phạt của các đấng thần linh.

Buổi sáng hôm đó, đức vua cùng quần thần áo mũ chỉnh tề ra tận nơi khán đài hành lễ. Các cung nữ đỡ Thái tử Sĩ-Đạt-Ta ngồi vào kiệu, lính hầu khiêng kiệu đặt dưới bóng mát của một cội cây hồng táo lớn, cách nơi nghi lễ diễn ra không xa. Mọi người dồn về khán đài hành lễ. Các cung nữ có phận sự trông nom Thái tử cũng hướng mắt về phía hành lễ. Thái tử lúc đó còn nhỏ khoảng 9, 10 tuổi, nhưng lại không ham thích cảnh nhộn nhịp của buổi lễ. Thái tử rời kiệu xuống đất, thay vì chạy nhảy vui chơi với các bạn đồng tuổi, Ngài lại ngồi dưới gốc cây hồng táo, tréo hai chân kiết già, trầm ngâm lặng lẽ, mắt lim dim, định tâm vào hơi thở và tinh cò nhập định, đắc Sơ Thiên.

Đang lúc mọi người bận rộn, vui vẻ với cuộc lễ, các cung

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

nữ bỗng sực nhớ tới Thái tử, vội vã quay về với phận sự, thì thấy Thái tử đang ngồi trầm ngâm thiền định. Lấy làm lạ nhưng không dám quấy rầy, một người đến tâu tự sự lên vua Tịnh Phạn. Đức vua Tịnh Phạn hồi hải đến nơi, thấy Thái tử vẫn còn trong tư thế nhập định. Đức vua đến trước mặt Thái tử, chấp tay xá chào con và dịu dàng nói: *“Này hỡi con yêu quý, đây là lần thứ nhì, phụ vương đánh lễ con”*. Lần thứ nhất vua Tịnh Phạn xá Thái tử trong ngày lễ đặt tên và lần này vua đánh lễ Thái tử dù Ngài còn rất nhỏ, theo phong tục của người Ấn khi gặp ai đang trong tư thế nhập định là phải đánh lễ.

V. ĐỜI SỐNG THÁI TỬ SĨ-ĐẠT-TA BỊ BUNG BÍT

Vua Tịnh Phạn thấy Thái tử còn nhỏ mà không ưa thích cuộc sống ồn ào vui chơi như những trẻ con hoàng thân quốc thích xung quanh, nên Ngài rất lo lắng, nhất là mỗi khi nhớ đến những lời tiên tri của các vị đạo sĩ rằng sau này Thái tử sẽ xuất gia và đắc quả Phật. Trong lòng vua Tịnh Phạn không muốn con mình đi tu, Ngài chỉ muốn huấn luyện cho Thái tử trở thành người tài giỏi xuất chúng về mọi mặt, để sau này lên ngôi thay Ngài trị vì trăm họ.

Để đạt được mục đích của mình. Nhà vua lên kế hoạch che đậy, bung bít không cho Thái tử thấy, biết cuộc sống thế gian vốn có nhiều đau khổ phiền lụy. Bao vây chung quanh Thái tử là cuộc sống vương giả, xa hoa, đàn ca, hát xướng, tràn ngập sự hoan lạc. Khi Thái tử được 16 tuổi, theo phong tục thời bấy giờ, Thái tử kết duyên cùng Công chúa Da-du-đà-la (Yasodharā), một người em cô cậu cùng tuổi. Trong 13 năm chung sống cùng Công chúa, Thái tử hoàn toàn sống một cuộc đời vui vẻ hạnh phúc, không hay biết gì về nỗi thống

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

khổ của nhân loại ở bên ngoài thành cung điện. Ngài và Công chúa Da-du-đà-la sinh được một con trai, khiến cho vua Tịnh Phạn hết sức vui mừng, Vua đặt tên cháu nội là La-hầu-la (Rāhula).

VI. XUẤT GIA

Suốt thời gian sống trong cung vàng điện ngọc, được sự chiều chuộng của tất cả mọi người, nhất là vua cha và mẫu hậu cùng Công chúa xinh đẹp Da-du-đà-la luôn để ý chăm sóc, tạo mọi điều kiện thuận lợi về vật chất lẫn tinh thần cho Ngài. Một mình Ngài được hưởng thụ mọi thứ vinh hoa trên cõi đời này. Trong kinh Tăng Nhứt A-Hàm (Anguttara Nikāya, phần 1, trg 145) có ghi lời Ngài kể cho đệ tử nghe như sau:

“Đời sống của ta thật là tế nhị, vô cùng tinh vi. Trong hoàng cung, chỗ ta ở, phụ hoàng có đào ao, xây những đầm sen. Khi sen xanh đua nhau khoe màu ở đây thì sen đỏ vươn mình phô sắc phía bên kia, và trong đầm bên cạnh, sen trắng đua nhau tranh đẹp dưới ánh nắng ban mai. Trầm hương của ta dùng đều là loại thượng hảo hạng từ xứ Kasi đưa về. Khăn và áo của ta cũng may toàn bằng hàng lụa bạc nhứt xứ từ Kasi chở đến.

“Ngày cũng như đêm, mỗi khi ta bước chân ra khỏi cung điện là có tàng lọng che sương đỡ nắng. Phụ hoàng kiến tạo riêng cho ta ba tòa cung điện. Một để cho ta ở mùa lạnh, một mùa nóng và một mùa mưa. Trong suốt bốn tháng mưa, ta lưu tại một biệt điện có đầy đủ tiện nghi, giữa những cung tần phi nữ. Cho đến hàng nô tỳ của phụ hoàng cũng được ăn sung mặc sướng chớ không phải như ở các nhà khác, gia đình chỉ được ăn cơm xấu và thức ăn cũ”.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Bấy lâu nay, trước mặt Thái tử chỉ là cảnh cung vàng điện ngọc, cung tần mỹ nữ đàn ca, hát xướng, quanh năm suốt tháng, là vợ đẹp, là ngôi báu đang chờ đợi. Đến một ngày nọ, Thái tử xin phụ hoàng ra ngoài thành thăm dân cho biết sự tình. Vua Tịnh Phạn thấy khó lòng từ chối. Ngài ra lệnh cho dân chúng mọi nhà phải cấp tốc giăng đèn kết hoa, trưng bày cảnh thái bình thịnh vượng. Người người phải lộ nét vui vẻ hạnh phúc, nhất là trên những con đường Thái tử đi qua những người nghèo đói bệnh hoạn không được lãng vãng.

Dù đức vua Tịnh Phạn ra lệnh che giấu cuộc sống đói nghèo của dân chúng chu đáo như thế nào cũng không qua mắt được Thái tử. Sau ba chuyến du ngoạn ngoài thành, Thái tử đã quan sát và nhận thấy cuộc sống của con người không hoàn toàn hạnh phúc, mà đời sống của con người quay cuồng trong vòng khốn khổ, như hình ảnh một người già yếu ớt, tóc bạc, da nhăn, mắt mờ, lưng còng, bước đi run rẩy phải nhờ một cây gậy chống đỡ. Một người bệnh hoạn, đau đớn rên la ngoài đường trông thật thảm thương. Một xác người chết bị đưa lên giàn hỏa thiêu đốt trước sự khóc lóc sầu não của người thân còn sống. Bên cạnh đó, những người xung quanh tất bật lo kiếm sống mỗi ngày, không hề có chút suy tư tìm cách thoát khỏi vòng hệ lụy sanh, già, bệnh, chết đó!

Trở về cung điện Thái tử trầm ngâm suy tư về những hình ảnh đã gặp. Trong lòng Ngài cảm thấy chán ngán cảnh hưởng thụ sung sướng hiện tại trong hoàng cung. Một ngày nọ Thái tử lại rời hoàng cung phóng ngựa ra khỏi hoàng thành đi về phía làng mạc xa xôi. Trên đường đi, Thái tử gặp một vị đạo sĩ Bà-la-môn nghiêm trang khả kính. Xuống ngựa hỏi thăm, được biết vị này là tu sĩ hiện sống không nhà không cửa, mục tiêu sống của vị này là tu tập để sớm giải thoát nỗi

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

khổ sanh già bệnh chết. Lần gặp gỡ vị tu sĩ này là nguyên nhân thúc đẩy Thái tử quyết định rời hoàng cung ra đi tìm chân lý giải thoát cảnh sinh, lão, bệnh, tử. Trong kinh Trung A-Hàm (Majjhima Nikāya, Ariyapariyesana Sutta số 26) có ghi lại sự suy nghĩ của Thái tử Sĩ-Đạt-Ta về vấn đề này như sau:

“Chính ta phải chịu sinh, già, bệnh, chết, phiền não và ô nhiễm. Tại sao vẫn mãi mê chạy theo những điều mà bản chất cũng còn như vậy. Vì chịu sinh, lão, bệnh, tử, phiền não và ô nhiễm, ta đã nhận thức sự bất lợi của những điều ấy. Hay ta thử đi tìm cái chưa thành đạt, cái tối thượng và tuyệt đối của Niết-bàn”.

Nói về đời sống tại gia, cũng trong kinh Trung A-Hàm số 36, kể lại rằng: *“Đời sống tại gia rất tù túng chật hẹp, là chỗ ẩn náu của bụi trần ô trược, nhưng đời sống của bậc xuất gia quả thật là cảnh trời minh mông bát ngát! Người đã quen với nếp sống gia đình ắt thấy khó mà chịu được Đời Sống Đạo Hạnh Thiêng Liêng với tất cả sự hoàn hảo và trong sạch của nó”.*

Nhận định rõ ràng những thích thú vật chất mà phần đông mọi người tranh giành nhau để chiếm hữu, đều không thể đem lại lợi ích vững bền, chỉ có sự xuất gia, từ bỏ tất cả mùi danh bã lợi của trần gian này mới thật là chân giá trị, nên Thái tử dứt khoát rời bỏ cung điện với ngai vàng ngôi vua đứng đầu thiên hạ đang chờ đợi mình, từ giã người vợ dịu dàng, quyền quý xinh đẹp hết mực yêu thương Ngài, và đưa con trai kháu khỉnh dễ thương vừa mới chào đời, để ra đi tìm chân lý tịch tịnh trường cửu. Chấp nhận hy sinh tình cảm riêng tư để ra đi, không phải Thái tử ích kỷ, chỉ nghĩ riêng cho bản thân

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

mình, mà Ngài ra đi để tìm pháp tu hầu tự cứu mình và cứu hàng hàng lớp lớp chúng sanh đang lặn ngụp trong biển khổ, trong đó có phụ hoàng, mẫu hậu và vợ con của Ngài.

Từ một Thái tử giàu sang vinh hiển tột bậc. Ngài trở thành một đạo sĩ nghèo nàn, không tiền bạc, không nhà cửa, sống nhờ lòng từ thiện của bá tánh thập phương. Ngài không có một nơi chốn nào nhất định. Hôm nay, ngủ dưới gốc cây cao bóng mát, ngày mai tạm trú trong một hang đá vắng vẻ hoang vu... Thế nào cũng được, chỉ cần có thể che mưa đỡ nắng cho Ngài trong buổi trưa hè nắng gắt, hay trong đêm khuya gió mưa lạnh lẽo là được rồi. Chân không giày dép, đầu không mũ nón, Ngài đi trong ánh nắng nóng bức và trong mưa gió lạnh lùng như thế ngày này qua ngày khác. Tất cả xiêm y chỉ là những mảnh vải vụn ráp lại vừa đủ để che thân. Tất cả tài sản chỉ là một cái bát trì bình khát thực. Vật thực xin của bá tánh mỗi ngày chỉ vừa đủ nuôi thân. Ngài tận dụng thời giờ và năng lực trong việc tìm kiếm khám phá chân lý.

VII. TÌM CHÂN LÝ

Từ lúc Thái tử bỏ nhà, tự cắt tóc xuất gia tầm đạo đã nhiều lần thất bại, suýt mất mạng. Lúc đầu Ngài lần lượt tìm cầu học với hai vị Thầy dạy thiền Yoga nổi tiếng thời đó là đạo sĩ Alāra Kālāma và Uddaka Rāmaputta.

Học với đạo sĩ Alāra Kālāma, không bao lâu Ngài đắc quả “*Vô Sở Hữu Xứ*” nghĩa là “*Chỗ không có gì*”. Đây là trạng thái tâm thức thiền gia cảm nhận “*không có gì*” chung quanh mình trong lúc tọa thiền cũng như sau khi xả thiền. Trong tiến trình này, tuy tâm không dao động, không rối loạn trước các đối tượng (vì đối tượng không là gì), nhưng vẫn còn tự ngã và ý thức cho nên ngã và pháp đều có mặt. Kết quả

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

không đáp ứng được mục đích thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết, nên Ngài từ giã vị Thầy ra đi tìm pháp khác, mặc dù vị Thầy này đã ân cần mời Ngài ở lại để cùng hướng dẫn đồ chúng.

Ngài ra đi tìm học đạo với vị thầy thứ hai là đạo sĩ Uddaka Rāmaputta. Lần này chỉ trong ba tuần ngắn, Ngài đã được vị thầy này ấn chứng cho đã đạt được quả vị cao nhất của hệ thống thiền Yoga là “*Phi tưởng phi phi tưởng xứ*” . Đây là trạng thái “*không tri giác, mà cũng không không tri giác*”, nói cách khác là “*hoàn toàn không nhận thức điều gì đối với môi trường xung quanh*”, khi đó niệm biết rõ ràng không xuất hiện, cho nên thiền giả không biết, mà cũng không không biết, nên chìm đắm trong ảo tưởng. Ngài nhận thấy loại định này không đưa đến thượng trí và giác ngộ, bởi tâm ở trong định mà không biết gì cả! Vì thế, dù được vị thầy thứ hai này ấn chứng và ngộ ý giao tất cả đồ chúng để Ngài cai quản, hướng dẫn họ tu tập, nhưng Ngài nhã nhận từ chối. Một lần nữa Ngài từ giã vị thầy thứ hai để ra đi.

Lang thang qua xứ Ma-Kiệt-Đà, Ngài gặp năm anh em đạo sĩ Kiều Trần Như. Cùng với họ, Ngài bắt đầu pháp tu khổ hạnh. Thời đó, các vị tu sĩ quan niệm là phải đi thân thật khốc liệt để cảm giác đau đớn nổi lên đè bẹp những ham muốn dục vọng thì mới đạt được đạo quả. Các tu sĩ thời đó cho rằng đây là con đường duy nhất, không còn con đường nào khác để đạt Niết-bàn.

Trong vòng sáu năm (kể cả thời gian tu học với hai vị thầy Yoga), đạo sĩ Cồ Đàm nổi tiếng khắp nơi về pháp tu khổ hạnh. Có lúc Ngài tu theo hạnh con chó, hạnh con bò, có lúc Ngài tu hành xác khốc liệt như ngủ trên gai nhọn, đứng ngủ

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

một chân, đêm khuya lạnh lẽo trùm mình dưới dòng sông, hay nằm chịu đựng cho tuyết rơi phủ cả thân mình. Có lúc Ngài tu hạnh ở đơ không tắm, không cạo râu, tu hạnh nhịn ăn nhịn uống, mỗi ngày chỉ ăn một hạt mè, uống mấy giọt sương, rồi Ngài muốn tuyết thực không ăn không uống, v.v... Ngài tự khép mình vào nếp sống cực kỳ kham khổ, cho đến ngày kia thân hình trắng kiền của Bồ-tát chỉ còn da bọc bộ xương. Ngài xứng danh là đệ nhất khổ hạnh, được mọi người tôn là Thánh nhân.

VIII. CON ĐƯỜNG TRUNG ĐẠO

Tu khổ hạnh khắc nghiệt như thế mà Bồ-tát cũng không tìm ra được manh mối gì. Tiếc thay, càng đi thân khốc liệt bao nhiêu thì Ngài càng rời xa mục tiêu đi tìm Niết-bàn bấy nhiêu. Thực ra, lúc đó Ngài cũng không biết trạng thái Niết-bàn là trạng thái như thế nào? Ngài chỉ nghĩ đó là trạng thái không phiền não nếu đã tận diệt mọi hình thức ái dục.

Sau sáu năm dài dày đọa thân thể, tuy thân của Ngài càng lúc càng tiêu tụy, hai mắt như hai hố thẳm, da nhăn nheo, tóc lông rụng tới đâu thì rụng tới đó. Thân gầy ốm da bọc xương, đi đứng không vững, nhưng tâm Ngài vẫn cương quyết không thay đổi pháp tu. Cho đến một ngày kia, Ngài té xỉu ở bìa rừng, may nhờ cô bé chăn cừu cứu sống bằng một chén sữa. Khi tỉnh dậy, Ngài tỉnh ngộ, nhận ra sự sai lầm của pháp tu khổ hạnh. Ngài nhận ra thân này là quý. Nếu thân kiệt quệ, mệt mỏi, thì tinh thần cũng kiệt quệ, mệt mỏi, không thể suy nghĩ được điều nào đúng, điều nào sai, nói chi là tìm ra được chân lý thoát khổ? Ngài liền dứt khoát bỏ lối tu khổ hạnh cực đoan này. Ngài cho rằng lối sống hoan lạc lợi dưỡng thời còn ở trong hoàng cung làm chậm trễ tiến bộ đạo đức, và lối sống

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

khổ hạnh khổ liệt này chỉ có hại cho thân và tâm chứ không đưa đến một ích lợi nào trên con đường tâm linh.

Bây giờ Ngài chọn con đường độc lập, tức con đường trung đạo, không cực đoan lợi dưỡng cũng không cực đoan khổ hạnh. Ngài nhận ra mình phải biết quý cái thân này, phải nuôi dưỡng nó khỏe mạnh hầu mượn nó để mà tu. Con đường trung đạo lúc bấy giờ là như thế! Nhưng sau khi thành đạo đi giáo hóa, con đường trung đạo trong đạo Phật không có nghĩa là con đường trung dung giữa hai thái cực tu hành. Trung đạo, hiểu theo đúng lời dạy của đức Phật là xa lìa các biên kiến như Ngài dạy bài học về Chánh Kiến. Chánh kiến là cái nhìn, cái hiểu biết đúng. Nó tương phản với biên kiến bị xem là tà kiến. Trung đạo vượt qua sự phân biệt hữu và phi hữu, vượt qua hai cực đoan có và không. Trong kinh Tương Ưng Bộ, chương XV, Kaccàyanagotta (Ca-chiên-diên Thị), Phật dạy tôn giả Tán-đà Ca-chiên-diên rằng: “7) *“Tất cả là có”, này Kaccàyana, là một cực đoan. “Tất cả là không có” là cực đoan thứ hai. Xa lìa hai cực đoan ấy, này Kaccàyana, Như Lai thuyết pháp theo Trung đạo*”.

IX. THÀNH ĐẠO

Khi Bồ-tát tuyên bố chấm dứt pháp tu khổ hạnh, năm người bạn đồng tu rời bỏ Ngài ra đi vì cho rằng Ngài đã bỏ cuộc quay về cuộc sống lợi dưỡng. Bồ-tát một mình đi dọc theo bờ sông Ni-liên-thiền hướng về khu rừng cây rậm rạp khác cách xa làng mạc, ngày nay nơi đó là Bồ-đề-đạo-tràng. Tại nơi đây vắng vẻ, không bóng người qua lại. Ngài chọn một gốc cây Pippala to lớn, sau này người ta gọi cây đó là cây Bồ-đề. Ngài trải cỏ Kusha làm tọa cụ, quyết chí tham thiền và thề nếu không chứng đạo dù thịt nát xương tan, Ngài

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

cũng sẽ không rời khỏi cội cây này.

Nhớ lại pháp thờ khi còn nhỏ, bây giờ thử lại Ngài đạt được kinh nghiệm khi xưa, nếu không nói là tâm mỗi lúc mỗi chìm vào định sâu hơn! Thế là Ngài quyết định chọn pháp này để thiền định và quán chiếu cho đến khi tìm ra được chân lý cao sâu thâm diệu giải quyết bài toán phức tạp: Thoát ra khỏi sinh, già, bệnh, chết.

Sau 49 ngày đêm, đạo sĩ Cồ Đàm đã lần lượt nhập Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền. Khi tâm Ngài hoàn toàn định tĩnh, thanh tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, nhu nhuyễn, dễ sai khiến... Ngài hướng tâm về tuệ giác liên quan đến sự nhớ lại những kiếp quá khứ của chính mình. Tất cả những gì xảy ra từ nhiều kiếp quá khứ hiện ra trong nhận thức của Ngài như cuốn phim trước mắt. Sinh ra, chết đi, tái sinh... hết đời này qua đời khác... Làm con người này, làm con người kia... như thế nào Ngài đều rõ biết! Đây là tuệ giác đầu tiên Ngài chứng ngộ vào lúc canh Một của đêm thành đạo trong kinh ghi là Túc Mạng Minh.

Phá tan được lớp vô minh, tự mình nhìn ra được vô số kiếp của mình. Bây giờ Ngài mới hướng tâm về sự hiểu biết hiện tượng sanh, diệt của chúng sanh. Với tuệ nhãn tinh khiết và siêu phàm, Ngài thấy sự sống và sự chết của chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh, v.v... Tất cả đều trải qua sanh rồi diệt, diệt rồi sanh... tùy theo hành vi tạo tác xấu tốt, thiện ác của mỗi người mà thọ sanh luân hồi trong sáu cõi: Trời, người, Atula, súc sanh, ngạ quỷ hay địa ngục. Ngài chứng ngộ Thiên Nhân Minh trong canh giữa của đêm thành đạo. Ngài mục kích sự phân tán và sự cấu hợp trở lại của chúng sanh tùy theo

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

nghiệp của họ đã gây ra.

Tiếp theo, Ngài hướng tâm thanh tịnh về sự hiểu biết chấm dứt các pháp trầm luân, nhận ra lậu hoặc là nguyên tố khiến con người khổ đau chịu luân hồi sinh tử. Tiếp theo, Ngài chứng ngộ bốn Chân lý: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế. Khi trời hừng sáng, Ngài chứng Lậu Tận Minh. Bảy giờ Ngài biết mình đã giải thoát vì hoàn toàn sạch hết lậu hoặc. Trong kinh Trung Bộ 1, Đại kinh Saccaka, số 37, ghi lại nhận thức của đức Phật như sau: *“Tái sanh đã chấm dứt, đời sống Phạm hạnh đã viên mãn, việc cần làm đã làm xong, sau đời hiện tại không có đời sống nào khác nữa”*.

Màn vô minh hoàn toàn được giải tỏa và trí huệ của Ngài đã bùng sáng. Đêm tối đã tan, ánh sáng tràn ngập. Đạo sĩ Cồ Đàm lúc đó 35 tuổi. Sau sáu năm dài đằng đẵng, không có sự hỗ trợ từ bên ngoài, cũng không có sự hướng dẫn từ một năng lực siêu phàm nào. Ngài cô độc một mình, tự nỗ lực chiến đấu với chính mình, tự thấp đuốc mò mẫm đi trong đêm tối. Kết quả đã tận diệt mọi ô nhiễm (lậu hoặc) chấm dứt mọi tiến trình tham ái và chứng ngộ thực tướng của vạn pháp, đã trở thành một vị Phật lịch sử, mà sau mấy ngàn năm, tư liệu Phật sử vẫn còn để lại:

- Cha: Đức vua Tịnh Phạn nước Ca-tỳ-la-vệ (Bắc Ấn Độ).
- Mẹ: Hoàng hậu: Mahāmaya, băng hà sau khi hạ sanh Thái tử 7 ngày.
- Mẹ kế: Vương phi Mahā Pajāpati Gotami (là dì ruột của Thái tử)
- Ngày sanh: Rằm tháng Tư Âm lịch tại vườn Lâm-Tỳ-Ni, nước Nepal.
- Kết duyên với công chúa Da-du-đà-la năm 16 tuổi.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

- Năm 29 tuổi có con trai đầu lòng là La-Hầu-La.
- Xuất gia: Ngày mồng 8 tháng Hai, Âm lịch vào năm 29 tuổi.
- Thành đạo: Ngày mồng 8 tháng 12, năm 35 tuổi tại Buddha Gaya, Ấn Độ.
- Hoằng pháp: 45 năm.
- Nhập Niết-bàn: Ngày Rằm tháng Hai, thọ 80 tuổi, tại Kusinārā, Ấn Độ.
- Hiện nay, vẫn còn các Thánh tích (tứ động tâm) ghi lại những nơi đức Phật đã đi qua, do các nhà khảo cổ học người Anh tìm thấy như:
 - Lâm-Tỳ-Ni là nơi đức Phật đản sanh.
 - Bồ-đề-đạo-tràng (Buddha Gaya khoảng 10 cây số cách nhà ga xe lửa Gaya) là nơi đức Phật thành đạo.
 - Vườn Lộc Giả, bây giờ là Sarnath, Ấn Độ, là nơi đức Phật chuyển pháp luân đầu tiên, giảng bài kinh Tứ Diệu Đế và Vô Ngã Tướng, độ cho năm anh em Kiều Trần Như đắc quả A-La-Hán.
 - Kusinārā, bây giờ gọi là Kasi, khoảng 40 cây số cách nhà ga Gorakhpur, Ấn Độ, là nơi đức Phật diệt độ.

X. KẾT LUẬN

Đức Phật Thích Ca được tôn vinh là Giáo chủ của tín đồ Phật Giáo ở cõi Ta Bà này. Cuộc đời của Ngài cũng có một huyền thoại rất hy hữu. Ngài để lại một kho tàng giáo lý giá trị. Đạo Phật có khoảng trên 800 triệu tín đồ trên thế giới có hơn 7 tỷ người, và đạo Phật có hệ thống nghi lễ hản hoi. Như vậy, đạo Phật cũng có thể được xem như là một tôn giáo, mà hễ tôn giáo thì vị Giáo chủ ấy có nhiều huyền thoại về cuộc đời cho nên chúng ta mới có Đức Phật huyền thoại.

Ngược lại, trong kinh điển Phật giáo để lại, người ta

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

thấy rằng Ngài không hề nhận mình là Giáo chủ, mà chỉ là người thầy trao truyền những phương pháp tu tập, những kinh nghiệm mà Ngài đã trải qua cho những người muốn tu tập để thoát khổ giải thoát. Từ đó Ngài được người ta tôn xưng Ngài là vị Phật lịch sử duy nhất trên cõi đời này.

Học Phật, chúng ta biết rằng khi đức Thế Tôn còn tại thế, Ngài đã không nhận mình là thần linh, là thượng đế, nên Ngài không ban phép lành hay cứu rỗi cho bất cứ ai. Ngài chỉ để lại một học thuyết mà qua sự tự tu, tự chứng của Ngài, cho những ai tin và theo học. Về mặt cộng đồng xã hội, học thuyết đó chủ yếu ở các khái niệm thiện tâm, nhân ái và bình đẳng. Về mặt tâm lý, Ngài để lại một kinh nghiệm tu tập để con người thoát khỏi sự kiềm tỏa của sự đau khổ để được sống trong trạng thái an lạc hạnh phúc gọi là Niết-bàn.

Đối với giáo lý nhà Phật thì Niết-bàn chính là trạng thái tĩnh lặng, trong sáng, trí tuệ, không vướng mắc với mọi tham ái hay phiền muộn trên cõi đời này. Người nào kinh nghiệm trạng thái Niết-bàn là người đó thoát khổ, giải thoát. Như vậy Niết-bàn không phải ở đâu xa, mà nó ở ngay trong tâm của người liễu đạo bây giờ và ở đây!

Lời kết: Nhân ngày lễ Phật Đản, chúng ta nghĩ tưởng về vị khai sáng đạo Phật với lòng biết ơn qua hai truyền thống: Lịch sử và huyền thoại, để nhận ra rằng truyền thống nào cũng mang lợi lạc đến cho chúng sanh.

Nam Mô Đản Sanh Bồ-tát Ma-ha-tát

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

25/5/2021

(Chân Tâm thiền thất , Richmond, Texas)

2

GIỚI LUẬT THEO TINH THẦN PHẬT GIÁO

I. DẪN NHẬP

Trong các tổ chức, cộng đồng, quốc gia trên thế giới, nơi nào cũng có phép tắc luật lệ riêng mà thành viên thuộc các tổ chức đó, hay người dân thuộc cộng đồng hay quốc gia đó bắt buộc phải tuân thủ. Mục đích của luật lệ là nhằm giữ cho cộng đồng có được trật tự, ngăn ngừa giảm thiểu những tai ương tội ác do kẻ xấu cố tình gây ra. Nói đến luật thì mọi người cần phải học mới biết mà thi hành, điều nào nên làm, điều nào nên tránh, để không bị phạm luật. Đơn giản nhất là luật đi đường, ai cũng phải biết để thi hành hầu tránh tai nạn lưu thông chết người. Đi đến các cơ sở dịch vụ hay thương mại, muốn đậu xe cũng phải đậu đúng chỗ theo ô vẽ sẵn. Ô nào có vẽ hình chiếc xe lăn thì phải biết chỗ đó dành cho người khuyết tật đậu xe, chứ không phải tự ý mình muốn đậu xe ở đâu cũng được. Ở Hoa Kỳ, đóng thuế cũng là một luật mà mỗi người dân phải tuân theo. Nhờ có tiền thuế của người dân mà chánh phủ mới có ngân sách lo cho an sinh xã hội,

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

giúp đỡ người nghèo, sửa chữa đường xá, làm những việc ích lợi cho quốc gia ... Như vậy, chúng ta có thể hiểu một cách giản dị, luật lệ là những quy định cấm đoán, ngăn ngừa các hành vi có tính cách phá hoại an ninh trật tự chung, làm hại hay đe dọa đến tánh mạng của người khác trong đời sống cộng đồng.

Luật lệ thế gian có tính bắt buộc, và ai phạm lỗi sẽ bị trừng trị theo luật lệ đã ban hành, nhưng cho dù luật lệ có tốt cách mấy cũng không tránh khỏi mặt tiêu cực bởi nó có thể thích hợp với người xấu, nhưng lại cản trở quyền tự do của người tốt. Đó là chưa nói tới những luật lệ quá khắt khe, những hình phạt quá tàn ác của những kẻ cầm quyền độc tài. Dù thế nào đi nữa khi đã sinh ra làm "*con dân*" sống trong cộng đồng quốc gia nào, thì phải tuân thủ luật lệ của quốc gia đó, không có sự chọn lựa.

Trong Phật giáo cũng có giới luật do đức Phật chế định. Nhưng những luật này không bắt buộc mọi người phải tuân theo mà nó có tính cách khuyến khích tự nguyện những ai muốn có cuộc sống thanh cao, hướng thượng và đạo đức để hưởng được sự an vui do chính mình tạo ra bằng cách tuân thủ theo giới luật của Ngài chế định. Giới này được xem như là hàng rào ngăn cản kẻ ác xâm nhập vào ngôi nhà Giáo Hội gây tổn hại cho những thành viên trong ngôi nhà đó. Thời gian ban đầu, đức Phật không ban hành giới luật vì mọi người sống trong Tăng đoàn hoà hợp tốt đẹp, ai nấy lo tu hành để sớm được giải thoát. Nhiều vị thánh đệ tử của đức Phật đắc quả A-La-Hán và vâng lời Phật đi nhiều nơi giáo hoá.

Sử ghi lại một lần nọ, Tôn giả Xá-Lợi-Phất thưa với Phật: "*Bạch Đức Thế Tôn! Sau khi Như Lai diệt độ, làm sao*

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

để Chánh pháp của Như Lai được tồn tại lâu dài?". Thế Tôn dạy: "Đức Phật nào có nói Giới nói Pháp thì chúng đệ tử nhớ đó để tu hành, làm cho Chánh pháp được trụ lâu dài sau khi Như Lai diệt độ". Khi ấy Xá Lợi-Phất lại thưa: "Bạch Thế Tôn! Tại sao con không thấy Ngài chế Giới mà chỉ nói Pháp?". Phật dạy: "Này Tôn giả! Ta biết thời phải làm gì. Nay chưa tới thời nên ta chưa chế Giới. Khi nào trong Tăng chúng có việc vì danh lợi, vì hữu lậu xảy ra thì Như Lai mới chế Giới".

Đó là nguyên do sau khi đức Phật thành đạo, Ngài đã thuyết Pháp và thu nhận các đệ tử suốt 12 năm dài mà không hề thuyết Giới, nghĩa là không ra bất cứ một quy định hay ngăn cấm nào, khi mà các đệ tử của Ngài chưa thực sự làm gì sai trái với Thánh đạo. Đến năm thứ 13, các pháp hữu lậu xuất hiện, có sự sai phạm của Tỷ-kheo, căn cứ vào đó đức Phật mới chế Giới. Điều này cho thấy đức Phật chế Giới không phải là để bó buộc đệ tử của Ngài, mà chỉ nhân nơi lỗi lầm của một người nào đó trong Tăng đoàn mà ra Giới cấm để ngăn ngừa sự hư hoại tiếp tục xảy ra, và quan trọng hơn hết là giúp cho các đệ tử của Ngài nhờ nơi Giới mà giữ ba nghiệp trong sạch để tiến tu trên con đường giải thoát.

Giới luật đóng vai trò rất quan trọng đối với Tăng đoàn. Đức Phật vẫn thường nhắc nhở các đệ tử phải giữ gìn giới luật, phải tôn trọng Giới Luật và Chánh Pháp như vị Thầy của mình trên bước đường tu tập. Chẳng hạn như trong kinh Trường Bộ, Đại Bát Niết Bàn có ghi lại lời đức Thế Tôn bảo ngài Ananda như sau: "*Pháp và Luật của ta là bậc đạo sư của các người*", hay là trong Kinh Tứ Thập nhị chương: "*Đệ tử ở cách xa Ta mấy ngàn dặm, mà trong tâm nhớ nghĩ đến Giới của Ta, tất sẽ chứng được đạo quả; còn cho dù có ở ngay bên*

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

cạnh Ta, mà ý nghĩ bất chính, thì rốt cuộc cũng chẳng thể đắc đạo".

II. KHÁI NIỆM VỀ GIỚI LUẬT TRONG ĐẠO PHẬT

- **Giới** tiếng Pàli là "**Sila**" phiên âm là Thi-La, được hiểu là lời dạy, sự ngăn cấm, quy luật do đức Phật chế định nhằm khuyên con người về hai mặt:

1) Phương diện đạo đức: "Sila" là những lời dạy của đức Phật nhằm hướng dẫn đệ tử tránh làm những điều ác, làm những điều lành, tu tập thân-khẩu-ý thanh tịnh, diệt trừ tham, sân, si, đưa đến sự an lạc giải thoát cho chính mình.

2) Về phương diện tu tập: Là phong cách cư xử đạo đức, không những khuyên con người nên quý mến, thông cảm, hài hòa, đoàn kết, giúp đỡ nhau... mà còn hướng dẫn cách tu tập giữ "Sila" để thích nghi với tình trạng sống chung trong tập thể Tăng đoàn, hầu mang lại lợi ích, an vui và hạnh phúc thật sự cho chính mình và cho người xung quanh.

Về phương diện đạo đức, theo ngài Phật Âm (Buddhaghosa) cho rằng "*Sila*" có nghĩa là "*Giới hạnh*". Giới hạnh là gì? Đó là một con người sống đạo đức với một tâm sở thánh thiện, xa lánh việc sát sanh, không trộm cướp, không có hành động phá hoại đời sống hạnh phúc của người khác, v.v... Có thể nói đó là một người tu tập thực hành viên mãn các học Giới do đức Phật chế định.

Vì vậy Giới có thể hiểu là: Năng lực kiềm chế, ngăn ngừa điều sai trái, chặn đứng việc xấu ác, gia tăng những hành động thiện lành khiến cho cuộc sống của người trì giới được giải thoát ra khỏi vô minh phiền não. Hễ giữ được giới nào

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

thì giải thoát được giới đó. Cho nên càng giữ được nhiều giới bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu. Như vậy tu tập Giới là nâng cao phẩm chất, hoàn thiện tư cách của chính con người mình. Đó chính là đạo đức, cái làm nên giá trị con người.

- **Luật** : Tiếng Phạn là "**Vinaya**" phiên âm là Tỳ-nại-da, ngắn gọn là Tỳ-ni. Dịch nghĩa là điều phục, chế ngự, nhiếp phục, diệt (trừ điều ác) hay là kỷ luật (discipline) gồm những nguyên tắc, những phương thức quy định thực hành cho đời sống trong tập thể Tăng đoàn do đức Phật ban hành, được ghi lại trong Luật tạng.

Tóm lại Giới là điều răn, là lời dạy có tính cách nâng cao đạo đức, nhân cách con người. Còn Luật là quy luật thi hành Giới. Luật bao hàm cả Giới, còn Giới chỉ là bộ phận của Luật. Giới Luật là nền tảng pháp lý để hành giả ứng dụng trong việc thúc liễm thân tâm tiến tu đạo nghiệp. Tuy Giới và Luật tên gọi khác nhau nhưng tính chất gần như đồng nghĩa nên người ta thường ghép chung hai chữ này lại với nhau, gọi là "*Giới Luật*".

Trong "*Tam vô lậu học: Giới-Định-Huệ*", Giới là nền tảng của thiền Định và Trí tuệ. Nhờ Giới, tâm mới Định, tâm có Định, Huệ mới phát sanh, Huệ có phát sanh mới trừ dứt được vô minh phiền não, vô minh phiền não có dứt trừ thì mới minh tâm kiến tánh. Nói đến tầm quan trọng của Giới, trong Trường Bộ Kinh, Đức Phật đã dặn dò Ngài Ananda như sau: "*Này Ananda, Pháp và Luật, Ta đã giảng dạy và trình bày. Sau khi Ta diệt độ, Chánh Pháp và Giới Luật ấy sẽ là Đạo Sư của các người*". Như vậy Luật không thể tách rời ra khỏi Pháp. Luật là một phần Giáo Pháp của đức Phật Thích Ca để lại. Ngài cũng đã để lại lời di chúc khẩn thiết trước khi

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

nhập Niết-bàn: "*Sau khi ta diệt độ, các người tu hành phải tôn kính Giới Luật làm Thầy; dầu ta còn tại thế để dạy dỗ các người mấy ngàn đời đi nữa, ta cũng không thêm điều nào ngoài Giới Luật*".

III. MỤC ĐÍCH CỦA GIỚI LUẬT

Kinh Mahāvagga I.20 và kinh Anguttaranikāya V.70 ghi lại mục đích chế định Giới Luật cho Tăng chúng của đức Phật như sau:

- 1) Để đem lại sự tốt đẹp cho Tăng chúng.
- 2) Để đem lại sự an vui cho Tăng chúng.
- 3) Để kiềm chế những người xấu.
- 4) Để đem lại lạc trú cho các Tỷ-Kheo đức hạnh.
- 5) Để ngăn chặn các lậu hoặc phiền não trong đời hiện tại.
- 6) Để tiêu trừ các lậu hoặc trong tương lai.
- 7) Để đem lại niềm tin cho những người chưa có niềm tin.
- 8) Để làm tăng trưởng niềm tin cho những người đã tin.
- 9) Để duy trì Chánh Pháp.
- 10) Để củng cố quy củ Tăng đoàn.

IV. CÁC LOẠI GIỚI LUẬT TRONG ĐẠO PHẬT

Trong Tam Tạng Kinh Điển gồm có: Kinh tạng (Sutta-pitaka), Luật tạng (Vinaya-pitaka) và Luận Tạng (Abhidhamma-pitaka). Về mặt lý thuyết thì Giới Luật chiếm 1/3 trong Tam Tạng Kinh Điển. Về mặt thực hành thì Giới đóng một vai trò mấu chốt trong Tăng đoàn.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Giới Luật Phật giáo có nhiều thứ, có thứ cao, thứ thấp. Có giới áp dụng cho hàng xuất gia, có giới áp dụng cho hàng tại gia. Bài viết này nhằm giúp các Phật tử có cái nhìn tổng quát về các giới luật chứ không đi vào chi tiết phân tích, đặc biệt là dành cho quý Phật tử tại gia. Riêng về giới luật của Tỷ-kheo, Tỷ-kheo-ni đối với hàng Phật tử tại gia thật sự không cần thiết, vì thế người viết mạn phép chỉ lướt sơ qua phần này.

Như đã trình bày, đức Phật chế định nhiều loại Giới như Phật tử tại gia có Ngũ Giới (5 giới), Bát Quan Trai Giới (8 giới), Thập Thiện (10 giới). Xuất gia thì có Giới Sa-di và Sa-di-ni (10 giới), Thức-xoa-ma-na có thêm 6 học giới. Theo truyền thống Phát Triển Đại Thừa thì Tỷ-kheo có 250 giới, Tỷ-kheo-ni có 348 giới. Theo truyền thống Theravàda thì Tỷ-kheo có 227 giới, Tỷ-kheo-ni có 311 giới. Bồ Tát thì có 10 giới trọng và 48 giới khinh cho cả xuất gia lẫn tại gia đều có thể thọ.

A. NGŨ GIỚI

Những ai phát nguyện quy y Tam Bảo (tam quy) và tình nguyện thọ Ngũ giới nghĩa là vị ấy nương tựa vào Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) và giữ gìn 5 giới thì được xem là Phật tử. Năm giới này là nền tảng mang lại hạnh phúc an vui cho con người, giúp con người có cuộc sống tốt đẹp bình đẳng tử tế và đạo đức, nó còn là bước chân từng bậc tiến lên nấc thang giải thoát. Người nào giữ tròn năm giới này thì bản thân người đó sẽ được an vui. Nếu các thành viên trong gia đình giữ trọn năm giới thì cả nhà an vui hạnh phúc. Nếu mọi gia đình đều tu tập giữ gìn năm giới thì xã hội sẽ được hoà bình, an ninh, trật tự và lớn mạnh trên mọi mặt.

Năm giới đó là:

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

1) **Không sát sanh:** Không xâm phạm đến sinh mạng người khác, ngược lại là tôn trọng sinh mệnh của người khác.

2) **Không trộm cắp:** Không xâm phạm đến của cải của người khác, theo đó phải tôn trọng của cải của người khác.

3) **Không tà hạnh:** Không xâm phạm đến danh tiết của người khác, theo đó phải tôn trọng thân thể của người khác.

4) **Không nói dối:** Sẽ không xâm phạm đến danh dự người khác.

5) **Không uống rượu:** Không xâm phạm đến lý trí của chính mình, tôn trọng sức khỏe của mình, từ đó không xâm phạm đến người khác.

B. GIỚI BÁT QUAN TRAI

"*Bát*" là tám, "*Quan*" là cửa. "*Trai*" nghĩa là khi qua giờ Ngọ (12 giờ trưa) không được ăn. Vậy Bát Quan Trai Giới là sự giữ gìn cho thân tâm được thanh tịnh trong 24 giờ, ngăn chặn 8 điều tội lỗi bằng cách thọ 8 giới cấm, đồng thời phát huy 8 điều thiện lành do đức Phật chỉ định.

Hoà Thượng Thích Tuệ Sỹ định nghĩa: "*Bát Quan Trai* nghĩa đen là 8 điều kiêng cử, như là 8 cửa ải chặn đứng các pháp bất thiện. Giới *Bát Quan Trai* chính xác được gọi là "**giới cận trụ**", nghĩa là sống gần đời sống xuất gia, gần chùa chiền, gần nơi thanh tịnh. Tập quen với đời sống thanh tịnh. Cao hơn nữa "**cận trụ**" được hiểu là tập sống gần đời sống một vị A-La-Hán là bậc Thánh xuất thế gian".

Học tập thọ trì Bát Quan Trai Giới để gần gũi đời sống một vị A-La-Hán, để có chánh tín nơi Thánh đạo, biết rõ con

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

đường Thánh để đi, tức là dù sống trong cuộc đời lắm lo âu phiền não này, vẫn còn có con đường tu tập để sống an vui hạnh phúc trong hiện tại, và con đường này từng bước dẫn dắt chúng ta thoát khỏi sinh tử luân hồi.

Bát Quan Trai giới là phương pháp tu tập của người tại gia, thọ trì 8 giới, áp dụng trong một ngày một đêm tức 24 tiếng đồng hồ. Mỗi tháng có 6 ngày thọ giới là mùng 8, 14, 15, 23, 29, 30 hoặc 8 ngày nếu thêm mùng 7 và 22. Hiệu lực của sự thọ giới phân làm hai loại:

1) Phát nguyện thọ rồi thì trì suốt đời cho đến khi chết thì giới tự động xả, hoặc chưa chết nhưng không còn tin tưởng, không còn thích thú trong việc trì giới, tự mình tuyên bố xả giới, hay bỏ Phật Pháp Tăng, bấy giờ giới thể cũng mất.

2) Giới một ngày một đêm, đó là "*giới cận trụ*". Sau khi thọ, giới thể chỉ tồn tại luân lưu trong thâm tâm người thọ giới một ngày một đêm, từ khi mặt trời mọc hôm nay đến mặt trời mọc hôm sau. Hết thời hạn này, giới tự động xả. Hiện nay mốc khởi đầu của một ngày để thọ giới quan trai có thể ấn định từ 6 giờ sáng hôm nay tới 6 giờ sáng hôm sau. Sau 24 giờ dù có lên chùa làm lễ hay không, giới vẫn tự động xả. Giới Bát Quan Trai không thể tự thọ, mà phải thọ từ một Sa-di, Sa-di-ni hay Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni.

Hoà Thượng Tuệ Sĩ phân chia nội dung 8 giới thành 4 loại. Đó là: Giới Tự Tánh (gồm 4 chi), Giới ngăn trừ phóng dật (1 chi là cấm uống rượu), Giới ngăn trừ tánh kiêu mạn (gồm 2 chi) và một chi thuộc Giới thể của Bát Quan Trai.

- **Giới tự tánh**: Nói tự tánh vì đây là phẩm chất cơ bản của con người. Con người hơn súc sanh ở giá trị phẩm chất

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

đạo đức. Nếu mất phẩm chất này thì con người có khác chi loài vật, chỉ biết sống theo đòi hỏi của bản năng. Trong nhà Phật cho rằng con người sống ở đời phạm nhiều tội lỗi ác độc chết đi sẽ tái sinh vào cảnh giới tương ứng, bị sanh làm thú, làm ngựa quỷ hay A-Tu-La tùy theo nghiệp đã gieo trồng ở đời này. Thật ra các cõi địa ngục, ngựa quỷ, súc sanh hay thiên đàng đều hiện diện ngay trong trạng thái tâm của con người còn đang sống ở cõi đời này chứ không chờ đến chết mới đầu thai trả Quả. Những ai tham lam bòn xỉn thì tâm trạng của họ giống như tâm trạng của loài ngựa quỷ lúc nào cũng khổ sở, vì chịu cảnh đói khát thiếu thốn bởi lòng tham vô đáy không bao giờ đủ. Những ai độc ác mất nhân tính, mất đạo đức làm người, thì kẻ đó đang sống như là loài thú hay động vật thấp là vì thế. Còn những ai biết tu tâm tích đức lúc nào cũng an nhiên tự tại bằng lòng với những gì mình đang sở hữu, không cảm thấy thiếu thốn thì người đó đang sống ở cõi Trời vậy. Cho nên bốn chi của Ngũ giới dưới đây rất quan trọng.

1) Như hạnh Phật ngày đêm không Sát sinh.

2) Như hạnh Phật ngày đêm không trộm cướp.

3) Như hạnh Phật ngày đêm không dâm dục (chi này khác với cư sĩ thọ Ngũ Giới. Trong Ngũ Giới, đức Phật cấm vợ chồng không được liên hệ tà dâm với người ngoài. Nhưng trong "*Bát Quan Trai*" thì việc quan hệ vợ chồng ân ái bị cấm luôn, nghĩa là cấm hành động dâm dục trong thời gian thọ giới một ngày một đêm)

4) Như hạnh Phật ngày đêm không vọng ngữ.

- Giới trừ phóng dật:

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

5) Như hạnh Phật ngày đêm không uống rượu: Cấm dùng những chất say, những chất khiến tâm buông lung không kiểm soát được. Trong Ngũ giới chi tránh uống rượu (thọ trọn đời) là phòng hộ để không bị say sưa, mất tự chủ dẫn đến nhiều hành động sai phạm xấu ác khác. Còn trong Bát Quan Trai giới, chi này trở thành năng lực tỉnh giác, ngăn trừ sự phóng dật, buông lung xao lãng.

- Giới ngăn trừ kiêu mạn, gồm 2 chi:

6) Như hạnh Phật ngày đêm không trang điểm, dầu thơm, múa hát và xem hát: Tập hạnh sống tự nhiên chân thật, không giả dối không tự đề cao, tự mãn với những vẻ hào nhoáng đẹp để giả tạo bề ngoài, cũng không để tâm đắm chìm trong cảnh múa hát, kịch diễn trên sân khấu khiến cho mình xa rời tự tánh thanh tịnh.

7) Như hạnh Phật ngày đêm không nằm ngòai giường cao rộng đẹp: Không chiều chuộng, cho phép bản thân hưởng thụ nệm ấm chăn êm, giường cao rộng đẹp, rồi đắm tâm ưa thích dính vào tham dục quên việc tu hành.

- Thể của Bát Quan Trai:

8) Như hạnh Phật ngày đêm không ăn quá giờ Ngọ, tức sau 12 giờ trưa (không ăn phi thời): Đa số người thọ giới vì thói quen ăn buổi chiều, nên muốn được chiêm chước, tức là xin ăn cháo hay các thứ bột ngũ cốc cho đỡ đói. Làm như vậy sự thọ trì trai giới không còn ý nghĩa là trì giới, mà chỉ là việc làm lành để cầu phước thôi.

C. THẬP THIỆN GIỚI

Thập-thiện-giới còn gọi là Thập-thiện hay Thập-thiện-

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

nghiệp, Thập-thiện-pháp, là phương pháp tu tập rèn luyện con người có đức tánh khiêm hạ, giản dị, có nhân cách cao thượng, đủ sức kiên trì nhẫn nại vượt qua những khó khăn trong đời sống. Tu Thập-thiện-nghiệp giúp chúng ta tránh mọi tham lam, sân hận, si mê, không tham đắm ngũ dục (tài, sắc, danh, thực, thụý) nên không thể trở thành những kẻ hung ác, giết người, trộm cướp, hiếp dâm... khiến cho cuộc sống phải rơi vào hoàn cảnh tối tăm tù tội. Ngược lại nhờ tu Thập-thiện mà thân, khẩu, ý chúng ta được thanh tịnh không tạo ác nghiệp, tránh bị đọa vào các con đường ác trong luân hồi sanh tử.

Đức Phật dạy chúng ta tu Thập-thiện để tạo nhân duyên, có đầy đủ phước báu hầu đời này được sống an vui hạnh phúc, và đời sau cũng được an lạc bình yên sung sướng. Ngoài ra, tu Thập-thiện còn là một nấc thang quan trọng trên con đường tu tập tiến hoá của tâm linh.

Thọ trì Thập-thiện-giới trọn đời, để vượt khỏi ba cõi thế gian, đạt đến quả vị Thanh Văn, Duyên Giác, hành giả phải tu theo các pháp Tứ Đế, Thập Nhị Nhân Duyên. Muốn đạt đến hàng Bồ-tát Đại thừa, cần phải qua pháp Lục Độ Ba-La-Mật (Bố thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tấn, Thiền định và Trí huệ) mới đi đến giác ngộ. Muốn thực hiện được các pháp môn đó, hành giả không thể bỏ qua pháp môn tu Thập-thiện.

Tu có hai phần: Chỉ và Hành. Chỉ là ngưng mọi hành động bất thiện xấu ác hại mình hại người. Hành là làm việc thiện lành, giữ đúng giới luật mang lại an vui hạnh phúc cho mình và cho người.

Thập thiện giới gồm:

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

1) Trọn đời không giết hại tất cả chúng sanh, ngược lại nên tu pháp phóng sanh cứu người, cứu vật.

2) Trọn đời không trộm cắp tài vật của người, mà nên giúp đỡ bố thí người nghèo khổ trong khả năng của mình.

3) Trọn đời không dâm ô tà hạnh, trái lại cần phải thanh tịnh phạm hạnh (thân tâm trong sạch)

4) Trọn đời không vọng ngữ: Không nói dối, mà nói lời chân thật.

5) Trọn đời không nói lưỡi hai bên: Không ở đây nói xấu đằng kia, không ở đằng kia nói xấu đằng này sinh mâu thuẫn, xung đột, thù oán lẫn nhau.

6) Trọn đời không nói lời hung ác, sỉ nhục người khác mà phải dùng lời nhẹ nhàng ái ngữ.

7) Trọn đời không nói lời thêu dệt (ỷ ngữ): Không dùng lời hoa mỹ hoặc lý lẽ ngụy biện bóp méo sự thật vì quyền lợi riêng.

8) Trọn đời không tham dục: Không tham trước tình dục trần cảnh, nuôi lớn tâm thanh tịnh phạm hạnh.

9) Trọn đời không sân hận: Không phẫn nộ, oán hận người, mà luôn hiền từ nhẫn nại.

10) Trọn đời không tà kiến: Không bảo thủ chấp trước, không mê tín dị đoan, không đoan kiến, thường kiến, mà luôn tu tập chánh kiến.

D. BÒ TÁT GIỚI

Bồ-tát là tiếng gọi tắt của "*Bồ-đề-tát-đoá*", dịch âm từ

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

tiếng Phạn là Bodhisattva. "*Bồ-đề*" nghĩa là "*giác*", "*tát đỏa*" nghĩa là "*hữu tình*", hợp lại gọi là "*giác hữu tình*", có nghĩa là bất cứ đệ tử nào của Phật, hễ phát tâm "*trên cầu Phật đạo, dưới độ hữu tình*" thì vị đó được gọi là Bồ-tát.

Thọ Bồ-tát Giới là đi trên con đường cao thượng, nuôi lớn lòng đại bi, thương chúng sanh chìm nổi trong sanh tử, đã hay đang tạo vô lượng ác nghiệp, thọ vô lượng tội báo... mà xả thân cứu độ. Đây là con đường tu học để thành Phật đạo.

Phát tâm Bồ-đề, hành Bồ-tát đạo là công đức và phước báu to lớn nhất. Lấy đại tâm Bi làm chủ, lấy Bồ-đề tâm dẫn đạo thực hiện lý tưởng Đại Thừa là điểm then chốt của người học Phật cần khắc cốt ghi tâm. Mọi người nam nữ già trẻ và tất cả chúng sanh ngoại trừ các thành phần phạm 7 trọng tội là: 1) Giết Cha, 2) Giết mẹ, 3) Làm thân Phật ra máu, 4) Giết A-La-Hán, 5) Giết Hoà thượng, 6) Phá hoà hiệp Tăng, 7) Giết thánh nhơn; thì đều có thể thọ Bồ-tát Giới.

Có 2 trường hợp mất Giới Bồ-tát, đó là: 1) Cố ý sát nhân không biết hổ thẹn, sám hối, 2) Xả Bồ-đề tâm, ví dụ như nói: "*Tôi không tin việc làm của Phật, không tin Tam Bảo và không phát tâm Bồ-đề nữa.*"

Theo tinh thần "*Kinh Phạm Võng*" Bồ-tát Giới gồm 10 giới trọng và 48 giới khinh. Giới pháp này được truyền trao cho các vị Tỷ-kheo, Tỷ-kheo-ni và cả thiện nam, tín nữ cư sĩ, phát tâm thọ trì.

Ngoài ra còn có Giới Bồ-tát tại gia dựa theo "*Kinh Ưu Bà Tắt (Đại chính tập 24)*" gồm 6 giới trọng và 28 giới khinh. Dưới đây là Giới Bồ-tát dành cho người tại gia theo kinh Ưu Bà Tắt.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

- Sáu giới trọng (tội nặng):

- 1) Từ thân này đến thân thành Phật, ở trong khoảng giữa không được sát sanh.
- 2) Từ thân này đến thân thành Phật, ở trong khoảng giữa không được trộm cắp.
- 3) Từ thân này đến thân thành Phật, ở trong khoảng giữa không được tà dâm.
- 4) Từ thân này đến thân thành Phật, ở trong khoảng giữa không được nói dối.
- 5) Từ thân này đến thân thành Phật, ở trong khoảng giữa không được nói lời của người tại gia và xuất gia.
- 6) Từ thân này đến thân thành Phật, ở trong khoảng giữa không được bán rượu, nấu rượu.

- Hai mươi tám giới khinh (Bồ-tát tại gia phạm tội thất ý):

- 1) Không cúng dường cha mẹ, sư trưởng.
- 2) Say đắm rượu chè.
- 3) Có ý gớm ghê không chăm sóc người bệnh khô.
- 4) Gặp hành khất, không nhiều thì ít phải tùy tâm bố thí... nếu để người hành khất đó đi về tay không thì phạm lỗi.
- 5) Không đứng dậy nghinh tiếp hỏi thăm khi thấy Tỷ-kheo, Tỷ-kheo-ni, Trưởng lão, bậc Tôn đức, Ưu-bà-tắc, Ưu-bà-di.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

6) Nếu thấy Tỷ-kheo, Tỷ-kheo-ni, Trưởng lão, bậc Tôn đức, Ưu-bà-tắc, Ưu-bà-di, hủy phạm giới đã thọ, sinh tâm kiêu mạn, rồi nói rằng: *"Ta hơn người kia, người kia không bằng ta"*.

7) Mỗi tháng không thọ 6 ngày Bát-quan- trai giới, không cúng dường Tam Bảo.

8) Trong vòng 80 dặm, nơi có thuyết pháp, mà không đến nghe.

9) Thọ dụng đồ dùng của chư Tăng như ngoạ cụ, giường, ghế v.v...

10) Nghi ngờ trong nước có vi trùng nhưng vẫn tùy tiện dùng.

11) Không có bạn mà vẫn một mình đi vào nơi hiểm nạn.

12) Một mình ngủ lại tại chùa Ni nếu là Ưu-bà-tắc, hoặc chùa Tăng nếu là Ưu-bà-di.

13) Vì của cải, thân mạng mà đánh mắng người giúp việc, trẻ con hầu hạ hoặc người ngoài...

14) Đem thức ăn thừa dâng cúng Tỷ-kheo, Tỷ-kheo-ni hoặc cung cấp cho người đồng giới.

15) Nuôi những loài ăn thịt như mèo, chồn...

16) Nuôi dưỡng voi, ngựa, trâu, dê, lạc đà hoặc các loại súc vật khác mà không làm phép tịnh thí, mà cho những người chưa thọ giới.

17) Không chứa sẵn y, bình bát, tích trượng để cúng dường chúng Tăng.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

18) Làm nghề canh tác sinh sống, không tìm chỗ nước sạch, đất cao ráo để trồng trọt.

19) Làm nghề mua bán: Lúc bán hàng, một khi đã đồng ý giá cả, không được lật lọng, đem bán cho người trả giá đắt hơn. Lúc mua hàng, nếu thấy người bán cân lường gian lận, phải nói lỗi họ để họ sửa đổi.

20) Hành dục không đúng chỗ đúng thời.

21) Làm nghề thương mại, công nghiệp, v.v... không chịu nộp thuế, hoặc khai thuế gian lận.

22) Vi phạm luật pháp nhà nước.

23) Có lúa mới, hoa trái, dưa rau các thứ đầu mùa, không hiến cúng Tam Bảo mà thọ dụng trước.

24) Tặng giá không cho phép mà vẫn thuyết pháp, tán thán quan điểm của riêng mình.

25) Ra đường dành đi trước Tỷ-kheo, Sa-di.

26) Trong lúc phân phối thức ăn cho chư Tăng, sinh tâm thiên vị, lựa những món ngon, nhiều hơn phần người khác để cúng dường thầy mình.

27) Nuôi tầm lấy tơ.

28) Đi đường gặp người bệnh, không tìm phương tiện chăm sóc, hoặc nhờ người khác chăm sóc.

G. GIỚI CỦA NGƯỜI XUẤT GIA

Là giới dành cho những người mang lý tưởng "*trên cầu Phật đạo, dưới độ chúng sanh*". Những người này phát tâm

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

rời bỏ gia đình cạo râu cạo tóc, khoác áo nâu sòng, sống đời phạm hạnh, theo đúng con đường đức Phật đã đi. Nhưng là người phạm trần đã từng gieo nhiều nghiệp xấu khi xưa, nên trong một đời một kiếp không dễ gì thoát khỏi Luật Nhân Quả, nói chi là đạt quả Thánh, quả Phật. Cho nên, dù đã phát tâm rời bỏ ngôi nhà lửa, vẫn có lúc bị nghiệp lôi kéo, tâm tình lên xuống, khi hành trì thiền định nghiêm mật, lúc lo ra phóng dật phạm lỗi nên không bao giờ phát huy được Trí Huệ tâm linh. Vì thế người xuất gia vẫn cần phải thọ trì Giới Luật của đức Phật chế định, để giúp mình giữ gìn sự trong sạch thân tâm, phát huy thiền định.

Việc học hành ngoài đời bắt đầu từ lớp thấp rồi mới lên lớp cao. Vấn đề tu hành cũng thế, từ dễ đến khó, từ thấp lên cao. Sa-di hay Sa-di-ni là những người mới tu tập nên chỉ thọ trì 10 giới. Tỷ-kheo thọ 250 giới, Tỷ-kheo-ni thọ 348 giới theo Đại thừa Phát triển. Tỷ-kheo 227 giới, Tỷ-kheo-ni thọ 311 giới theo hệ Theravàda.

1) GIỚI LUẬT SA DI

Hội chúng của đức Phật gồm có thành phần đệ tử xuất gia và tại gia. Chúng xuất gia chia ra hai Tăng đoàn là Tỷ-kheo và Tỷ-kheo-ni. Chúng tại gia là những người cư sĩ có niềm tin quy y Tam Bảo gồm hai thành phần là cận sự nam còn gọi là Ưu-bà-tắc và cận sự nữ còn gọi là Ưu-bà-di.

Tăng đoàn Tỷ-kheo là những nam tu sĩ gồm có Tỷ-kheo (bhikkhu) là những thành viên chính thức trong giáo hội tăng già, đã thọ Cụ-Túc-Giới (upasampadà). Kế đến là Sa-di thành phần xuất gia đang tập sự để thành bậc Tỷ-Kheo. Những vị này chưa thọ Cụ-Túc-Giới (anusampanna).

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Phía Tăng đoàn ni cũng thế, bao gồm hàng Tỷ-kheo-ni (bhikkhuni), Sa-Di-Ni (sāmanerī), Sa-di-ni phải thọ Thức-xoa-ma-na (Sikkhā-mānā) rồi mới thọ Cụ-Túc-Giới.

2) ĐẲNG VỊ VÀ CÁC LOẠI SA-DI

Thời kỳ Phật còn tại thế, mới đầu trong Tăng đoàn không có Sa-di. Sự xuất hiện Sa-di trong Phật giáo sớm hơn sự xuất hiện của Tỷ-kheo-ni. Đó là lúc La-Hầu-La con của đức Phật, theo Phật xuất gia, mới bắt đầu có Sa-di. Sa-di là cấp bậc đầu tiên của người xuất gia.

Thành phần Sa-di được phân ra làm hai chủng loại thuộc ba đẳng vị. Ba đẳng vị là:

a) Khu Ô Sa-di: Trẻ nhỏ ít nhất từ 7 tuổi đến 13 tuổi, tập sự sống theo quy tắc của chùa, và vì tuổi còn quá nhỏ, nên không làm được việc gì khác ngoài việc đuổi quạ để chúng đừng làm náo động các khu vực chư Tăng đang tọa thiền.

b) Ứng pháp Sa-di: Từ 14 tuổi đến 19 tuổi được gọi là Ứng Pháp Sa-di, tức Sa-di thực thụ học tập đầy đủ các phận sự của người xuất gia.

c) Danh tự Sa-di: Từ 20 tuổi đến 70 tuổi được gọi là Danh tự Sa-di, tức Sa-di trên danh nghĩa. Những vị lớn tuổi từ 60 đến 70 tuổi muốn xin xuất gia, đức Phật cho phép nhưng không cho thọ Cụ-Túc-Giới.

Hai chủng loại Sa-di là:

a) Hình đồng Sa-di: Người có tướng mạo và cốt cách trông giống như Sa-di nhưng không đủ tư cách thọ lãnh giới pháp chẳng hạn như bị căn tật, cơ thể không tròn đủ, v.v...

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

b) Pháp đồng Sa-di: Đây là chân thật Sa-di, do thọ trì giới pháp Sa-di mà thành Sa-di.

Sa-di chưa phải lãnh một công việc nặng nhọc hay quan trọng nào trong chùa, ngoài việc tu học và công phu sám, tập tham thiền theo các vị Tỷ-kheo lớn tuổi. Về sinh hoạt Sa-di phải đảm đương việc cơm nước, bếp núc, chợ búa, củi than (nếu trong chùa thiếu người giúp việc) và hầu Thầy để giúp đỡ các vị Tỷ-kheo đang bận tâm vào việc tọa thiền hay nghiên cứu kinh điển. Sa-di chỉ cần giữ 10 giới luật, trong khi vị Tỷ-kheo phải thọ 250 giới. Sa-di phải chứng tỏ khả năng đầy đủ mới thọ giới Tỷ Kheo được. Tuổi sớm nhất và hợp lý để thọ giới Tỷ-kheo là 20 tuổi. Có những chú tiểu ở chùa từ nhỏ và có khả năng nhưng tuổi còn nhỏ cũng không được phép thọ giới Tỷ-kheo. Sa-di là thời kỳ dễ thực hành và đẹp nhất trong đời tu của một người xuất gia học Phật.

3) NỘI DUNG CỦA SA-DI “THẬP GIỚI”

Giới của Sa-di và Sa-di-ni có 10 điều giống nhau. Còn điểm khác nhau của Sa-di và Sa-di-ni giới là oai nghi tùy đại chúng học: Sa-di phải học theo luật Tỷ-kheo, còn Sa-di-ni phải học theo luật nghi của Tỷ-kheo-ni. Tỷ-kheo và Tỷ-kheo-ni giới có những phần bất đồng, nên luật nghi của Sa-di và Sa-di-ni, vì thế cũng có sự khác nhau. Dưới đây là 10 giới của Sa-di:

- 1) Trọn đời không sát sinh (nuôi dưỡng thánh đức hiếu sinh)
- 2) Trọn đời không trộm cướp (nuôi dưỡng thánh đức buông xả)

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

3) Trọn đời không được dâm dục (nuôi dưỡng thánh đức thanh tịnh)

4) Trọn đời không hư dối (nuôi dưỡng thánh đức chân thật)

5) Trọn đời không được uống rượu (nuôi dưỡng thánh đức minh mẫn)

6) Trọn đời không trang điểm, đeo tràng hoa, dầu thơm, đồ trang sức (nuôi dưỡng thánh đức tự nhiên).

7) Trọn đời không được ca, múa, diễn kịch và đi nghe xem (nuôi dưỡng thánh đức trầm lặng độc cư).

8) Trọn đời không được ngồi nằm giường lớn cao rộng (nuôi dưỡng thánh đức thiếu dục tri túc).

9) Trọn đời không được ăn phi thời (nuôi dưỡng thánh đức ly dục)

10) Trọn đời không được tích lũy vòng vàng châu báu (nuôi dưỡng thánh đức ly tham)

4) CÁC GIỚI KHÁC CỦA NGƯỜI XUẤT GIA

*** THỨC-XOA-MA-NA:**

Tiếng Pali là Sikkhamānā, tiếng Phạn là Siksamānā phiên âm tiếng Hán là Thức-xoa-ma-na dịch là Chánh học, nghĩa là người nữ đang học tập các xứ của Tỷ-kheo-ni. Những người nữ tu sĩ Phật giáo sau khi thọ giới Sa-di đều phải thọ giới Thức-xoa-ma-na trong 2 năm trước khi được thọ giới Tỷ-kheo-ni. Giới Thức-xoa-ma-na là những điều cơ bản chuẩn bị cho giới Tỷ-kheo-ni và gồm 6 giới khinh trọng như sau:

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

1) Không dâm dục. 2) Không trộm cướp. 3) Không sát sanh. 4) Không nói dối. 5) Không uống rượu. 6) Không ăn phi thời (sau 12 giờ trưa).

Sáu giới này đều có trong 10 giới của Sa-di-ni. Theo Luật tông thì đây không phải là giảm bớt 4 giới cho nhẹ đi phần hành trì, mà trong thời gian thọ giới Thức-xoa-ma-na, Sa-di-ni còn học và tập giữ giới luật của Tỷ-kheo-ni nữa. Sự giữ giới Thức-xoa-ma-na kéo dài trong 2 năm. Những ai chưa thọ giới Sa-di-ni mà đã đến 18 tuổi cũng có quyền xin thọ giới Thức-xoa-ma-na và sau thời gian hành trì đủ 2 năm cũng có đủ tư cách để thọ giới Tỷ-kheo-ni vậy.

Ngoài ra, những thiếu phụ trước kia lập gia đình, hay sống độc thân hay đã ly hôn hoặc chồng qua đời, nếu muốn thọ giới Thức-xoa-ma-na phải đợi 10 năm sau ngày ly hôn, hay ngày chồng qua đời mới được thọ giới pháp của người tu.

* CỤ TÚC GIỚI:

Tiếng Phạn là Upasampadà, Hán dịch là "*giới Cụ Túc*" hay "*Cận viên*". "*Cụ túc*" có nghĩa là "*thành tựu trọn vẹn*", "*Cận viên*" nghĩa là "*gần đến Niết bàn viên mãn*". Giới Cụ Túc gồm 4 yếu tố:

a) Giới thanh tịnh: Những giới đưa đến thân tâm thanh tịnh an lạc. Tiếng Phạn là "*Pratimoksa*" được phiên âm là "*Ba-la-đề-mộc-xoa*" dịch nghĩa là "*biệt giải thoát*" tức là giữ được giới nào thì giải thoát phạm vi giới đó.

b) Căn thanh tịnh: Hộ trì các căn. Khi các căn tiếp xúc với các trần phải luôn luôn cảnh giác không để cho các căn bị ô nhiễm.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

c) Mạng thanh tịnh: Nuôi mạng sống bằng những điều kiện chân chính, tức là sống theo 4 sự cúng dường chánh pháp: 1) Mặc y phẩn tảo (đối trị bệnh sắc dục, ham mê sắc đẹp). 2) Sống bằng khát thực (đối trị bệnh thực dục, ham mê ăn uống). 3) Ngủ dưới gốc cây (đối trị bệnh thủy dục, ham mê ngủ nghỉ). 4) Thân tâm tịch tĩnh (đối trị bệnh tài dục ham mê của cải).

d) Niệm thanh tịnh: Luôn giữ Chánh niệm tỉnh giác. Khi ăn biết mình đang ăn, khi ngủ biết mình đang ngủ, khi đi tới đi lui, biết rõ việc mình đang đi tới đi lui... không để những tà niệm xen vào.

*** Cụ Túc Giới của Tỳ-Kheo Tăng gồm 250 khoản có thể tóm tắt như sau:**

1) 4 pháp ba-la-di: Thấy TỶ-Kheo đức hạnh không trong sạch

2) 13 pháp tăng-tàng: Việc tiếp xúc, đụng chạm giữa nam nữ

3) 2 pháp bất định (tội không hình tướng nên gọi là bất định) Móng tâm và làm việc dâm dục.

4) 30 pháp xả đọa: Chứa nhiều của cải sanh tâm tham đắm, nhiễm trước vật chất, không chuyên tâm tu tập.

5) 90 pháp ba-dật-đề: Nói dối, chê bai, nói lưỡi đòn xóc nhọn 2 đầu, tư cách bê tha, giải đãi không hợp với hạnh người xuất gia.

6) 4 pháp hồi quá: Việc thọ nhận ăn uống từ người cúng không đúng cách, tăng trưởng lòng tham để mất lòng tin nơi

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

thí chủ.

7) 100 pháp chúng học: Tư cách của tăng sĩ qua công việc sinh hoạt hằng ngày qua bốn oai nghi.

8) 7 pháp diệt tránh: Trừ diệt những điều phiền toái vô ích để chuyên tâm tu tập.

*** Cụ Túc giới của Tỳ-Kheo-Ni gồm 348 khoản như sau:**

1) 8 giới Khí. 2) 17 giới tăng tăng tàn. 3) 30 giới xả đoạ. 4) 178 giới đoạ. 5) 8 giới hối quá. 6) 100 giới học. 7) 7 pháp diệt tránh.

V. KẾT LUẬN

Con đường thoát khổ giải thoát duy nhất trong cuộc sống nhiều hệ lụy và khổ đau của chúng sanh là con đường tu tập. Tu tập làm sao để hoàn chỉnh nhân cách của mình từ kẻ tham lam, sân hận, ngu dốt, kiêu mạn, thù hận, trộm cướp, giết người v.v... trở nên một người có tâm lương thiện, từ bi, khiêm hạ, trong sáng, là con đường Chánh đạo.

Trước là thu liễm thân tâm, làm việc lành tránh việc dữ, không tạo nghiệp ác mà tạo nghiệp thiện, luôn có những hành động phải đạo mang hạnh phúc đến cho mình và cho những người xung quanh. Sau đó là tu tập để có Định Huệ hầu đi đến giải thoát tối hậu ra khỏi vòng luân hồi sanh tử.

Con đường tu tập đó phải là con đường "*Giới-Định-Huệ*" là con đường "*tam học vô lậu*" mà đức Phật khi xưa cũng là một con người như chúng ta, đã đi qua và đã chứng ngộ thành bậc Toàn Giác.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Tùy theo căn cơ và ý chí của mỗi người mà chúng ta sẽ từng bước chọn những pháp môn tu tập cũng như giới luật để hành trì. Là Phật tử sơ cơ, chúng ta phải dựa vào Giới Luật để thúc liễm thân tâm. Những điều chúng ta học hỏi tránh làm việc này, tránh làm việc nọ, đó là giới tướng, là những điều luật ngăn cấm mà đức Phật đã ban hành. Sau thời gian hành trì huấn luyện, những điều luật này đã trở thành một thói quen ăn sâu vào tiềm thức, nó biến thành những luồng năng lượng mạnh mẽ phòng hộ cho chúng ta không làm những việc ác, mà có một nề nếp sống thiện lành tự nhiên. Khi chúng ta đã trở thành một người luôn có những hành động thiện lành, tâm của ta lúc nào cũng thanh tịnh không tác ý tốt xấu, lúc bấy giờ "*giới tướng*" (giới hữu vi, hữu hạn) đã biến thành "*giới thể*" (vô vi, vô hạn) không cần phải nhắc nhở lặp lại những giới này những luật kia nữa.

Chúng ta nhớ rằng thời gian đầu trong vòng 12 năm sau khi đức Phật thành lập Tăng đoàn, Ngài không đưa ra những điều luật nào cả, mà chỉ thuyết Pháp giảng dạy cho đồ chúng tu tập thoát khổ giải thoát mà thôi. Về sau vì đệ tử xuất gia của Ngài bắt đầu phạm lỗi lầm, nên đức Phật mới chế ra những quy định, lúc đầu ít sau nhiều, nhằm giúp họ quay về nẻo giác.

Riêng bài viết này chỉ là bài viết tổng hợp ngắn gọn từ sự dạy dỗ của Thầy Tổ, từ những tài liệu đã được ghi chép dịch thuật in thành sách hay phổ biến trên internet toàn cầu của chư tôn thạc đức đã viên tịch hay hiện tiền. Đúng ra, đây chỉ là một bài viết để tự ôn học hay học thêm của người viết và nhằm đáp ứng một vài yêu cầu của các Phật tử thân quen, là những người không có điều kiện nghiên cứu toàn bộ các tập sách mà chư tôn đức đã biên soạn. Việc làm này nhằm giúp

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

cho quý vị ấy có thêm kiến thức về một khía cạnh nào đó trong kho tàng Phật học.

Về phân giới luật của người xuất gia, người viết chỉ liệt kê tổng quát để bài viết này được xem là tạm đầy đủ các giới luật đúng với tựa đề đã đưa ra là "***Giới Luật Theo Tinh Thần Phật Giáo***" vì thế chắc chắn còn rất nhiều thiếu sót. Bằng tất cả tâm thành con xin sám hối cùng chư Phật chư Tổ, cũng mong chư tôn đức từ bi lượng thứ.

Người viết xin mượn nguyên văn đoạn cuối của Hoà Thượng Thích Trí Quang trong lời tựa của quyển "*Tỳ-Kheo-Ni Giới*" để kết thúc bài viết này: "***Ai cũng có cái hảo tâm xuất gia ban đầu. Ai đứng trước Phật cũng muốn mình xứng đáng với Ngài. Nhưng chỉ có Giới Luật mới làm mình xứng đáng với Phật và không phụ hảo tâm của mình***".

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(Những ngày nhập thất, November 10-2017)

Tài liệu tham khảo:

- "*Tỳ-Kheo-Ni giới*" Hoà Thượng Thích Trí Quang dịch giải

- "*Chánh Pháp Và Hạnh Phúc*" Cố Đại lão Hoà Thượng Thích Minh Châu, nxb Tôn Giáo Hà Nội 2001.

- "*Giới Luật Học Cương Yếu*" Cố Hoà Thượng Thích Thiện Hoa, nxb Tôn Giáo Hà Nội, 2004

- "*Giới Luật Phật Học Căn Bản*" tác giả Thích Bảo Lạc (www.quangduc.com)

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

- "*Tìm hiểu về Giới Luật (Sila) trong Phật Giáo*", tác giả Thích Quang Hạnh (Thư Viện Hoa Sen)

- "*Cương Yếu Giới Luật*" tác giả Thích Thiện Siêu, nxb Tôn Giáo Hà Nội, 2002

- "*Việt Nam Phật Giáo Sử*" tác giả Nguyễn Lang, nxb Lá Bối Paris, 1978

- "*Kinh Đại Bát Niết Bàn*". Bản dịch cổ Hoà Thượng Thích Minh Châu.

- "*Kinh Tứ Thập Nhị Chương*" Hoà Thượng Thích Phước Tịnh giảng dịch.

3

TÌM HIỂU Ý NGHĨA KINH “THỪA-TỰ PHÁP”

I. DẪN NHẬP

“Thừa-Tự”, theo quan niệm phong kiến xưa, có nghĩa là thọ hưởng của “*huong hỏa*” với trách nhiệm nối dõi việc thờ cúng Tổ tiên. Của hương hỏa là gia tài của ông bà cha mẹ để lại. Người “*thừa kế*” được chỉ định trong cương vị này được gọi là “*người thừa-tự*”, mà người thừa-tự phải là người con trai trưởng trong gia đình. Thông thường những gia đình giàu có sở hữu một công ty hay một xí nghiệp, khi chủ nhân nghỉ hưu, người được thừa kế cơ nghiệp là người con trai trưởng trong gia đình. Vì người xưa có quan niệm như thế, nên nam nữ khi thành hôn với nhau đều mong muốn sớm sinh một cậu quý tử để nối dõi tông đường. Đó là điều trông đợi của ông bà, cha mẹ nhà chồng. Nếu sau một thời gian người phụ nữ không sinh được con trai sẽ bị gia đình nhà chồng coi thường hắt hủi. Như vậy ý nghĩa của “*thừa-tự*” theo quan niệm thế gian là thừa hưởng gia tài của cải vật chất.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Riêng trong đạo Phật, đức Thế Tôn lại đề cao “*thừa-tự Pháp*” hơn là “*thừa-tự tài vật*”. Tại sao thế ? Để có câu giải đáp, chúng ta cùng nhau tìm hiểu ý nghĩa “*bài kinh Thừa-Tự Pháp (Dhammadàyàda Sutta)*”. Bài kinh này là bài kinh thứ ba, được ghi lại trong Kinh Trung Bộ (*Majjhima Nikàya*), do Cố Đại Lão Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch từ tiếng Pāli sang tiếng Việt.

II. TÌM HIỂU Ý NGHĨA “KINH THỪA-TỰ PHÁP”

Đức Phật thuyết kinh “*Thừa-Tự Pháp*” cho các tỷ-kheo, tại Kỳ-Viên Tịnh Xá trong khu rừng Kỳ-Đà (Jetavana), vườn ông Cấp-Cô-Độc (Anathapindika) thuộc thành Xá-Vệ (Savatthi). Ngài giảng bài kinh này, vì trong thời gian đó có một số vị Tỷ-kheo dính mắc vào tài sản vật chất. Sự dính mắc này rất tai hại bởi nó sẽ khiến cho người ta lơ là với pháp tu Giới-Định-Huệ là con đường đưa tới giác-ngộ giải-thoát. Vì lòng thương yêu đệ tử nên đức Phật đã nhẹ nhàng cảnh tỉnh các Tỷ-kheo qua bài kinh “*Thừa-Tự Pháp*”. Bài kinh này gồm hai bài pháp khác nhau. Bài thứ nhất do đức Phật thuyết, nội dung sách tấn chư Tỷ-kheo hãy nên thừa tự ba mươi bảy phẩm trợ đạo như là tài sản Pháp của Như-Lai trao truyền, và không nên ham thích sở hữu tài sản vật chất nhiều hơn tứ vật dụng là y áo, thức ăn, thuốc men và sàng tọa. Bài thứ hai do Tôn giả Sariputta (Xá-Lợi-Phất) giảng. Tôn giả Sariputta khuyên chư Tỷ-kheo nên noi gương đức Phật sống đời độc cư (viễn ly), tu tập bát thánh đạo đắc các tầng thiên và nỗ lực phấn đấu đoạn tận tham, sân, si... hầu được sống trong trạng thái an vui Niết-bàn.

A. NGUYỄN VĂN BÀI PHÁP, ĐỨC PHẬT THUYẾT GIẢNG:

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Savatthi (Xá-Vệ), Jetavana (Kỳ-đà Lâm), vườn ông Anathapindika (Cấp-Cô-Độc). Khi ở tại chỗ ấy, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: “Này các Tỷ-kheo”, -- “Bạch Thế Tôn”, các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói:

-- Này các Tỷ-kheo, hãy là người thừa tự Pháp của Ta, đừng là những người thừa tự tài vật. Ta có lòng thương tưởng các Ngươi và Ta nghĩ: “Làm sao những đệ tử của Ta là những người thừa tự Pháp của Ta, không phải là những người thừa tự tài vật”. Và này các Tỷ-kheo, nếu các Ngươi là những người thừa tự tài vật của Ta, không phải là những người thừa tự Pháp, thì không những các Ngươi trở thành những người mà người ta nói: “Cả thầy và trò đều là những người thừa tự tài vật, không phải là những người thừa tự Pháp”, mà cả Ta cũng trở thành người mà người ta nói: “Cả thầy và trò đều là những người thừa tự tài vật, không phải là những người thừa tự Pháp”.

Và này các Tỷ-kheo, nếu các Ngươi là những người thừa tự Pháp của Ta, không phải là những người thừa tự tài vật, thì không những các Ngươi trở thành những người mà người ta nói: “Cả Thầy và trò là những người thừa tự Pháp, không phải là những người thừa tự tài vật”, mà cả Ta cũng trở thành người mà người ta nói: “Cả Thầy và trò đều là những người thừa tự Pháp, không phải là những người thừa tự tài vật”. Do vậy, này các Tỷ-kheo, hãy là những người thừa tự Pháp của Ta, đừng là những người thừa tự tài vật. Ta có lòng thương tưởng các Ngươi và Ta nghĩ: “Làm sao những đệ tử của Ta là những người thừa tự Pháp của Ta, không phải là những người thừa tự tài vật?”

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

B. Ý NGHĨA CÁC THUẬT NGỮ:

- **Thừa tự:** Là thừa kế hay thừa hưởng, thọ hưởng. Thí dụ như thừa hưởng gia tài của cải từ cha mẹ để lại. Hay thừa hưởng sự thông minh của cha mẹ v.v...

- **Pháp:** Pháp (Dhamma) ở đây có nghĩa là những chân lý, lời dạy của đức Phật. Những lời dạy này nhằm củng cố đạo đức, phát huy tuệ giác giúp cho tất cả mọi người không phân biệt chủng tộc giai cấp, nếu thực hành đúng theo Chánh pháp sẽ đưa đến kết quả thoát khổ giải thoát.

- **Thừa tự Pháp (Dhammadàyàda):** Là thừa tự sự giác ngộ của đức Phật được thể hiện qua sự truyền dạy của Ngài bằng cách thực hành nghiêm túc con đường Giới-Định-Huệ nhằm tới mục tiêu giải thoát giác ngộ. Hay nói cách khác là kế thừa gia tài Phật Pháp, mà đức Thế Tôn đã dày công hoằng pháp giảng dạy trong suốt 45 năm sau khi thành đạo.

- **Tài vật:** Là của cải vật chất như tiền bạc, vòng vàng, đá quý, nhà cửa, xe cộ, ruộng vườn v.v...

- **Thừa tự tài vật (Àmisadàyàda):** Thừa hưởng hay kế thừa gia tài của cha mẹ hay bất cứ người thân nào để lại. Nói chung đó là tài sản thế gian, như vàng bạc, ngọc ngà, châu báu, nhà cửa, ruộng vườn, máy móc, công cụ sinh hoạt, v.v... Tài sản vật chất của người xuất gia chung quy chỉ là bốn món vật dụng cần thiết cho cuộc sống như y áo, thức ăn, thuốc men và sàng tọa. Đối với người xuất gia việc “*thừa-tự tài vật*” theo kiểu thế gian là điều cấm kỵ, vì tài vật trói buộc con người vào sự hưởng thụ, đam mê và chấp thủ.

C. NỘI DUNG ĐOẠN KINH:

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Đại ý đoạn kinh này, đức Thế Tôn đã khuyên bảo các đệ tử hãy là những người “*thừa-tự Chánh Pháp*” của Ngài, chớ nên để vật chất lôi cuốn mà “*thừa-tự tài vật*”, rơi vào cuộc sống tham dục, khát ái, ham ăn, thích ngủ... Người xuất gia theo đạo Phật là người từ bỏ mọi của cải vật chất, lìa xa gia đình, từ chối các thú vui trần thế chọn con đường tu tập Giới-Định-Huệ là con đường mà đức Phật đã đi qua để thành tựu Thánh quả. Tất cả những gì đức Phật giảng dạy được xem là một gia tài Pháp Bảo vô cùng quý giá. Muốn đạt được mục tiêu giải thoát thì người đệ tử hãy nên “*thừa-tự di sản quý báu*” như ba mươi bảy phẩm trợ đạo: Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ thần túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi, Bát thánh đạo... của Phật để lại mà tu tập. Còn như, phải tóc cạo đầu, khoác áo cà-sa làm vị Tỷ-kheo mà lại “*thừa-tự tài vật*” thì sớm muộn gì, người này cũng buông lung xa rời Chánh Pháp, bị người đời đàm tiếu chê bai. Người đời không chỉ xem thường đệ tử của Phật, mà còn phê phán chê bai luôn đến Ngài. Họ cho rằng: “*Cả thầy lẫn trò đều là những người thừa-tự tài vật không phải là những người thừa-tự Pháp*” không xứng đáng được kính trọng là các bậc tu hành chân chính.

Đức Phật khuyên các Tỷ-kheo hãy “*thừa-tự Pháp*” bằng cách học hỏi thâm nhập những lời Phật dạy, nỗ lực hành trì và thực chứng trên thân tâm của mình. Sau đó, đem Pháp Phật quảng bá giúp cho chúng sanh thoát khỏi mê lầm đau khổ, hưởng cuộc sống an lạc hạnh phúc lâu dài.

Tuy trong bài kinh, đức Phật giảng cho các vị Tỷ-kheo nhưng bài học này cũng bao hàm cho cả hàng đệ tử tại gia có niềm tin bất thối nơi Ngài.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

A. NGUYỄN VĂN KINH (tiếp theo):

Này các Tỷ-kheo, ở đây, một thời Ta ăn đã xong, thỏa mãn, đầy đủ, đã chấm dứt buổi ăn, tự cảm thỏa thích, vừa ý, và còn lại đồ ăn tàn thực của Ta đáng được quăng bỏ. Khi ấy có hai Tỷ-kheo đến, đói lả và kiệt sức. Ta có thể nói với hai vị ấy: “Này các Tỷ-kheo, Ta ăn đã xong, thỏa mãn, đầy đủ, đã chấm dứt buổi ăn, tự cảm thỏa thích, vừa ý, và còn lại đồ ăn tàn thực này của Ta đáng được quăng bỏ. Nếu các Ngươi muốn, hãy ăn đi. Nếu các Ngươi không muốn ăn, Ta sẽ quăng đồ ăn ấy tại chỗ không có cỏ xanh hay Ta sẽ bỏ xuống chỗ nước không có chúng sanh trong ấy”. Rồi một Tỷ-kheo có thể nghĩ như sau: “Nay Thế Tôn đã ăn xong, thỏa mãn, đầy đủ, đã chấm dứt buổi ăn, tự cảm thỏa thích, vừa ý; và đây là đồ ăn tàn thực của Thế Tôn, đáng được quăng bỏ. Nếu chúng ta không ăn, Thế Tôn sẽ quăng đồ ăn ấy tại chỗ không có cỏ xanh, hay sẽ bỏ xuống chỗ nước không có chúng sanh trong ấy. Nhưng Thế Tôn có dạy như sau: “Này các Tỷ-kheo, hãy là người thừa tự Pháp của Ta, đừng là người thừa tự tài vật”. Đây là loại tài vật, món đồ ăn này, ta hãy không ăn loại đồ ăn này và trải qua đêm ngày hôm nay, bị đói lả và kiệt sức”. Rồi vị ấy không ăn loại đồ ăn này và trải qua đêm ngày ấy, đói lả và kiệt sức. Tỷ-kheo thứ hai nghĩ như sau: “Thế Tôn ăn đã xong, thỏa mãn, đầy đủ, đã chấm dứt buổi ăn, tự cảm thỏa thích, vừa ý; và đây là đồ ăn tàn thực của Thế Tôn, đáng được quăng bỏ. Nếu chúng ta không ăn, Thế Tôn sẽ quăng đồ ăn ấy tại chỗ không có cỏ xanh, hay sẽ bỏ xuống chỗ nước không có chúng sanh trong ấy. Vậy ta hãy ăn loại đồ ăn này, trừ bỏ đói lả và kiệt sức, và trải qua đêm ngày hôm nay như vậy”. Rồi vị ấy ăn loại đồ ăn ấy, trừ bỏ đói lả và kiệt sức, và trải qua đêm ngày hôm ấy như vậy. Này các Tỷ-kheo, dầu cho Tỷ-

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

kheo này, sau khi ăn loại đồ ăn ấy, trừ bỏ đói lả và kiệt sức, và trải qua đêm ngày hôm ấy như vậy, nhưng đối với Ta, Tỷ-kheo đầu tiên đáng được kính nể hơn, và đáng được tán thán hơn. Vì sao vậy? Vì như vậy sẽ đưa đến cho Tỷ-kheo ấy, trong một thời gian lâu ngày, ít dục, biết đủ, khổ hạnh, dễ nuôi dưỡng, tinh cần, tinh tấn. Do vậy, này các Tỷ-kheo, hãy là người thừa tự Pháp của Ta, đừng là người thừa tự tài vật.

B. NỘI DUNG ĐOẠN KINH:

Đoạn kinh này, đức Phật đưa ra một ví dụ về hai vị Tỷ-kheo từ xa đến viếng thăm vừa lúc Ngài hoàn tất bữa ăn. Đức Phật nói Ngài có thức ăn dư thừa phải đổ bỏ và họ có thể ăn nếu họ thích. Một trong hai vị Tỷ-kheo nhớ lời dạy của đức Phật: “Hãy “*thừa-tự Pháp*” chứ không nên “*thừa-tự tài vật*” của Ta”. Vị Tỷ-kheo này, thà chịu đói lả và kiệt sức qua ngày đêm chứ không ăn thức ăn được xem là “*tài vật*” còn lại của đức Phật. Trong khi đó thì vị Tỷ-kheo thứ hai, ăn thức ăn còn lại của đức Phật. Bữa ăn này đáp ứng được cơn đói và phục hồi được sức lực của vị ấy qua đêm.

Qua hành động của hai vị Tỷ-kheo, đức Phật tuyên bố vị Tỷ-kheo thứ nhất từ chối thức ăn trong cơn đói lả và kiệt sức đáng được kính trọng và tán thán.

Trong câu chuyện ví dụ này, đức Phật không hề khiển trách vị Tỷ-kheo thứ hai, bởi vì đức Phật đã cho phép ai muốn thọ dụng thức ăn dư thừa của đức Phật thì cứ thọ dụng, nếu không thì Ngài cũng đem đổ đi. Vị Tỷ-kheo thứ hai nhờ bữa ăn này, mà lấy lại được sinh lực. Có sinh lực thì việc hành pháp của vị đó được hăng hái và mạnh mẽ hơn là tình trạng đói lả kiệt sức.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Riêng vị Tỷ-kheo thứ nhất được đức Phật tán thán khen ngợi là vì Ngài nhận xét về mặt tinh thần. Một người biết tiết chế và kiểm soát sự tham muốn, sự đòi hỏi cằn cào của bao tử và chấp nhận chịu cơn đói hành hạ suốt cả ngày đêm như vậy, cho thấy vị này có khả năng sẽ tự thắng được những đòi hỏi ngũ dục, không dễ dàng bị lôi kéo vào những ham muốn phạm tục. Vị này sẽ nỗ lực tinh cần trau dồi pháp học, pháp hành, giữ vững tinh thần không chao đảo buông lung trước những quyến rũ của vật chất. Vị này sẽ tiếp tục trau dồi đức “*thiểu dục tri túc*”, để thăng hoa tinh thần của mình, đưa đến sự thành tựu quả Thánh trong tương lai.

A. NGUYỄN VĂN BÀI PHÁP DO TÔN GIẢ SARIPUTTA THUYẾT GIẢNG

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Nói xong, Thế Tôn từ chỗ ngồi đứng dậy, đi vào tịnh xá. Lúc ấy, Tôn giả Sariputta (Xá-Lợi-Phất), sau khi Thế Tôn đi chẳng bao lâu, liền gọi các Tỷ-kheo: “Này các Hiền giả Tỷ-kheo!” -- “Thưa vâng Hiền giả”, các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Tôn giả Sariputta. Tôn giả Sariputta nói:

- “Này các Hiền giả, như thế nào là vị Đạo sư sống viễn ly mà các đệ tử không tùy học viễn ly? Và như thế nào vị Đạo sư sống viễn ly và các đệ tử tùy học viễn ly?” -- “Này Hiền giả, chúng tôi từ xa lại để được hiểu nghĩa lý câu nói này từ Tôn giả Sariputta. Lành thay, nếu Tôn giả Sariputta thuyết giảng nghĩa lý câu nói ấy. Sau khi được nghe Tôn giả Sariputta thuyết giảng, các Tỷ-kheo sẽ thọ trì”.

- “Chư Hiền, vậy hãy nghe và khéo tác ý, ta sẽ giảng”

- “Thưa vâng, Hiền giả”, *những Tỷ-kheo ấy vâng đáp*

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Tôn giả Sariputta. Tôn giả Sariputta nói như sau:

- Nay chư Hiền, ở đây vị Đạo Sư sống viễn ly các đệ tử không tùy học viễn ly. Những pháp nào vị Đạo Sư dạy nên từ bỏ, những pháp ấy họ không từ bỏ, và họ sống trong sự đầy đủ, lười biếng, dẫn đầu về đọa lạc, bỏ rơi gánh nặng sống viễn ly.

Này chư Hiền, các Thượng Tọa Tỷ-kheo có ba trường hợp đáng bị quả trách. Vị Đạo Sư sống viễn ly các đệ tử không tùy học viễn ly. Đó là trường hợp thứ nhất, các Thượng Tọa Tỷ-kheo đáng bị quả trách. Và những pháp nào vị Đạo Sư dạy nên từ bỏ, nhưng pháp ấy họ không từ bỏ. Đó là trường hợp thứ hai, các Thượng Tọa Tỷ-kheo đáng bị quả trách. Và họ sống đầy đủ, lười biếng, dẫn đầu về đọa lạc, bỏ rơi gánh nặng sống viễn ly. Đó là trường hợp thứ ba, các Thượng Tọa Tỷ-kheo đáng bị quả trách. Nay chư Hiền, các Thượng Tọa Tỷ-kheo do ba trường hợp này đáng bị quả trách.

Này chư Hiền, các Trung Tọa Tỷ-kheo có ba trường hợp đáng bị quả trách ... (như trên)...

Này chư Hiền, các vị mới thọ Tỷ-kheo có ba trường hợp đáng bị quả trách. Vị Đạo Sư sống viễn ly, các đệ tử không tùy học viễn ly. Đó là trường hợp thứ nhất, các vị mới thọ Tỷ-kheo đáng bị quả trách. Và những pháp nào vị Đạo Sư dạy nên từ bỏ, những pháp ấy họ không từ bỏ. Đó là trường hợp thứ hai, các vị mới thọ Tỷ-kheo đáng bị quả trách. Và họ sống đầy đủ, lười biếng, dẫn đầu về đọa lạc, bỏ rơi gánh nặng sống viễn ly. Đó là trường hợp thứ ba, các vị mới thọ Tỷ-kheo đáng bị quả trách. Nay chư Hiền, các vị mới thọ Tỷ-kheo do ba trường hợp này, đáng bị quả trách.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Này chư Hiền, như vậy là những trường hợp vị Đạo Sư sống viễn ly, các đệ tử không tùy học viễn ly”.

B. Ý NGHĨA CÁC THUẬT NGỮ:

- **Sống Viễn ly:** Nền tảng của đời sống xuất gia giúp cho hành giả đạt giá trị về tâm linh. Về phương diện địa lý, sống viễn ly là sống ở nơi thanh vắng (thân viễn ly) thường là ở nơi rừng núi nhằm hỗ trợ cho đời sống nội tâm được thanh tịnh, trong sáng (tâm viễn ly). Về phương diện tâm sinh lý đoạn tận tất cả những ham muốn hưởng thụ phàm tục đưa đến luân hồi (sinh y viễn ly). Tóm lại sống viễn ly là sống hướng tâm về Niết-bàn.

- **Đạo Sư :** Ở đây là đức Phật, bậc Thầy hướng dẫn trên đường tâm linh.

- **Hiền giả:** Bậc hiền, chỉ chung cho các vị đã dự vào dòng Thánh (Dự lưu) đang trên con đường tu tập đời sống tâm linh hướng đến giải thoát.

- **Tôn giả:** Tiếng gọi mang tính cách kính trọng của các Tỷ-kheo đối với chư vị giáo thọ trong Tăng đoàn, như Tôn giả Xá-Lợi-Phất; Tôn giả Mục-Kiền-Liên, Tôn giả Đại-Ca-Điếp v.v....

- **Thượng Tọa Tỷ-Kheo:** Các bậc Tỷ-kheo trưởng lão lớn tuổi Hạ.

- **Trung Tọa Tỷ-kheo:** Các vị Tỷ-kheo có tuổi Hạ nhỏ hơn Thượng Tọa.

- **Các vị mới thọ Tỷ-kheo:** Là các vị mới xuất gia tuổi Hạ một hoặc hai năm.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

- **Tùy học:** Noi gương học tập và thực hành theo lời dạy của vị Đạo Sư.

- **Tín thọ :** Tin theo, chấp nhận tu tập, hành trì.

- **Đọa lạc:** Sa xuống cõi thấp, hưởng thụ ăn chơi, sa sút đạo đức.

C. NỘI DUNG ĐOẠN KINH

Đức Phật giảng đoạn kinh trên cho các Tỷ-kheo xong, Ngài từ chỗ ngồi đứng dậy đi vào tịnh xá. Sau khi Thế Tôn đi chẳng bao lâu, Tôn giả Sariputta nêu câu hỏi: **“Thế nào là vị Đạo Sư sống viễn ly mà các đệ tử không tùy học viễn ly, và ngược lại thế nào vị Đạo Sư sống viễn ly mà các đệ tử của Ngài tùy học viễn ly”**. Khi nghe câu hỏi của Tôn giả Sariputta, các Tỷ-kheo đã thỉnh cầu Tôn giả thuyết giảng ý nghĩa của câu hỏi ấy.

Tôn giả Sariputta đặt câu hỏi này là nhằm khai triển bài kinh **“Thừa-Tự Pháp”** mà Đức Phật vừa mới giảng. Sống viễn ly là cách sống của đức Thế Tôn. Ngài sống viễn ly nên cũng đã dạy các đệ tử sống viễn ly giống như Ngài. Sống viễn ly mang ý nghĩa trên ba phương diện: Thân viễn ly, Tâm viễn ly và Sanh y viễn ly.

- **Thân viễn ly:** Tập sống một mình ở nơi vắng vẻ, cắt bớt tri kiến và nhân duyên thế gian bao nhiêu là bớt được bấy nhiêu phiền não lo âu. Thân viễn ly ở đây còn bao hàm việc rời xa cuộc sống hưởng thụ theo sự đòi hỏi của bản năng ngũ dục: tài, sắc, danh, thực, thù là ham ăn ham ngủ, say đắm nhan sắc, tham tiền tài vật chất, mê danh vọng quyền lực. Người sống với **“thân viễn ly”** là người chọn lối sống đơn

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

giản, thiếu dục tri túc, tuân thủ nếp sống có giới đức, chuyên tâm tu học và hành trì.

- **Tâm viễn ly:** Sau khi đã thích ứng với đời sống thân viễn ly. Hành giả tiếp tục thực tập “*tâm viễn ly*” bằng cách nhiếp phục các pháp ô nhiễm dục tầm, sân tầm, hại tầm từ bên trong tâm thức. Tâm không còn lăng xăng vọng động chạy theo thế giới ngã tưởng bên ngoài, mà luôn được thanh tịnh trong sáng. Nói cách khác “*tâm viễn ly*” đồng nghĩa với “*thực hành thiền định*”, nghĩa là thực tập an trú trong một tâm thức trong sáng thanh tịnh, không dao động, không luyến ái, không hệ lụy, không dính mắc, thấy biết như thật (yathàbhùta) khi lục căn tiếp xúc với lục trần.

- **Sanh y viễn ly:** Sanh y (upadhi) là thuật ngữ trong kinh tạng Pāli chỉ cho những nhân tố khiến con người tiếp tục trôi lăn trong vòng luân hồi sanh tử. Những nhân tố này, đức Phật nhận dạng qua nhiều trạng thái như:

- **Tam độc:** Tham, sân, si.

- **Năm triền cái:** Tham, sân, hôn trầm thụy miện, trạo cử, hoài nghi.

- **Bảy tùy miên:** Tham tùy miên, sân tùy miên, kiến tùy miên, nghi tùy miên, mạn tùy miên, hữu tham tùy miên, vô minh tùy miên.

- **Mười kiết sử:** Thân kiến, nghi, giới cấm thủ, tham dục, sân hận, sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo cử, vô minh.

- **Mười hai nhân duyên:** Vô minh, hành, thức, danh-sắc, lục-nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sanh, già chết.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Sống với “*Sanh y*” là sống với luân hồi sinh tử khổ đau. “*Viễn ly sanh y*” là thoát khỏi khổ đau sinh tử, nên “*viễn ly sanh y*” cũng có thể hiểu là Diệt đế (hết khổ) là Niết-bàn.

“**Đức Đạo Sư sống viễn ly các đệ tử không tùy học viễn ly**” nghĩa là đức Phật đã và đang sống theo đúng với những gì Ngài dạy, nhưng các đệ tử không học theo, không làm theo. Tôn giả Sariputta phân chia nếp sống viễn ly thành ba trường hợp dành cho tất cả các Tỷ-kheo không phân biệt những vị Tỷ-kheo nhiều tuổi hạ hay những vị mới thọ Tỷ-kheo.

- Trường hợp thứ nhất là không tùy học viễn ly.

- Trường hợp thứ hai là những Pháp đức Phật dạy từ bỏ mà không từ bỏ.

- Trường hợp thứ ba là nghiêng về đời sống đọa lạc hưởng thụ vật chất, lười biếng, sa sút đạo đức, tức không tuân thủ giới luật của người xuất gia. Những Tỷ-kheo nào phạm vào một trong ba trường hợp vừa nêu đều đáng bị quả trách.

A. NGUYỄN VĂN KINH (tiếp theo)

Và như thế nào, vị Đạo Sư sống viễn ly, các đệ tử tùy học viễn ly? Nay chư Hiền, vị Đạo Sư sống viễn ly, các đệ tử tùy học viễn ly. Những pháp nào, vị Đạo Sư dạy nên từ bỏ, những pháp ấy họ từ bỏ; và họ không sống trong sự đầy đủ, không lười biếng, họ bỏ rơi gánh nặng về đọa lạc và dẫn đầu về sống viễn ly.

Nay chư Hiền, các Thượng Tọa Tỷ-kheo có ba trường hợp đáng được tán thán. Vị Đạo Sư sống viễn ly các đệ tử tùy học viễn ly. Đó là trường hợp thứ nhất, các Thượng Tọa Tỷ-

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

kheo đáng được tán thán. Và những pháp nào vị Đạo Sư dạy nên từ bỏ, những pháp ấy họ từ bỏ. Đó là trường hợp thứ hai, các Thượng Tọa Tỷ-kheo đáng được tán thán. Và họ không sống trong sự đầy đủ, không lười biếng, họ bỏ rơi gánh nặng về đọa lạc và dẫn đầu về sống viễn ly. Đó là trường hợp thứ ba, các Thượng Tọa Tỷ-kheo đáng được tán thán. Nay chư Hiền, các Thượng Tọa Tỷ-kheo do ba trường hợp này, đáng được tán thán.

Nay chư Hiền, các Trung Tọa Tỷ-kheo có ba trường hợp đáng được tán thán... (như trên)...

Nay chư Hiền, các vị mới thọ Tỷ-kheo có ba trường hợp đáng được tán thán. Vị Đạo Sư sống viễn ly, các đệ tử tùy học viễn ly. Đó là trường hợp thứ nhất, các vị mới thọ Tỷ-kheo đáng được tán thán. Và những pháp nào vị Đạo Sư dạy nên từ bỏ, những pháp ấy họ từ bỏ. Đó là trường hợp thứ hai, các vị mới thọ Tỷ-kheo đáng được tán thán. Và họ không sống trong sự đầy đủ, không lười biếng, họ bỏ rơi gánh nặng về đọa lạc và dẫn đầu về viễn ly. Đó là trường hợp thứ ba, các vị mới thọ Tỷ-kheo đáng được tán thán. Nay chư Hiền, các vị mới thọ Tỷ-kheo do ba trường hợp này, đáng được tán thán.

Nay chư Hiền, như vậy là những trường hợp vị Đạo Sư sống viễn ly, các đệ tử tùy học viễn ly.

B. NỘI DUNG ĐOẠN KINH:

Đoạn kinh này Tôn giả Sariputta giảng ngược lại với đoạn kinh ở trên như sau: “**Vị Đạo Sư sống viễn ly, các đệ tử tùy học viễn ly**” nghĩa là các vị đệ tử nghiêm túc theo gương của đức Phật mà tu hành. Các vị ấy thực thi nếp sống xuất gia đúng mực, tuân theo giới luật, nhiếp phục và buông bỏ

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

các pháp trói buộc vào vòng sinh tử luân hồi (*sanh y viển ly*), từ thân đến tâm, từ thô kệch đến vi tế (*thân và tâm viển ly*). Thực hành các bước tu học theo Giới-Định-Huệ không để vật chất lôi cuốn vào cuộc sống sa đọa mất đạo đức (*không thừa-tự vật chất*). Những vị Tỷ-kheo tinh tấn tu tập theo lời dạy của Đức Phật trên ba phương diện nêu trên xứng đáng được tán thán ngợi khen.

A. NGUYỄN VĂN KINH (tiếp theo)

Ở đây, này chư Hiền, tham là ác pháp, và sân cũng là ác pháp, có một con đường Trung đạo diệt trừ tham và diệt trừ sân, khiến (tịnh) nhãn sanh, khiến (chân) trí sanh, hướng đến tịch tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Và này chư Hiền con đường Trung đạo ấy là gì – (con đường) khiến (tịnh) nhãn sanh, khiến (chân) trí sanh, hướng đến tịch tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn? Đó là con đường Thánh tám ngành, tức là: Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định. Này chư Hiền, đó là con đường Trung đạo, khiến (tịnh) nhãn sanh, khiến (chân) trí sanh, hướng đến tịch tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Ở đây, này chư Hiền, phẫn nộ là ác pháp và hiềm hận cũng là ác pháp, giả dối là ác pháp và não hại cũng là ác pháp, tật đố là ác pháp và xan lẫn cũng là ác pháp, mạn trá là ác pháp và tăng thượng mạn cũng là ác pháp, kiêu là ác pháp và phóng dật cũng là ác pháp. Có một con đường Trung đạo diệt trừ kiêu và diệt trừ phóng dật, khiến (tịnh) nhãn sanh, khiến (chân) trí sanh, hướng đến tịch tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Và này chư Hiền, con đường Trung đạo ấy là gì – (con đường) khiến (tịnh) nhãn sanh, khiến (chân)

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

trí sanh, hướng đến tịch tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn? Đó là con đường Thánh tám ngành, tức là: Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định. Đây chư Hiền, đó là con đường Trung đạo khiến (tịnh) nhãn sanh, khiến (chân) trí sanh, hướng đến tịch tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Tôn giả Sariputta thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời giảng của Tôn giả Sariputta.

B. Ý NGHĨA CÁC THUẬT NGỮ:

- **Tịch tịnh:** Nghĩa phổ thông là yên lặng, yên tĩnh không tiếng động. Nghĩa trong nhà Phật là tâm cảnh vắng lặng, thoát mọi lo âu, phiền não.

- **Chân trí:** Trí tuệ chân thật, thấu đạt sự lý. Tên gọi khác là chánh trí hay thánh trí.

- **Tịnh nhãn:** Thấy như thật, thanh tịnh, trong sáng, không điên đảo khen chê.

- **Thắng trí:** Là khả năng hiểu biết (*jānana*) của người tu hành trong đạo Phật. Thấy biết thù thắng vượt lên trên sự hiểu biết thông thường của thế gian (*Tưởng trí, Thức trí*). Thắng trí là thấy biết đưa đến ly tham nhờ tu tập Tăng thượng giới, Tăng thượng Tâm, Tăng thượng trí tuệ (*Giới Định Huệ*). Thấy biết vượt ra ngoài mọi vọng niệm. Khi thắng trí phát triển mạnh thông hiểu các pháp Phật dạy như Tứ diệu đế, Nhân quả... buông bỏ mọi tập quán tham ái và chấp thủ, trong nhà Phật gọi cái thấy biết này là Tuệ trí. Còn Liễu trí là thấy biết đầy đủ rốt ráo viên mãn về bốn chân lý, tu tập và thành tựu mười thánh đạo.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

- **Con đường Trung đạo:** Bát chánh đạo là con đường trung đạo gồm tám ngành: Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định, gọi chung là Đạo đế. Đạo đế là một trong bốn đế: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế trong bài kinh “*Tứ Thánh Đế*”, đức Phật giảng cho năm anh em Kiều-Trần-Như. Qua thời gian dài sáu năm trải nghiệm pháp tu Khổ Hạnh. Đức Phật nhận thấy hai đường lối cực đoan khổ hạnh và lợi dưỡng đều không phát huy trí huệ. Ngài đưa ra con đường trung đạo. Con đường trung đạo ở đây, không phải là con đường giữa hai thái cực khổ hạnh và lợi dưỡng, mà là con đường vượt trên thái độ và lối sống cực đoan đó.

- **Chánh tri kiến:** (Là hiểu đúng) - Biết rõ thiện ác, đúng sai, không lầm lẫn. Chánh tri kiến là nhận thấy một cách khách quan ngay thẳng, thấy như thật, không ảo giác, không bị thành kiến hay tình cảm ảnh hưởng làm sai lệch sự nhận xét chân chính. Trong bài kinh này, Chánh tri kiến còn có nghĩa là hiểu biết đúng về “*Tứ thánh đế*”, hiểu rõ đặc tính “*vô thường, khổ, vô ngã*” của con người và hiện tượng thế gian.

- **Chánh tư duy:** (Suy nghĩ đúng) - Suy nghĩ đúng với lẽ phải. Ở đây, tư duy về bài học “*Tứ Diệu Đế*”, suy xét vô minh, tham ái là nguyên nhân gây đau khổ, là nguồn gốc của tội ác. Suy nghĩ chọn phương pháp đúng tu hành giải thoát cho mình và cho người. Tóm lại tư duy đúng là từ bỏ mọi dục vọng tham sân si.

- **Chánh ngữ:** (Nói đúng) - Nói lời thành thật, không ba hoa, dối trá, không ác độc, không chia rẽ, không dèm pha hại người.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

- **Chánh nghiệp:** (Làm đúng)- Hành động chân chánh, đúng lẽ phải, có lợi ích chung, thân không có những hành động xấu như tà dâm, trộm cắp, tổn hại tha nhân. Trong vấn đề tu tập nên giữ gìn ba nghiệp thân, khẩu, ý thanh tịnh, bằng cách luôn thực hành các nghiệp lành, xa lìa các nghiệp dữ.

- **Chánh mạng:** (Mưu sinh đúng) – Nuôi thân bằng đường lối chân chính lương thiện, không kiếm tiền bằng những nghề sát sanh hại vật như đồ tể, đi săn, buôn bán vũ khí, xì ke ma túy v.v... Tăng đoàn thời Phật nuôi thân bằng cách đi khất thực mỗi ngày. Người ta cúng dường gì thì ăn cái nấy không khen chê.

- **Chánh tinh tấn:** (Nỗ lực đúng) – Chánh tinh tấn trong nhà Phật có bốn loại tu tâm: 1- Nỗ lực ngăn ngừa trạng thái tâm bất thiện chưa sanh. 2. Nỗ lực tiêu trừ trạng thái tâm bất thiện đã sanh. 3) Nỗ lực phát sanh tâm thiện. 4) Nỗ lực duy trì và phát triển tâm thiện đã sanh cho đến khi chứng quả A-la-hán. Ngoài ra trong đời sống hằng ngày Chánh tinh tấn có nghĩa là siêng năng làm việc thiện lành tránh việc ác. Tóm lại Chánh tinh tấn có nghĩa là vun bồi thiện nghiệp cùng lúc đoạn diệt các ác nghiệp.

- **Chánh niệm:** (Chú tâm đúng) – Niệm là tưởng nhớ, suy nghĩ, biết v.v.. Chánh niệm là nhớ, nghĩ đến những điều hay lẽ phải, quán tưởng về cảnh đời đau khổ, bệnh tật, mê mờ... của chúng sanh mà khuyến tu. Nhớ, nghĩ làm những điều lợi ích chung. Trong vấn đề tu tập, đức Phật giải thích Chánh niệm dưới dạng Niệm Xứ. Đó là niệm Thân, niệm Thọ, niệm Tâm và niệm các Pháp (dục tham, sắc, sắc trần v.v..). Ngoài ra, Chánh niệm còn được hiểu là luôn chú ý tỉnh giác, giữ niệm Biết không lời khi giác quan tiếp xúc với pháp

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

trần. Nếu quên niệm Biết thì xem như bị thất niệm, tâm đi lang thang.

- **Chánh định:** Thành tựu bốn tầng định. Bước thứ nhất: Định có tâm có tứ, có hỷ lạc do ly dục ly bất thiện pháp sanh. Bước thứ hai Định không tâm không tứ, hỷ lạc toàn thân do Định sanh. Bước thứ ba Chánh Niệm Tỉnh Giác hay Ly Hỷ Trú Xả. Bước thứ tư ngôn hành, ý hành và thân hành hoàn toàn yên lặng, hành giả đạt được Định Bất Động, an trú trong tâm Tathà.

- **Phẫn nộ:** Con giận dữ biểu lộ ra ngoài bằng lời nói hay hành động.

- **Hiềm hận:** Giận mà không biểu lộ.

- **Giả dối:** Không trung thực, không đúng sự thật.

- **Não hại:** Tức giận, xao xuyến đưa đến não loạn thân tâm. Đạo Phật cho rằng ba món phiền não chính là tham, sân, si.

- **Tật đố:** Ganh tỵ, ghen ghét.

- **Man trá:** Mưu chước thâm độc hại người khác.

- **Phản bội:** Không trung thành, lừa dối, bất trung.

- **Ngoan cố:** Bướng bỉnh, cứng đầu.

- **Bồng bột:** Sôi nổi, hăng hái nhưng thiếu chín chắn, dễ thay đổi không lâu bền.

- **Nông cạn:** Không có phẩm chất.

- **Xan:** Bỏn xèn, keo kiệt.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

- **Kiêu:** Tự cho mình hơn người, có thái độ xem thường người khác.

- **Tăng thượng mạn:** Cực kỳ tự cao, kiêu ngạo. Trong vấn đề tu tập tự tuyên bố dối trá rằng mình đã chứng được chân lý tối hậu và có thần thông hoặc tự cho mình có đức hạnh lớn trong khi mình không có.

- **Phóng dật:** Giải đãi, lười biếng đồng nghĩa với buông lung, không kiểm soát được tâm.

C. NỘI DUNG ĐOẠN KINH:

Đại ý của đoạn kinh cuối cùng này, Tôn giả Sariputta nhắc lại những ác pháp cần từ bỏ như: tham lam, giận dữ, dối trá, ngã mạn, kiêu căng, ganh ghét, bòn xén, khoe khoang, phóng dật, nông nổi, bông bột, lười biếng, vô ơn, tự phụ v.v... bằng cách tu tập theo con đường Thánh tám ngành, tức là: Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định. Thành tựu con đường trung đạo này, sẽ diệt trừ các ác pháp, phát huy tuệ nhãn, tuệ trí, chân trí... tâm hành giả hướng đến tịch tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

III. KẾT LUẬN

Bài kinh “*Thừa-Tự Pháp*” phát họa cho thấy hình ảnh của người xuất gia chân chánh phải là người “*thừa-tự Pháp*” chứ “*không thừa-tự tài vật*”. Thật vậy, mục đích của người xuất gia vào Tăng đoàn của đức Phật là muốn cầu tìm giá trị tâm linh, muốn có một đời sống thanh cao hướng đến giác ngộ giải thoát. Chính vì vậy, nên người đó đã không mản đến

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

việc sở hữu tài sản vật chất thế gian. Người đó đã chấp nhận lìa xa đời sống gia đình, chấm dứt liên hệ yêu đương giữa vợ chồng con cái (ly gia cắt ái), từ bỏ cuộc sống hưởng thụ vật chất thế gian (viễn ly tài vật). Phát nguyện ban đầu dừng mãnh như thế, thì không lý gì trên con đường tu đạo lại để cho ý tưởng muốn trụ trì chùa lớn, muốn nổi danh, muốn được nhiều người cung kính cúng dường mà xao lãng việc chánh của mình là tu hành, khiến bị sa vào cuộc sống đọa lạc thế gian gây nhiều nghiệp xấu, đưa đến hậu quả nguy hiểm là hiện tại sống trong phiền não và tương lai nhiều đời nhiều kiếp chịu trầm luân trong vòng sinh tử.

Trong kinh ngài Sariputta đã nhắc nhở các Tỷ-kheo chớ lơ là việc tuân thủ Giới luật trong Tăng chúng. Giới luật đức Phật đưa ra nhằm áp dụng cho tất cả Tỷ-kheo bất kể tuổi tác hay địa vị tinh thần. Những ai không tuân thủ Giới luật, không nghe, không học, lười biếng không thực hành Pháp Phật dạy, hoặc có thực hành Pháp, cũng chỉ cho có lệ, để có được sự cúng dường tài sản vật chất từ các cư sĩ. Những người đó thật đáng bị khiển trách. Ngược lại những vị nào sốt sắng tìm cầu giá trị tâm linh, người ấy noi gương theo lối sống của bậc Đạo Sư là sống viễn ly. Người ấy tinh tấn tu hành theo con đường trung đạo tám ngành mà đức Phật đã truyền dạy, khởi đầu bằng sự hiểu biết đúng đắn (Chánh tri kiến), tư duy đúng đắn (Chánh tư duy), tuân thủ giới luật (Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng). Tiếp theo thành tựu con đường tâm linh tám ngành bằng đời sống thiền định (Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định). Tu tập theo Chánh Pháp sẽ dần dần thanh lọc những ác pháp ô nhiễm ra khỏi thân tâm. Một người thực hành nghiêm túc Giới-Định-Huệ như thế, đưa đến kết quả là đoạn trừ được mọi phiền não

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

để có một đời sống thanh tịnh và an lạc. Ngài Sariputta nói rằng những vị Tỷ-kheo gương mẫu này rất đáng được ngợi khen. Ngợi khen hay tán thán là lời nói khích lệ nhằm truyền thêm cảm hứng cho các vị Tỷ-kheo trên con đường tu tập, đồng thời cũng nêu lên ý của Ngài là không có gì quý bằng Chánh Pháp. Chánh Pháp là con đường giác ngộ và giải thoát. Muốn đạt được mục đích giác ngộ giải thoát thì người tu phải thực hành theo Chánh Pháp không có lựa chọn khác.

Tuy bài kinh “*Thừa-Tự Pháp*”, đức Phật giảng cho các vị Tỷ-kheo, nhưng giá trị của bài kinh này rất phổ quát, có thể áp dụng cho tất cả mọi người không chỉ riêng cho các vị xuất gia. Là Phật tử tại gia thời nay, chúng ta cũng nên thực hành lời Phật dạy để có đời sống an lạc hạnh phúc. Còn những ai không theo đạo Phật thì các bậc ông bà, cha mẹ cũng có thể áp dụng nguyên tắc “*thừa-tự Pháp*” bằng cách dạy dỗ, khuyên bảo, trao truyền cho con cháu một gia tài học vấn, đạo đức hơn là chỉ nhắm vào việc chia gia tài, sản nghiệp cho con cháu sau này. Tại sao? Bởi vì tài sản dù có kêch sù, đối với một người sống sa đọa lười biếng chỉ biết tiêu xài hưởng thụ thì cũng có lúc phá sản trắng tay. Ở đời có biết bao nhiêu người tuy may mắn trúng số mấy trăm triệu mỹ kim, nhưng cuối cùng không có được căn nhà để trú ngụ phải làm thân “homeless”. Cho nên, chỉ có đạo đức và trí khôn là tài sản quý báu sẽ ở lại lâu dài với chúng ta mà thôi!

Nam-Mô Bổn-Sư Thích-Ca Mâu-Ni Phật

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(Chân Tâm Thiền Thất, 24-10-2020)

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

THẤY PHÁP LÀ THẤY PHẬT

I. DẪN NHẬP

“Ai thấy Pháp người ấy thấy Ta, ai thấy Ta người ấy thấy Pháp”. Đây là lời dạy của đức Phật dành cho tỳ-kheo Vakkali. Lời dạy này được ghi lại trong Kinh Tiểu Bộ và Kinh Tương Ứng; do Hòa thượng Minh Châu dịch từ tiếng Pàli sang tiếng Việt. Trước khi tìm hiểu lời dạy trên của đức Phật, chúng ta cùng nhau tìm hiểu về ngài Vakkali một chút.

II. “BÀ-LA-MÔN VAKKALI” XUẤT GIA THEO PHẬT

Kinh Tiểu Bộ tập III, Phẩm Trưởng Lão Tăng Kệ, có kể lại câu chuyện về tôn giả Vakkali. Tôn giả sanh trưởng và lớn lên ở Sàvatthi, thuộc dòng họ Bà-la-môn. Trước khi xuất gia, Vakkali đã là người nổi tiếng thuần thực ba tập kinh điển Vệ-đà. Trong một lần nghe đức Phật thuyết pháp, Vakkali bị hình tướng đẹp đẽ của đức Phật hợp hồn. Thế là Vakkali liền

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

xin xuất gia theo Phật. Do mục đích xuất gia không phải tìm đến với Chánh pháp mà chỉ vì tâm hồn của Vakkali bị trói buộc bởi sắc pháp và thanh pháp của đức Phật, nên ngoài giờ ăn uống, tắm rửa, tôn giả Vakkali dành toàn thời gian để chiêm ngưỡng đức Phật chứ không tập trung vào việc tu tập để thoát khổ, giác ngộ, giải thoát.

Tuy bậc Đạo Sư biết rõ điều này, nhưng vì muốn chờ đợi công phu thiền quán của tôn giả được chín muồi thì tự dung ông sẽ thay đổi nhận thức, nên đức Phật đã không nói gì trong suốt một thời gian dài. Thế nhưng, ngày này qua ngày khác, đức Phật nhìn thấy tâm tính của Vakkali vẫn không có chút gì biến chuyển. Cho nên Ngài nghĩ rằng: *“Tỳ-kheo này, nếu không bị xúc động mạnh sẽ không thức tỉnh”*. Vào một ngày cuối an cư mùa mưa, đức Phật gọi Vakkali đến, rồi nghiêm nghị bảo: *“Này Vakkali, ông hãy đi đi”*... Nghe đức Phật nói như thế, tôn giả Vakkali buồn rầu ra đi, mang theo trong lòng nỗi đau khổ tột cùng. Thâm tâm ông nghĩ rằng nếu không được gặp lại bậc Đạo Sư thì cuộc đời của ông không còn một chút ý nghĩa nào nữa. Ngay lúc đó, ông nuôi ý định gieo mình xuống vực núi Linh Thứu tự tử.

Đức Phật đọc được ý nghĩ của Vakkali, đương nhiên là Ngài không muốn tôn giả Vakkali tự mình phá hoại những điều kiện chứng được thánh quả trong đời này, nên khi tôn giả định lao xuống vực, đức Phật liền xuất hiện đưa tay về phía ông và nói: *“Hãy đến đây, này tỳ-kheo, hãy đến!”*. Nghe đức Thế Tôn gọi, tôn giả Vakkali rất lấy làm sung sướng. Bằng giọng thồn thức, tôn giả hỏi Ngài: *“Như Lai không bỏ con?”* Đức Thế Tôn trả lời: *“Ta chưa bao giờ bỏ ông, chỉ có ông mới bỏ ông. Ta đã lập bày phương tiện giúp ông khai mở tâm trí đón nhận giáo pháp, nhưng ông không chịu mở tâm*

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

ra, tự giam mình trong ích kỷ si mê. Đó không phải là ý muốn của Như Lai.”

Bảy giờ Vakkali mới bừng tỉnh, ăn năn sám hối và từ đó thoát ra khỏi lưới ái, quyết tâm nghe lời Phật dạy, siêng năng tu tập thiền quán, sau cùng cũng thành tựu thánh quả.

III. “ TÔN GIẢ VAKKALI” BỆNH NẶNG

Kinh Tương Ứng, Phẩm Trưởng Lão, kể lại giai đoạn tôn giả Vakkali trong thời gian bị bệnh nặng. Tôn giả đã nhờ thị giả đến chỗ đức Thế Tôn đang trú tại Tu viện Trúc Lâm, thuộc thành Vương Xá đánh lễ và thỉnh Ngài đến để tôn giả Vakkali có cơ hội được gặp lại Ngài lần cuối. Và đức Phật đã nhận lời. Nguyên văn đoạn kinh này như sau:

“ 1) Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Rājagaha (Vương Xá), Veluvana (Trúc Lâm), tại chỗ nuôi dưỡng các con sóc.

2) Lúc bảy giờ, Tôn giả Vakkali trú tại nhà một thợ gốm, đang bị bệnh, đau đớn, trầm trọng.

3) Rồi Tôn giả Vakkali gọi những người thị giả:

-- Đến đây, các Hiền giả! Hãy đi đến Thế Tôn; sau khi đến, nhân danh ta cúi đầu đánh lễ chân Thế Tôn và thưa: “Bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo Vakkali bị bệnh, đau đớn, trầm trọng; (Vakkali) cúi đầu đánh lễ chân Thế Tôn và thưa: “Lành thay, bạch Thế Tôn, Thế Tôn vì lòng từ mẫn hãy đi đến Tỷ-kheo Vakkali”

4) Thưa vâng, Hiền giả.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Tôn giả Vakkali, đi đến Thế Tôn; sau khi đến đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, các Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

-- Tỷ-kheo Vakkali, bạch Thế Tôn, bị bệnh, đau đớn trầm trọng. Vị ấy cúi đầu đánh lễ chân Thế Tôn và có thưa như sau: “Lành thay, bạch Thế Tôn! Thế Tôn vì lòng từ mẫn hãy đi đến Tỷ-kheo Vakkali”.

5) Thế Tôn im lặng nhận lời.” (hết trích)

IV. ĐỨC PHẬT THĂM HỎI NGƯỜI BỆNH

Tôn giả Vakkali nằm trên giường, được đức Phật ân cần thăm hỏi bệnh tình của ông. Rằng là tôn giả có chịu đựng được không? Con đau có giảm bớt hay không? Tôn giả Vakkali cho Ngài biết là ông không chịu đựng được nữa vì căn bệnh của ông ngày một nặng hơn, đã khiến ông đau đớn kịch liệt. Nguyên văn kinh ghi lại như sau:

“6) Rồi Thế Tôn đáp y, cầm y bát, đi đến Tỷ-kheo Vakkali.

7) Tôn giả Vakkali thấy Thế Tôn từ xa đi đến, thấy vậy liền cố gắng từ giường ngồi dậy.

8) Thế Tôn nói với Tôn giả Vakkali:

-- Thôi Vakkali, Ông chớ có cố gắng từ giường ngồi dậy. Có chỗ ngồi đã soạn sẵn, Ta sẽ ngồi trên chỗ ngồi ấy.

Rồi Thế Tôn ngồi xuống trên chỗ ngồi đã soạn sẵn.

9) Sau khi ngồi, Thế Tôn nói với Tôn giả Vakkali:

-- Ông có kham nhẫn được không? Ông có chịu đựng

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

được không? Có phải khổ thọ tổn giảm, không tăng trưởng? Có phải có những dấu hiệu tổn giảm, không phải tăng trưởng?

-- Bạch Thế Tôn, con không có thể kham nhẫn! Con không có thể chịu đựng! Khổ thọ kịch liệt tăng trưởng nơi con, không có tổn giảm. Có những dấu hiệu tăng trưởng, không có tổn giảm.” (hết trích)

Sau khi nghe tôn giả Vakkali cho biết căn bệnh của ông ngày một nặng hơn và ông không thể chịu đựng được nữa. Đức Phật mới hỏi tôn giả Vakkali có gì phân vân và hỏi hận hay không? Chỗ này chúng ta có thể hiểu đức Phật muốn tạo cơ hội giúp tôn giả Vakkali giải tỏa những nội kết phiền muộn còn dính mắc trong lòng. Quả thật, tôn giả Vakkali đã thú nhận với đức Thế Tôn là ông hiện có phân vân và hỏi hận rất nhiều. Đức Thế Tôn hỏi có phải tôn giả Vakkali tự trách mình đã phạm giới luật hay chăng? Tôn giả thưa với Ngài là không có. Đức Thế Tôn lại hỏi ông không có gì tự trách về giới luật thì điều gì làm ông phân vân hỏi hận? Tôn giả Vakkali trả lời nỗi phân vân hỏi hận của ông là vì thân mang bệnh nặng khiến ông không thể đến để được trông thấy đức Thế Tôn. Nguyên văn kinh ghi lại như sau:

“10) -- Nay Vakkali, ông có gì phân vân, hỏi hận không?

-- Bạch Thế Tôn, thật sự con có nhiều phân vân, có nhiều hỏi hận!

11) -- Nay Vakkali, ông có gì tự trách mình về giới luật không?

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

-- *Bạch Thế Tôn, con không có gì tự trách mình về giới luật.*

12) – *Này Vakkali, nếu ông không có gì tự trách mình về giới luật, vậy ông có gì phân vân, có gì hối hận?*

-- *Đã từ lâu, bạch Thế Tôn, con muốn đến để được thấy Thế Tôn. Nhưng thân con không đủ sức mạnh để được đến thấy Thế Tôn. (hết trích)*

V. “AI THẤY PHÁP, NGƯỜI ẤY THẤY TA...”

Khi nghe tôn giả Vakkali cho biết đã từ lâu tôn giả ôm nỗi phân vân và hối hận vì không được nhìn thấy tôn nhan đức Phật. Ngài liền quở:

“13.- *Thôi vừa rồi, này Vakkali, có gì đáng thấy đối với cái thân hôi hám này. Này Vakkali, ai thấy Pháp, người ấy thấy Ta. Ai thấy Ta, người ấy thấy Pháp. Này Vakkali, đang thấy Pháp là thấy Ta. Đang thấy Ta là thấy Pháp*”

Sau câu nói quan trọng này, đức Phật liền giáo giới tôn giả Vakkali bài pháp “**Ngũ Uẩn là Vô thường**”. Ngài hỏi:

“ 14. -- *Này Vakkali, Ông nghĩ thế nào, sắc là thường hay vô thường?*

-- *Là vô thường, bạch Thế Tôn.*

-- *Cái gì vô thường, là khổ hay là lạc?*

-- *Là khổ, bạch Thế Tôn.*

-- *Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi quán cái ấy là: “Cái này là của tôi. Cái này là tôi. Cái này là tự ngã của tôi”?*

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

-- Thưa không, bạch Thế Tôn.

-- Thọ... Tưởng... các Hành... Thức là thường hay vô thường?

-- Là vô thường, bạch Thế Tôn.

-- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

-- Là khổ, bạch Thế Tôn.

-- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chẳng khi quán cái ấy là: “Cái này là của tôi. Cái này là tôi. Cái này là tự ngã của tôi”?

-- Thưa không, bạch Thế Tôn. (hết trích)

Bài pháp “*Ngũ Uẩn là vô thường*” nhằm nhắc nhở tôn giả Vakkali khi nhìn thấy đức Thế Tôn, thấy ngay bài Pháp “*Ngũ Uẩn là vô thường*”, tức thấy Pháp thân của đức Thích Ca Mâu Ni chứ không phải thấy sắc pháp của Ngài, bởi vì dù cho sắc thân của đức Phật có 32 tướng tốt 80 vẻ đẹp khác hẳn với người thường, nhưng cũng không tránh khỏi quy luật biến dịch. Cho nên, ai chiêm ngưỡng dung nhan, hình tướng của đức Phật, nhận thấy bài Pháp Vô Thường trên người Ngài, thì mới thật sự thấy Ngài. Đó là ý nghĩa câu: “**thấy Pháp là thấy Ta**”. Ta đây là đức Phật.

Ngoài ra, ở đây, chúng ta có thể hiểu, nếu tôn giả Vakkali nhận ra tâm thân ngũ uẩn của ông vô thường, khổ, vô ngã, luôn chịu sự biến hoại và nhận ra nó không phải là của ông, là ông, hay tự ngã của ông, thì ông đã thấy Pháp, mà đang thấy Pháp tức đang thấy đức Phật, không cần phải đi tìm kiếm đức Phật bằng xương bằng thịt ở đâu xa! Tóm lại,

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

những ai hiểu Pháp, thể nhập Pháp, người ấy đã nhìn thấy Phật! Những câu trả lời của tôn giả Vakkali ghi lại trong kinh cho thấy ngài đã thâm nhập những lời Phật dạy.

Đức Phật đi đến kết luận: “-- Do vậy, ở đây bậc Đa văn Thánh đệ tử nhằm chán đối với sắc, nhằm chán đối với thọ, nhằm chán đối với tưởng, nhằm chán đối với hành, nhằm chán đối với thức. Do nhằm chán vị ấy ly tham. Do ly tham vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên: “Ta đã được giải thoát”. Vị ấy biết “sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa.” (hết trích)

Sau khi giáo giới bài pháp Ngũ Uẩn là vô thường cho tôn giả Vakkali, đức Phật rời nơi này đi về phía núi Linh Thứu.

VI. CHÚNG TA HỌC ĐƯỢC GÌ TỪ THÁNH NGÔN “... CÁI THÂN HÔI HÁM NÀY...” ?

Đức Phật quả tôn giả Vakkali rằng: “... có gì đáng thấy đối với cái thân hôi hám này...”. Chúng ta hiểu rằng đức Phật nói thế là có ý nhắc nhở tôn giả Vakkali đừng mê đắm cái thân vật chất. Vật chất là một phần của con người. Con người không tự dung mà có. Nó kết hợp bởi năm yếu tố: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Gọi chung là ngũ uẩn. Ngũ uẩn hay con người gồm hai phần: Vật chất và tinh thần. Vật chất hay sắc do đất, nước, gió, lửa hợp lại mà thành. Còn tinh thần hay tâm thì do thọ, tưởng, hành, thức kết hợp mà nên.

Con người do nhiều yếu tố hợp lại mà thành, nên nó không thực chất tính. Vì không thực chất tính nên nó không vững bền, nó thay đổi, biến dịch theo thời gian gọi là vô thường. Nếu chấp ngũ uẩn là của ta, là ta hay là tự ngã của ta,

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

thì khi ngũ uẩn thay đổi, biến hoại... tâm khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não... trong kinh gọi là khổ uẩn.

- Tìm hiểu cụm từ “*Cái thân hôi hám*”, chúng ta sẽ thấy lời đức Phật phát biểu thật chính xác không sai trái một chút nào. Quán thân một cách tỉ mỉ chúng ta nhận thấy thân con người vốn cấu tạo bằng những chất không được sạch. Khi đứa bé mới sinh ra đời còn nằm trong nôi, ai đến thăm cũng khen bé xinh xắn thơm tho mùi sữa. Khi lớn lên những giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý dần dần điều hòa với các bộ phận trong nội tạng, tiết ra những chất thật là dơ bẩn, hôi hám. Nếu không tắm rửa, giữ vệ sinh sạch sẽ, thì không ai dám đến gần. Cụ thể như:

- Về mắt: Qua một đêm ngủ dậy, hai mắt tiết ra chất nhũ đóng thành cục ở khóe mắt gọi là ghèn trông thật gớm ghiếc.

- Về tai: Hai lỗ tai tiết ra chất dơ gọi là ráy tai, ráy tai khô còn đỡ, có khi bị ráy tai ướt, hay bị nhiễm trùng chảy mũ đương nhiên là hôi thối vô cùng.

- Về mũi: Hai lỗ mũi thường chảy nước, có khi đặc sệt trông thật gớm ghiếc.

- Về miệng: Nếu không súc rửa sạch sẽ thì cái miệng là nơi rất dơ, nước dãi, nước bọt, có khi bị đàm xanh, đàm vàng từ trên mũi chảy xuống thật bẩn thỉu.

- Về thân: Trên thân (da) có nhiều lỗ chân lông thường tiết mồ hôi khi nóng nực. Có người hôi nách, nếu không thường xuyên tắm rửa và bôi dầu khử mùi thì không ai dám đứng gần. Ngay cả mái tóc trên đầu, nếu không gội đầu hằng

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

ngày thì tóc hôi hám, dơ bẩn, là cái ổ của “gia đình chí” sinh sống.

Tóm lại, những chất vừa kể trên, không chất nào trong sạch, thơm tho. Đó là chưa kể những thứ khác như ruột, gan, phổi, mật, lá lách, đàng, mỡ, dãi, nhớt trong nội tạng, còn “bất tịnh” đến cỡ nào?

Ở đây tuy kể ra sự hôi hám gớm ghiếc của thân nhưng không phải vì vậy mà chúng ta xem thường, hủy hoại nó. Trong kinh nói “*được sanh làm người rất khó*”, nên tuy thân dơ bẩn như thế nhưng bên trong còn có phần tâm rất quý giá. Vì vậy, chúng ta cần chăm sóc giữ gìn cho thân sạch sẽ khỏe mạnh, để tâm gá vào thân mà tu tập, hầu thoát khỏi luân hồi sinh tử. Bằng không, khi thân hoại mạng chung, tái sanh theo nghiệp lực mang cái thân khác, có khi không phải thân người, mà là thân thú vật, còn dơ bẩn đến cỡ nào?

VII. THỰC TẬP QUÁN “NGŨ UẨN LÀ VÔ THƯỜNG”

Khi cha mẹ sinh ra, rồi lớn lên, trưởng thành, vài chục năm sau bắt đầu già nua, bệnh tật và cuối cùng phải chết. Quá trình sinh, trụ, hoại, diệt ấy diễn ra trong từng sát-na, đó là vô thường. Quán thân thể vô thường như thế, không phải để thấy cái thân thể vô thường không bền chắc rồi mình bỏ bê hay hủy hoại nó. Hiểu như thế là hiểu sai về “*giáo lý vô thường*”. Theo quan điểm nhà Phật, nếu chấp thân này thường còn, thì đó là tà kiến, ngược lại nếu chấp thân này đoạn diệt cũng bị xem là tà kiến. Đức Phật dạy chúng ta hãy quán chiếu “*ngũ uẩn là vô thường*” vì nó rất dễ mất, để chúng ta đừng chấp thủ, mê đắm mà khổ đau.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Thực tập bài pháp “*Ngũ uẩn là vô thường*” bằng cách quán thân tâm này là huyễn, là giả, nó không phải của mình, là mình, hay tự ngã của mình, để khi thân hoại mạng chung, mình “*rút tâm*” khỏi “*pháp ngũ uẩn*”, ra đi bình thản không một chút tiếc nuối.

Muốn thực tập thành công bài pháp này để được thoát khổ, giác ngộ, giải thoát, chúng ta phải bắt đầu bằng bài học “*Tứ Thánh đế*”. Đó là bài học về bốn chân lý khổ, tập, diệt, đạo để biết cách tu tập. Và quan trọng hơn nữa là bài học về chính con người của mình. Đó là bài học “*Vô ngã tướng*”. Con người không thực chất tính vì nó kết hợp bởi năm nhóm sắc, thọ, tưởng, hành, thức, nên đặc tính của nó là vô thường, khổ, vô ngã. Nếu không nhận ra bản chất vô thường, khổ, vô ngã của Ngũ uẩn, cho nó là thật, là thường hằng thì con người mãi mãi khổ đau vì bị cuốn trôi trong vòng luân hồi sinh tử không bao giờ thoát khỏi.

VIII. KẾT LUẬN

Sau cùng, trở lại đề tài “*Ai thấy Pháp là thấy Phật...*” chúng ta biết rằng, nhằm giúp tôn giả Vakkali không luyến ái với tám thân ngũ uẩn bệnh hoạn đang hành hạ mình, đức Phật nhắc lại bài Pháp “*Ngũ Uẩn là Vô Thường, là Khổ, là biến hoại*”. Kết quả, tôn giả Vakkali đã xác nhận là ngài không một chút nghi ngờ gì về những bài pháp của đức Thế Tôn truyền giảng. Chính vì không nghi ngờ nên tôn giả đã nhàm chán, không còn lòng dục, lòng tham, lòng ái đối với năm yếu tố vô thường này, ngài đã dứt khoát không xem nó “*là của Ta, là Ta, là tự ngã của Ta*”. Tôn giả Vakkali thấy Ngũ Uẩn như thế là thấy Pháp, mà “*thấy Pháp tức là thấy Phật, thấy Phật tức là thấy Pháp*” vậy!

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(Mùa an cư, Thiền viện Chân Như Navasota, Texas)

March 06-2021

Tài liệu:

- *Tương Ứng Bộ Kinh, Tập III; Chương I: Tương Ứng Uẩn; Phẩm Trưởng Lão : “Vakkali 1-16”*; bản tiếng Việt do cố HT. Thích Minh Châu dịch từ tiếng Pāli.

- *Tiểu Bộ Kinh, Tập III, Chương V; Phẩm Năm Kệ; Trưởng Lão Tăng Kệ: “Vakkali-205”*; bản tiếng Việt do cố HT. Thích Minh Châu dịch từ tiếng Pāli.

5

CHÚNG TA HỌC ĐƯỢC GÌ TỪ BÀI KINH "CHỮ VIẾT TRÊN ĐÁ, TRÊN ĐẤT, TRÊN NƯỚC"

Bài kinh "*Viết Trên Đá, Trên Đất, Trên Nước*" là bài kinh ngắn, trích trong Kinh Tăng Chi Bộ, chương Ba, phẩm Kusinàra. Kinh Tăng Chi Bộ là bộ kinh thứ Tư trong số năm bộ kinh Nikàya. Đó là: Trường Bộ Kinh, Trung Bộ Kinh, Tương Ứng Bộ Kinh, Tăng Chi Bộ Kinh và Tiểu Bộ Kinh.

Kinh điển Phật giáo hiện nay còn lại 2 bộ kinh xưa nhất. Một bộ được ghi lại bằng tiếng Pàli gọi là Kinh Nikàya, còn một bộ xử dụng tiếng Sanskrit gọi là Kinh Àgama (A-hàm) gồm bốn Bộ là: Kinh Trường A-hàm, Trung A-hàm, Tạp A-hàm, Tăng Nhất A-hàm.

Cả hai bộ kinh đều đã được chư tôn thạc đức như các Ngài Thích Minh Châu dịch bộ Nikàya và quý Ngài Thích Thanh Từ, Thích Tuệ Sỹ, Thích Đức Thắng... dịch Bộ A-hàm

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

từ Hán tạng.

Ngày xưa khi đức Phật còn tại thế, những bài giảng của Ngài được truyền khẩu chứ không có ghi chép lại. Sau khi đức Phật nhập diệt cho đến đầu Công Nguyên có 4 kỳ kết tập kinh điển.

- **Kỳ kết tập thứ nhất:** Sau khi đức Phật nhập diệt khoảng 3 tháng, dưới triều vua A-Xà-Thế, tôn giả Đại-Ca-Điếp (đệ nhất đầu đà) triệu tập 500 vị A-La-Hán kết tập kinh điển lần thứ nhất, mục đích để mọi người nhớ lại những lời dạy của đức Phật mà thực hành. Tôn giả Ananda (đệ nhất đa văn) trùng tu Kinh, còn tôn giả Upali (đệ nhất trì giới) trùng tu Luật. Thời đó chỉ truyền khẩu hai tạng Kinh và Luật, chứ không có ghi lại bằng chữ viết.

- **Lần thứ nhì:** Vào năm 444 trước Công Nguyên, sau khi đức Phật nhập diệt khoảng 100 năm. Ngài Da-Xá lúc bấy giờ 165 tuổi, là vị đệ tử xuất gia thứ sáu của đức Phật sau năm anh em Kiều-Trần-Như, đã triệu tập 700 vị Trưởng lão, kết tập kinh điển lần thứ hai, tụng đọc lại Kinh-Luật, chú ý là Luật, lý do vì Ngài Da-Xá phát hiện chư tăng Bạt Kỳ mở phong trào mới xin tiền cư sĩ khi thuyết pháp. Lần kết tập này cũng đọc tụng truyền khẩu chứ không ghi chép bằng chữ viết.

Kể từ lần kết tập kinh điển này, Giáo Đoàn Phật Giáo Nguyên Thủy rạn nứt làm hai. Đầu mỗi phân liệt này xảy ra là do nơi chư tăng Bạt-Kỳ muốn sống nương tựa vào sự cúng dường của quần chúng không còn tôn trọng luật lệ đức Phật đã qui định. Trong khi đó, Trưởng Lão Bộ (nhóm Ngài Da-Xá) là những vị bảo thủ, quyết duy trì Giới luật của đức Phật đưa ra.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

- **Lần thứ ba:** Vào khoảng năm 308 trước Công Nguyên, sau khi đức Phật nhập diệt 236 năm, do vua A-Dục bảo trợ, tôn giả Mục-Kiền-Liên Tu-Đế chủ toạ kỳ kết tập kinh điển lần thứ ba. Lần này kết tập Kinh-Luật-Luận gọi là Tam tạng kinh điển. Kinh và Luật là những gì Phật dạy, còn Luận là do chư Tổ sáng tác. Có ghi lại văn bằng bằng chữ Pali.

- **Lần thứ tư:** Vào đầu Công Nguyên thứ nhất, khoảng 500 năm sau khi đức Phật nhập diệt dưới triều đại vua Ca-Nị-Sắc, Ngài Thế Hữu chủ trì kết tập tam tạng kinh điển lần thứ Tư, Ngài Mã Minh nhuận sắc lại bản viết bằng tiếng Sanskrit.

Đó là lý do tại sao Phật giáo có hai bộ kinh tạng Nikàya (tiếng Pali) và Àgama (tiếng Sanskrit). Hai bộ có nhiều điểm giống nhau và cũng có nhiều điểm khác nhau.

KINH "VIẾT TRÊN ĐÁ, TRÊN ĐẤT, TRÊN NƯỚC"

Nội dung bài kinh "*Viết Trên Đá, Trên Đất, Trên Nước*", đức Phật đã đề cập đến phản ứng khác nhau của ba hạng người khi nóng giận. Hạng người thứ nhất nóng giận lâu dài được ví như chữ viết trên đá. Hạng người thứ hai nóng giận nhưng mau quên được ví như chữ viết trên đất. Hạng người thứ ba dù bị xúc phạm nặng nề nhưng vẫn dễ hoà hợp, hoan hỷ, thân thiện, giống như chữ viết trên nước.

I. NGUYÊN VĂN KINH

130.- Chữ Viết Trên Đá, Trên Đất, Trên Nước.

" **I.** Ba hạng người này, này các Tỷ kheo, có mặt xuất hiện ở đời. Thế nào là ba? Hạng người như chữ viết trên đá, hạng người như chữ viết trên đất, hạng người như chữ viết trên nước.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Và này các Tỷ-kheo, có người luôn luôn phẫn nộ và phẫn nộ của người này tiếp tục lâu dài. Đây các Tỷ-kheo, ví như chữ viết trên đá không bị gió hay nước xóa mau chóng, được tồn tại lâu dài. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ở đây có người luôn phẫn nộ và phẫn nộ của người ấy tiếp tục lâu dài. Đây các Tỷ-kheo, đây là hạng người như chữ được viết trên đá.

2. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người như chữ được viết trên đất? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người luôn luôn phẫn nộ và phẫn nộ của người này không có tiếp tục lâu dài. Ví như, này các Tỷ-kheo, chữ được viết trên đất bị gió hay nước xóa tẩy mau chóng, không có tồn tại lâu dài. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ở đây, có người luôn luôn phẫn nộ và phẫn nộ của người này không có tiếp tục lâu dài. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là hạng người như chữ được viết trên đất.

3. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người như chữ viết trên nước? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người dầu bị nói một cách kịch liệt, dầu có bị nói một cách ác độc, dầu có bị nói một cách thô lỗ, tuy vậy, vẫn dễ dàng hoà hợp, thân thiện, và hoan hỷ. Đây các Tỷ-kheo, ví như chữ viết trên nước được mau chóng biến mất, không có tồn tại lâu dài. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, có người dầu bị nói một cách kịch liệt, dầu có bị nói một cách ác độc, dầu có bị nói một cách thô lỗ, tuy vậy, vẫn dễ dàng hoà hợp, thân thiện và hoan hỷ. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là hạng người như chữ viết trên nước.

Ba hạng người này, này các Tỷ-kheo, có mặt, xuất hiện ở đời."

II. TÌM HIỂU

- **Tỷ-Kheo:** Tỷ-kheo là chữ dịch theo âm của tiếng Phạn

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

là Bikkhu chỉ nam tu sĩ Phật giáo. Tỳ-kheo-ni dịch theo âm Bikkhuni chỉ nữ tu Phật giáo. Ngày nay các vị mới xuất gia thọ 10 giới gọi là Sa-di hay Sa-di-ni. Sau một thời gian tu tập, thọ Cụ-Túc-Giới, tu sĩ nam thọ 250 giới gọi là Tỳ-kheo, tu sĩ nữ thọ 348 giới gọi là Tỳ-Kheo-Ni.

- **Phẫn nộ:** Căm hờn, tức giận cao độ không kiềm chế được.

- **Kịch liệt:** Chỉ sự "*manh mẽ, quyết liệt*" quá sức kiểm soát.

- **Ác độc:** Lời nói hay hành động tàn ác, thâm hiểm gây đau đớn cho nạn nhân.

- **Thô lỗ:** Lời nói thô tục, lỗ mǎng trong cách giao tiếp, đối xử.

- **Hoà hợp:** Hải hoà, không chống trái lẫn nhau.

- **Thân thiện:** Biểu hiện sự tử tế, dễ gần gũi và có thiện cảm với nhau.

- **Hoan hỷ:** Hân hoan, vui mừng sung sướng biểu lộ rõ trên nét mặt, cử chỉ, lời nói.

- **Hạng người như chữ viết trên đá:** Ý nói trên đời này có hạng người khi phẫn nộ, căm giận ai thì sự phẫn nộ này kéo dài khó chấm dứt. Sự phẫn nộ sân hận này khắc ghi trong tâm họ, cũng giống như chữ viết khắc trên đá, gió hay nước mưa không tẩy xoá được. Đức Phật xếp hạng sự phẫn nộ sân hận của người này như chữ được viết trên đá.

- **Hạng người như chữ viết trên đất:** Ý nói cơn giận, cơn phẫn nộ của người này xuất hiện, nhưng không kéo dài, cũng giống như chữ viết trên mặt đất, chỉ một thời gian ngắn, chữ viết bị nước cuốn trôi hay gió thổi xoá mất. Đức Phật xếp hạng người này như chữ được viết trên mặt đất.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

- **Hạng người như chữ viết trên nước:** Ý nói người này dù bị những lời phỉ báng kịch liệt, ác độc hay thô lỗ nhắm vào mình, mà vẫn dễ dàng hoà hợp, hoan hỷ và thân thiện, giống như chữ viết trên nước không tồn tại. Đức Phật xếp hạng người này như chữ được viết trên nước.

III. BÀI HỌC VỀ SÂN HẬN

Khi đề cập và so sánh thái độ của ba hạng người phần nộ này, phải chăng đức Phật đã gửi một thông điệp nhắc nhở cho chúng ta biết rằng căn bệnh Sân là một căn bệnh nguy hiểm, được nhắc tới trong kinh, đó là một trong tam độc "*Tham, Sân, Si*". Nó có thể huỷ diệt đời mình và làm tổn thương đến những người liên hệ thân thiết xung quanh.

Như vậy thế nào là Sân hận: Sân hận hay phần nộ được hiểu như là một trạng thái tâm nóng nảy, căm giận. Khi cơn sân hận lên tới cực điểm thì tâm trạng của người nổi sân có khuynh hướng muốn tiêu diệt, đập phá bởi không thể kiềm chế nổi.

Nguyên nhân:

Ban đầu có thể chỉ là một điều gì đó xảy ra không vừa ý, không thoả mãn niềm mong muốn đưa đến sự bực tức khó chịu. Nếu sự bực tức này kéo dài kèm theo những tác ý tiêu cực của người đó cộng thêm những tác động từ bên ngoài đưa tới như lời nói châm biếm, chê bai, hạ nhục v.v... khiến cho người đó nổi giận. Khi cơn giận gia tăng đến cực điểm người ta thường gọi trạng thái đó là giận dữ, là sân. Nếu cơn sân kéo dài đưa tới sự căm thù oán hận, gọi là sân hận.

Những biểu lộ của cơn sân:

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Con sân biểu lộ qua cử chỉ hành động và sắc mặt con người như da mặt tái xanh, mắt đỏ ngầu, môi giật, tay chân run rẩy. Người nổi sân thường vận dụng toàn bộ sức lực la hét, chửi bới thô tục, đập bàn đập ghế, xô ngã vật dụng, hoặc biểu hiện bằng cách giậm chân, nhảy đống đống, thậm chí muốn tấn công tiêu diệt người khác.

Người nổi sân có khi tự hành hạ thân thể mình để uy hiếp đối phương, như tự bứt tóc, bứt tai, đập đầu, đấm ngực của mình và la hét quá độ đến không thở được, ngã lã ra bất tỉnh...

Khi cơn sân nổi lên thường ít có người bình tĩnh, họ có những hành vi khiếm nhã làm mất đi phẩm hạnh cao quý của mình vì hận thù che mờ lý trí. Những lời nói độc địa, tàn nhẫn gây đau đớn cho đối phương và tạo nghiệp ác cho chính bản thân mình.

Khi bàn về sự giận dữ, thiền sư Nhất Hạnh có viết một câu thật chí lý đó là: *"Nuôi cái Giận trong lòng, khác nào uống thuốc độc mà trông chờ người khác chết..."*. Quả thật khi căm giận, căm hờn người nào, mình chỉ muốn đối phương đau khổ chết đi. Nhưng đối phương không chết, mà cơn Sân đang hoành hành đánh gục chính bản thân mình.

Thời bây giờ, theo Khoa học não bộ, khi con người nổi giận, tín hiệu tác động vào các cơ chế trong não bộ như Dưới Đồi, Cơ Cấu Mạng Lưới, Giao Cảm thần kinh tiết ra các chất sinh hoá học như Norepinephrine, Epinephrine... Những chất này tiết ra quá nhiều sẽ làm hại tim, gan, bao tử, mất ký ức, huyết áp cao, đứt mạch máu não, hay những căn bệnh tâm thể khác...

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

- Trong nhà Phật, Sân bị xem là căn bệnh, là thứ xấu xa mà người Phật tử cần phải loại trừ ra khỏi đời sống của mình. Đức Phật vẫn thường so sánh "*sân hận như đám mây vô minh che lấp mặt trời trí huệ*". Khi giận quá không kiềm chế được, con người ta thường hành động theo bản năng không kịp suy nghĩ, để sau đó hối hận thì chuyện đã rồi. Đức Phật cũng từng nói: "*Một niệm sân khởi lên, đốt cả rừng công đức*". Mình là người Phật tử, giữ giới, hành thiện, bòn từng chút công đức. Vậy mà trong cơn sân hận mình có hành động cử chỉ lời nói thô lỗ hại người, hại vật... ngay lúc đó bao nhiêu công đức của mình cháy rụi theo cơn lửa giận.

IV. CÔ LẬP "SÂN HẬN"

Khi cơn giận dữ nổi lên, người ta bảo hãy uống một ly nước mát cho cơn giận hạ xuống. Nhưng mà khi chúng ta đưa ly nước cho người đang trong cơn sân hận thì chuyện gì xảy ra? Tâm lý chung, phản ứng của người đang sân sẽ hất mạnh khiến ly nước bị rơi xuống đất bể tan tành. Một số quý ông trị bệnh sân bằng cách uống rượu đến say mềm, hay hút thuốc lá hết điếu này đến điếu khác, để giúp quên đi cơn bực dọc. Chữa cháy kiểu này, không sớm thì muộn lại mắc thêm bệnh ghiền rượu, ghiền thuốc có hại cho sức khỏe. Tính nết của người say rượu không ai giống ai. Có người uống rượu say mềm, nằm ngủ một giấc, khi thức dậy quên đi cơn giận, nhưng cũng có người uống rượu nhiều không kiểm soát được hành động, lời nói... đưa đến những phiền não khác cho chính mình và người xung quanh. Tốt nhất là nên tu tập ngừa bệnh hơn trị bệnh.

Tu tập như thế nào?

Trong kinh "*Trừ Khử Hiềm Hận*", hiềm hận là hiềm

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

khích, hận thù có liên hệ mật thiết với sân hận, đức Phật dạy 5 cách trừ khử hiểm hận là tu tập "*phát huy tâm từ, tâm bi, tâm xả, vô niệm (tức vô tác ý)*".

Dựa theo lời dạy của đức Phật, chúng ta thực hành một số phương thức để ngăn ngừa căn bệnh sân hận nguy hiểm này.

- **Thiền Quán:** Nhờ học Phật, chúng ta hiểu ai cũng có 2 mặt tốt và xấu. Mặt tốt là người nào cũng có Phật tánh. Mặt xấu là do vô minh che mờ trí huệ, nên khi cơn giận nổi lên không kiểm soát được. Vì thế khi đối mặt với người đang sân hận, chúng ta nên khởi lòng từ bi thương xót bằng cách tập "*hạnh lắng nghe với tâm từ bi*". Nếu cần phải nói thì nên sử dụng lời nói nhẹ nhàng trong kinh gọi là "*ái ngữ*".

- Học quy luật "*Tương quan nhân quả*" chúng ta hiểu rằng, mình gieo Nhân nào thì trước hay sau gì mình cũng sẽ nhận Quả nấy. Căn bản thì khi mình làm việc lành thì sẽ nhận quả lành, làm ác thì sẽ nhận quả ác. Sự kiện nổi sân là mình đang tạo nghiệp xấu. Vì thế mình nên tu tập thiền, không tác ý gì hết, tâm an trú trong Vô Niệm, thì trừ khử được tâm sân.

- Thiền Định:

Thu thúc lục căn, thực tập các chiêu thức: Dùng giác quan tu tập như nghe tiếng chuông, thư giãn lưỡi, thiền hành, nhìn xa, nhìn gần, nhìn lưng chừng giữ niệm Biết Không Lời về đối tượng, không phê phán, khen chê tức không nói thàm trong não, tâm được yên lặng. Các chiêu thức này thuộc về thiền Chi/Samatha.

Hằng ngày tập giữ chánh niệm trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi. Tập nhìn, nghe, xúc chạm "*biết như thực*" về đối tượng,

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

tức biết "*cái đang là*" của đối tượng, an trú trong bây giờ và ở đây, tâm hoàn toàn yên lặng.

Trạng thái tâm yên lặng vững chắc thì gọi là Định (Samàdhi). Muốn kinh nghiệm định sâu, cần tọa thiền theo pháp Thở hay pháp Không Nói. Thực tập từ thấp an trú trong trạng thái Biết không lời (Tánh Giác) lên cao là Nhận thức biết không lời (Tâm Như).

Người tu tập kinh nghiệm Tâm Bất Động thì cô lập được lậu hoặc, tham, sân, si. Dù có bị ai gây hấn, nói những lời ác độc thì người đó vẫn dễ dàng hoà hợp, thân thiện, vui vẻ, bởi vì người đó tuy sống giữa cuộc đời nhiều nhương bụi trần nhưng tâm người đó rỗng rang thanh tịnh, không bị gió đời lôi cuốn vào bể sân hận khổ đau. Đức Phật xếp hạng người này là hạng người như "*chữ viết trên nước*."

V. KẾT LUẬN

Đoạn kinh "*Viết Trên Đá, Trên Đất, Trên Nước*" tuy ngắn và đơn giản nhưng chứa đựng bài học sâu sắc giá trị. Chúng ta biết rằng con người sanh ra ở đời, chuyện hân hoan hay phẫn nộ là hai mặt của một đồng tiền. Hễ gặp điều vừa ý thì hân hoan vui vẻ, gặp chuyện trái lòng thì bất mãn, phẫn nộ. Đây là trạng thái tâm lý bình thường của người thế gian. Nhưng theo nhà Phật thì hành vi cũng như cấp độ sân hận của mỗi người còn tùy thuộc vào Nghiệp Quả đã gieo trồng từ trước.

Như bài kinh vừa nêu trên, có hạng người nóng tánh phẫn nộ khi gặp chuyện không hài lòng, và cơn phẫn nộ này kéo dài rất lâu, như những chữ khắc sâu vào đá, mưa gió bão bùng cũng khó phai nhoà. Hạng người này tự làm khổ bản thân

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

mình vì sự phẫn nộ lâu dài thiêu đốt tâm can của chính mình. Và vì dễ phẫn nộ nên cũng ít có người dám đến gần kết thân. Ngay cả vợ con cũng không dám đến gần khi người này lên cơn phẫn nộ. Nếu tình trạng này lặp đi lặp lại hoài, đến một ngày nào đó, vợ chồng đi đến ly thân ly dị cũng không có gì phải ngạc nhiên.

Một hạng người nữa cũng dễ phẫn nộ nhưng mau khắc phục cơn giận. Đây là người biết kiềm chế và nhẫn nhịn, như chữ viết trên đất mưa gió dễ thổi bay. Người này đỡ khổ hơn hạng người trên.

Còn người không giận khi bị người khác xúc phạm nặng nề là hạng người như chữ viết trên nước. Đây là người có hành trì tu tập, lúc nào cũng an trú trong tâm bậc thánh nên tám gió thổi không động.

Nói về tu tập, đức Phật dạy chúng ta nhiều phương thức. Sau khi học hỏi và tuệ tri những điều đức Phật dạy, chúng ta nên chọn cách tu thẳng để diệt tận gốc "*tham sân si*", chứ không tu ngoài cái ngọn.

Qua giáo lý "*Tứ Diệu Đế*" thì nguồn gốc của khổ đau chính là Tham ái, là khao khát không bao giờ biết đủ về tài, sắc, danh, thực, thùy... là năm món dục mà người đời ai cũng bị dính vào. Những thứ này không được thoả mãn thì cơn sân hận nổi lên. Như vậy tham là nguồn gốc của sân. Sân là nguồn gốc của si tức vô minh. Là con người mà không có trí sáng suốt, tức không có trí huệ, thì mãi mãi bị luân hồi trong biển khổ.

Nếu hành giả tu tập an trú trong Tánh Giác, tức an trú "*trong bây giờ và ở đây*" mọi lúc mọi thời, thì năm triền cái

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

"*Tham, Sân, Hôn Trầm, Trạo Cử, Nghi Ngờ*" bị triệt tiêu, mặt trời trí huệ chắc chắn sẽ hiển lộ soi sáng con đường tâm linh, giúp hành giả từng bước tiến gần đến mục tiêu thoát khổ giác ngộ và giải thoát.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

October 14 - 2019

6

TÌM HIỂU Ý NGHĨA KINH "TÂM HOANG VU"

I. DẪN NHẬP

Kinh "**Tâm Hoang Vu**" là bài kinh thuộc loại vô vấn tự thuyết, đức Phật giảng cho các vị Tỷ-Kheo tại vườn ông Cấp-Cô-Độc, rừng Kỳ-Đà, thành Xá-Vệ (Savatthi). Nội dung nhằm xách tấn các đệ tử xuất gia nếu muốn tiến bộ, lợi lạc trong đời sống tu học, thì phải đoạn trừ "*năm tâm hoang vu*" và "*năm tâm triền phược*". Hai loại tâm này gây chướng ngại cho công phu tu tập "*Tứ Thần Túc*", cản trở sự phát triển trí tuệ tâm linh. Bài kinh này là bài kinh thứ 16 được ghi lại trong Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikàya).

Theo lời dạy của đức Phật, người có "*năm tâm hoang vu*" là người có năm trạng thái tâm:

- 1) Nghi ngờ Phật.
- 2) Nghi ngờ Pháp.
- 3) Nghi ngờ Tăng.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

4) Nghi ngờ các học giới do Phật thiết lập.

5) Bất mãn, chống đối, không hoan hỷ đối với các vị đồng Phạm hạnh.

Người có "*năm tâm phiền trược*" là người có tâm bị trói buộc, dính mắc bởi:

1) Mong cầu, khao khát với các dục vọng.

2) Tham ái, say đắm với tự thân mình.

3) Tham ái, say đắm với sắc pháp bên ngoài thân.

4) Ham ăn, mê ngủ.

5) Sóng Phạm hạnh nhưng lại dính vào hữu lậu, mong cầu được sanh về cõi Trời nào đó...

Tỷ-Kheo nào không dính vào 10 sự kiện trên, tâm vị ấy sẽ hướng đến sự chuyên cần, nỗ lực, tinh tấn tu tập thiền Định... Nhờ vậy, vị ấy mới có thể tu tập thành công trong giáo pháp giác ngộ của đức Phật.

II. TÌM HIỂU Ý NGHĨA “KINH TÂM HOANG VU”

A. NGUYỄN VĂN KINH

"Như vậy tôi nghe:

Một thời, Thế Tôn ở Savatthi (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), vườn ông Anathapindika (Cấp-Cô-Độc). Ở đây, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: "Này chư Tỷ-kheo", - "Thưa vâng, bạch Thế Tôn", các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn thuyết giảng như sau:

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

-- *Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào chưa diệt trừ năm tâm hoang vu, chưa đoạn tận năm tâm triền phược, vị ấy có thể lớn mạnh, trưởng thành, hưng thịnh trong Pháp và Luật này, sự kiện này không xảy ra.*

B. TÌM HIỂU Ý NGHĨA CÁC THUẬT NGỮ

- **Hoang vu (Khila):** Là tiếng tỉnh từ, chỉ trạng thái mênh mông, trống trải, không được chăm sóc, cây cỏ mọc tự nhiên. Thí dụ như: "*Rừng rậm hoang vu*" hay "*Nơi đó còn hoang vu chưa được khai thác*"

- **Tâm hoang vu (Cetokhila):** Âm chỉ tâm một người thiếu vắng niềm tin, phân vân, do dự, không định hướng... cho nên người này không thực hiện được bất cứ một nỗ lực nào để đạt mục tiêu giải thoát.

- **Tâm triền phược:** Triền là xoay vòng, quay mòng mòng, không tiến được về phía trước. Phược là nặng nề, trói buộc, dính mắc. "*Tâm phiền trược*" là tâm bị trói buộc, dính mắc bởi những ham muốn khi 6 căn tiếp xúc với 6 trần. Những dính mắc này cản trở sự phát huy trí tuệ, không đưa đến giác ngộ giải thoát.

- **Trưởng thành:** Đạt đến một sự toàn thiện, hoàn hảo trong quá trình phát triển của mỗi con người.

- **Hưng thịnh:** Phát triển, thịnh vượng, nổi lên, vươn lên. Trái ngược với suy tàn, suy vong.

- **Pháp:** Dịch từ tiếng Phạn là Dhamma (Pàli), Dharma (Sanskrit). Pháp có hai nghĩa. Khi sử dụng như danh từ số nhiều thì nó có nghĩa là hiện tượng thế gian là vạn pháp. Nếu là số ít thì Pháp là một trong ba ngôi báu: Phật, Pháp, Tăng

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

gọi chung là Tam Bảo. Pháp này là tập hợp những lời dạy của đức Phật về Giới-Định-Huệ để đưa đến giác ngộ, giải thoát.

C. NỘI DUNG ĐOẠN KINH NÀY: Đức Phật khuyến cáo những vị Tỷ-Kheo nào chưa đoạn trừ được "*năm tâm hoang vu*" và "*năm tâm triền phược*" thì con đường tu tập của vị ấy sẽ dậm chân tại chỗ không thể phát triển, để đạt được mục tiêu giác ngộ giải thoát.

A. NGUYỄN VĂN KINH (tiếp theo)

Thế nào là năm tâm hoang vu chưa được đoạn trừ? Chư Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nghi ngờ bậc Đạo Sư, do dự, không quyết đoán, không có tinh tấn. Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào nghi ngờ bậc Đạo Sư, do dự, không quyết đoán, không có tinh tấn, thời tâm vị này không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn. Nếu tâm của ai không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm hoang vu thứ nhất chưa được diệt trừ.

B. TÌM HIỂU Ý NGHĨA CÁC THUẬT NGỮ

- **Nghi ngờ:** Nghi vực, chưa tin hẳn vào một điều gì.
- **Do dự:** Chưa quyết định dứt khoát,
- **Đạo Sư:** Là vị Thầy dạy đạo, truyền pháp. Đạo Sư ở đây là đức Phật.
- **Quyết đoán:** Quyết định nhanh, dứt khoát, mạnh mẽ để giải quyết vấn đề nào đó.
- **Tinh tấn:** Niềm tin trong sạch, sâu sắc.
- **Nỗ lực:** Cố gắng hết sức mình để làm một việc gì có

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

tính cách khó khăn và gặp nhiều trở ngại.

- **Chuyên cần:** Chăm chỉ, siêng năng làm việc, trái với lười biếng.

- **Kiên trì:** Là sự bền bỉ, nỗ lực, cố gắng không ngừng nghỉ, quyết tâm vượt qua mọi thử thách theo đuổi mục tiêu mà mình đã đề ra.

- **Tinh tấn:** Tinh là tinh chuyên, thuần nhất, không xen tạp. Tấn là tiến về phía trước không thối lui. Tinh tấn là lúc nào cũng chuyên tâm nhất trí cố gắng không ngừng để đạt được mục đích một cách toàn thiện tốt đẹp.

C. NỘI DUNG ĐOẠN KINH NÀY: Vị Tỷ-kheo không vững lòng tin vào Đạo Sư của mình nên vị ấy do dự, không quyết định dứt khoát trong vấn đề tu tập. Tâm vị ấy không hướng đến sự chuyên cần, tinh tấn, nỗ lực, kiên trì. Đây là trạng thái "*tâm hoang vu thứ nhất*" trong số năm tâm hoang vu chưa diệt trừ, mà đức Phật đã đề ra.

A. NGUYÊN VĂN KINH (tiếp theo)

Và lại nữa, chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào nghi ngờ Pháp, do dự, không quyết đoán, không có tinh tín. Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào nghi ngờ Pháp, do dự, không quyết đoán, không có tinh tín, thời tâm vị này không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn. Nếu tâm của ai không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm hoang vu thứ hai chưa được diệt trừ.

Và lại nữa, chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào nghi ngờ Tăng, do dự không quyết đoán, không có tinh tín. Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào nghi ngờ Tăng, do dự, không quyết đoán, không tinh

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

tín, thời tâm vị này không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn. Nếu tâm của ai không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm hoang vu thứ ba chưa được diệt trừ.

Và lại nữa, chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào nghi ngờ các học pháp, do dự, không quyết đoán, không có tịnh tín. Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào nghi ngờ các học pháp, do dự, không quyết đoán, không có tịnh tín, thời tâm vị này không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn. Nếu tâm của ai không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm hoang vu thứ tư chưa được diệt trừ.

B. NỘI DUNG: Tỷ-Kheo nghi ngờ Pháp, nghi ngờ Tăng, nghi ngờ học giới của đức Phật thiết lập nên do dự, không quyết tâm hướng đến sự chuyên cần, tinh tấn, nỗ lực, kiên trì trong pháp học và pháp hành. Đức Phật cho rằng những vị này bị "*ba tâm hoang vu*" trói buộc. Do đó sẽ không thể nào kinh nghiệm thoát khổ giác ngộ giải thoát.

A. NGUYỄN VĂN KINH (tiếp theo)

Và lại nữa, chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo phẫn nộ đối với các đồng phạm hạnh, không có hoan hỷ, tâm tư chống đối, cứng rắn. Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào phẫn nộ đối với các vị đồng phạm hạnh, không có hoan hỷ, tâm tư chống đối, cứng rắn, thời tâm của vị này không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn. Nếu tâm của ai không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm hoang vu thứ năm chưa được diệt trừ.

Như vậy là năm tâm hoang vu chưa được diệt trừ."

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

B. TÌM HIỂU Ý NGHĨA CÁC THUẬT NGỮ

- **Phần nộ:** Tức giận, không kiềm chế được.

- **Phạm hạnh:** Đời sống trong sạch, thanh tịnh của người xuất gia. Suốt đời hành giả nghiêm túc giữ giới, phòng hộ các căn, nuôi mạng thanh tịnh, chánh niệm tỉnh giác, tinh cần thanh lọc tâm, nhằm phát huy tuệ giác, phá tan chấp thủ ngũ uẩn. Nhờ những yếu tố thanh tịnh đó hỗ trợ nguyên tắc tu tập "*Giới-Định-Huệ*" đi đến thành tựu giải thoát.

- **Tăng (hay Ni):** Là người rời xa cuộc sống gia đình, xin gia nhập làm thành viên Tăng già hay Tăng đoàn, là đệ tử của đức Phật để tu học theo giáo pháp của Ngài. Họ giữ Giới và sống chung với nhau trong tinh thần đoàn kết, tương thân, tương ái, hài hoà. Bên cạnh Phật và Pháp, thì Tăng già (bao gồm Tăng và Ni) là một trong ba ngôi Tam Bảo của Phật giáo.

C. NỘI DUNG ĐOẠN KINH NÀY: Tỷ-Kheo nghi ngờ Phật, nghi ngờ Pháp, nghi ngờ Tăng, nên không nỗ lực học tập, không nỗ lực hành trì, không phòng hộ các căn, không tinh cần thanh lọc thân tâm... nên mới dễ phần nộ sân hận đối với bạn đồng tu. Đây là "*tâm hoang vu thứ năm*" chưa đoạn tận.

Đức Phật nêu lên "*năm loại tâm hoang vu*". Bốn tâm đầu thuộc Nghi (Si) và tâm thứ năm thuộc Sân. Tâm hoang vu thứ nhất, thứ hai, thứ ba, thứ tư... là bốn trạng thái tâm nghi ngờ không tinh tín đối với Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng và cũng không tin vào các học giới do đức Phật thiết lập. Tâm hoang vu thứ năm, là tâm Sân, chống đối, phần nộ, không hoan hỷ, không hài hoà với các bạn đồng tu. Vì không tin tưởng vào

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Tam Bảo, không tin vào các phương thức tu học, lúc nào cũng khó chịu bức tức với các bạn đồng tu, nên đưa đến tình trạng biếng nhác, lơ là trên con đường tu tập. Đức Phật xác định những ai không hướng đến nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn trong Pháp học, Pháp hành, thì "*tâm hoang vu*" của người đó chưa được đoạn trừ, đồng nghĩa là người đó không thể lớn mạnh, tiến xa và trưởng thành trong giáo pháp của đức Thế Tôn.

III. LÀM SAO KHẮC PHỤC "TÂM HOANG VU"?

Muốn tiến bộ trên con đường tâm linh đưa đến giác ngộ, giải thoát. Hành giả nên thường xuyên quan sát xem tâm mình có bị rơi vào tình trạng hoang mang, trống trải, nhàm chán, đánh mất niềm tin, đánh mất phương hướng. Từ đó, không còn nhiệt tâm theo đuổi lý tưởng giác ngộ là mục tiêu cao quý mà hành giả đã phát nguyện lúc ban đầu. Hành giả phải tự mình phát hiện trạng thái tâm mất thăng bằng, mất bình ổn này để kịp thời khắc phục.

Là Phật tử tại gia hay xuất gia, xưa nay mọi người đều xem Phật, Pháp, Tăng là biểu tượng cao quý, vì ba ngôi Tam Bảo này tiêu biểu cho lý tưởng thoát khổ, giác ngộ, giải thoát. Họ quy ngưỡng cung kính ba ngôi Tam Bảo vì họ tin rằng đức Phật là người đã chứng ngộ quả vị Vô Thượng Chánh Đẳng Giác. Suốt 45 năm dài Thế Tôn đã lặn lội khắp nơi hoằng pháp, với mục đích giúp chúng sanh được thoát khỏi giác ngộ giống như Ngài. Cho nên ngôi báu thứ nhất chính là Phật bảo. Lời giảng dạy của đức Phật nhằm giúp chúng sanh hoàn thiện cuộc sống và phát triển tâm linh được xem là Pháp bảo. Còn chư Tăng là các thánh đệ tử của đức Phật đã lìa bỏ

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

gia đình, xuất gia theo đức Phật tu hành. Họ sống chung với nhau trong một đoàn thể hài hoà thanh tịnh gọi là Tăng già. Ngày nay đức Phật không còn ở thế gian này nhưng Tăng già vẫn còn, đó là chư Tăng Ni, tiếp tục duy trì học Phật và phổ biến pháp Phật để độ chúng sanh, cho nên họ chính là Tăng bảo.

Một người xuất gia theo Đạo Sư để tu học, mà không tinh tín nơi bậc Đạo Sư của mình, cũng không tin nơi giáo pháp của Đạo sư mình, lại còn không vui vẻ hài hoà khi sống chung trong tập thể, thì người đó làm sao còn tâm trí để học hỏi và hành trì những học giới của vị Đạo Sư đó thiết lập, nói chi là nỗ lực chuyên cần hay kiên trì tinh tấn!

Để không bị rơi vào tình trạng nghi ngờ nêu trên, đức Phật vẫn thường khuyên mọi người trước khi quyết định điều gì phải có Chánh Kiến và Chánh Tư Duy thật rõ rồi mới quyết định. Người muốn xuất gia cầu đạo cũng không ngoại lệ. Phải đến để thấy, để nghe, để có Chánh kiến và tư duy một cách đúng đắn rõ ràng về Phật, Pháp. Khi Chánh kiến có mặt thì tâm Nghi biến mất. Tâm Nghi biến mất, hành giả sẽ tin tưởng vào Phật Pháp, sẽ chuyên cần với pháp học và pháp hành.

- Bài kinh "*Các Lễ Uposatha*" (Bồ Tát Trai Giới), trong Tăng Chi Bộ Kinh, đức Phật đã giảng "*niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới*" như là phương tiện giúp người xuất gia cũng như cư sĩ tại gia giữ được tâm thanh tịnh, trưởng dưỡng niềm tinh tín đối với Tam Bảo, nguyên văn như sau:

- "*Đây là Như Lai, bậc Ứng cúng A-La-Hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ. Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế*

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Tôn". Do vị ấy niệm Như Lai, tâm vị ấy được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận".

- *"Pháp được Thế Tôn khéo thuyết giảng, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến đễ mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tuệ mình giác hiểu". Do vị ấy niệm Pháp, tâm vị ấy tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận".*

- *"Diệu hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn; Trục hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn; Chơn chánh hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn, tức là bốn đôi tám chúng. Chúng đệ tử Thế Tôn là đáng cung kính, đáng tôn trọng, đáng cúng dường, đáng được chấp tay là phước điền vô thượng ở đời." Do vị ấy niệm Tăng, tâm vị ấy tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của Tâm được đoạn tận". (*)*

Ngoài ra đức Phật cũng khuyên các Tỷ-kheo đừng quên niệm Giới: *"Không bị phá hoại, không bị đâm cắt, không bị nhiễm ô, không bị uế nhiễm, đem lại giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến Thiên Định". Vị ấy nhờ niệm Giới, tâm được tịnh tín, hân hoan sanh khởi, các phiền não của tâm được đoạn tận.*

Tóm lại, nhờ pháp *"Quán Niệm Phật, Pháp, Tăng và Giới Luật"* sẽ giúp hành giả sớm thoát khỏi *"tâm hoang vu"* mà hạ quyết tâm chuyên cần học tập, tinh tấn hành trì giáo pháp của Đức Phật theo con đường Giới-Định-Huệ. Từ đó mới có thể kinh nghiệm được trạng thái an lạc hân hoan trong cuộc sống của người xuất gia.

IV. TÌM HIỂU Ý NGHĨA “TÂM PHIỀN TRƯỚC”

A. NGUYỄN VĂN KINH (tiếp theo)

"Thế nào là năm triền phược chưa được đoạn tận?"

Chư Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo, đối với những dục, không phải không tham ái, không phải không dục cầu, không phải không ái luyến, không phải không khao khát, không phải không nhiệt tình, không phải không khát ái. Chư Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo nào đối với những dục, không phải không tham ái, không phải không dục cầu, không phải không ái luyến, không phải không khao khát, không phải không nhiệt tình, không phải không khát ái, tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn. Nếu tâm của ai không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm triền phược thứ nhất chưa được đoạn tận.

B. TÌM HIỂU Ý NGHĨA CÁC THUẬT NGỮ

- **Dục:** Ham muốn, mong cầu
- **Ái luyến:** Yêu thương, nhưng nhớ, quyến luyến có tính cách vị kỷ.
- **Khao khát:** Thèm thuồng, mong muốn có được.
- **Khát ái:** Giống như khao khát
- **Tham ái:** Mong muốn có được giống như khát ái nghiêng về dục vọng.
- **Nhiệt tình:** Sốt sắng, hăng hái làm việc gì.

C. NỘI DUNG ĐOẠN KINH NÀY: Tỷ-Kheo có lòng tham ái, khát ái, khao khát, nhiệt tình đeo đuổi, ham muốn điều gì đó... mà quên việc nỗ lực, chuyên cần, tinh tấn trong việc tu học của mình thì người đó bị "*tâm phiền trước*"

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

thứ nhất" trói buộc.

A. NGUYỄN VĂN KINH (tiếp theo)

Và lại nữa, chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào đối với tự thân không phải không tham ái, không phải không dục cầu, không phải không ái luyến, không phải không khao khát, không phải không nhiệt tình, không phải không khát ái. Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào đối với những dục, không phải không tham ái, không phải dục cầu, không phải không ái luyến, không phải không khao khát, không phải không nhiệt tình, không phải không khát ái, tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn. Nếu tâm của ai không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm triền phược thứ hai chưa được đoạn tận.

B. NỘI DUNG ĐOẠN KINH NÀY: Đối với "tự thân" tức thân tâm của mình thì khởi lòng thương yêu, luyến ái, chiều chuộng phục vụ nó. Muốn thân mình được sung sướng chứ không chịu khổ. Muốn đẹp không muốn xấu. Muốn khoẻ chứ không muốn bệnh, cũng như muốn sống hoài chứ không muốn chết. Vì bận lo trau chuốt tâm thân nên tâm không hướng về nỗ lực tinh tấn tu hành. Đức Phật xếp người này đang bị "tâm triền phược thứ hai" trói buộc.

A. NGUYỄN VĂN KINH (tiếp theo)

Và lại nữa chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào đối với các sắc pháp không phải không tham ái, không phải không dục cầu, không phải không ái luyến, không phải không khao khát, không phải không nhiệt tình, không phải không khát ái. Chư Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo nào đối với các sắc pháp, không phải không tham ái, không phải không dục cầu, không phải không

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

ái luyện, không phải không khao khát, không phải không nhiệt tình, không phải không khát ái, tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn. Nếu tâm của ai không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm triền phược thứ ba chưa được đoạn tận.

B. TÌM HIỂU Ý NGHĨA THUẬT NGỮ

- **Sắc pháp:** Hiện tượng thế gian trong đó có con người. Sắc pháp gồm 11 món: 5 căn: Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân; và 6 trần: Sắc, Thinh, Hương, Vị, Xúc, Pháp.

C. NỘI DUNG ĐOẠN KINH NÀY: Đối với "sắc pháp" là những hiện tượng trên thân và ngoài thân, những gì mà giác quan tiếp xúc như: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp là 6 trần, hay tài, sắc, danh, thực, thủy là ngũ dục thế gian. Khi tiếp xúc với những thứ này Tỷ-Kheo không dẫn được lòng tham ái, khát khao, cầu mong có được nên tâm trí không còn hướng đến nỗ lực kiên trì tu học pháp giải thoát. Đức Phật nói rằng những người này bị "tâm triền phược thứ ba" trói buộc.

A. NGUYỄN VĂN KINH (tiếp theo)

Và lại nữa, chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào ăn cho đến thỏa thuê, cho đến bụng chứa đầy, sống thiên nặng về khoái lạc sàng tọa, khoái lạc về ngủ nghỉ, khoái lạc về thủy miên. Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào ăn cho đến thỏa thuê, cho đến bụng chứa đầy, sống thiên nặng về khoái lạc về sàng tọa khoái lạc về ngủ nghỉ khoái lạc về thủy miên, tâm vị ấy không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn. Nếu tâm của ai không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm phiền trước thứ tư chưa được đoạn tận.

B. TÌM HIỂU Ý NGHĨA CÁC THUẬT NGỮ:

- **Thoả thê (Thoả thuê):** Bằng lòng, thoả mãn.

- **Khoái lạc:** Sảng khoái, thích thú. Sự vui sướng thoả mãn.

C. NỘI DUNG ĐOẠN KINH NÀY: Ham ăn cho tới no nê, cho tới bụng chứa đầy, bao tử không còn chỗ chứa mới thoả mãn. Ăn no rồi thì buồn ngủ, khoái ngủ, không còn tinh táo hướng đến nỗ lực chuyên cần tu tập. Người này bị "*tâm phiền trước thứ tư*" trôi buộc.

A. NGUYÊN VĂN KINH (tiếp theo)

Và lại nữa, chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào sống phạm hạnh với mong cầu được sanh thiên giới với ý nghĩ: "Ta với giới này, với hạnh này, với khổ hạnh này hay với phạm hạnh này sẽ được sanh làm chư Thiên này hay chư Thiên khác". Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào sống phạm hạnh với mong cầu được sanh thiên giới với ý nghĩ: "Ta với giới này, với hạnh này, với khổ hạnh này hay với phạm hạnh này sẽ được làm chư Thiên này hay chư Thiên khác", tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn. Nếu tâm của ai không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm triền phược thứ năm chưa được đoạn tận.

Như vậy là năm tâm triền phược chưa được đoạn tận.

B. NỘI DUNG ĐOẠN KINH NÀY: Người xuất gia, sống đời phạm hạnh... chỉ với mong cầu sau khi thân hoại mạng chung được sanh về cõi Trời, cõi Phạm Thiên nào đó...

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Nuôi dưỡng tâm mong cầu như vậy, nên không chịu nỗ lực chuyên cần học Pháp và hành trì để khai mở trí huệ đi đến thoát khổ giác ngộ giải thoát. Đức Phật xếp tâm này là "*tâm phiền trước*" thứ năm.

Những vị Tỷ-Kheo nào vương phải "*năm tâm phiền trước*" cũng như "*năm tâm hoang vu*" thì không thể nào hưng thịnh tiến xa trong sự nghiệp tu tập pháp giác ngộ giải thoát của Đức Phật.

V. LÀM SAO ĐOẠN TẬN "*NĂM TÂM PHIÊN TRƯỚC*"?

Đức Phật mô tả "*năm trạng thái tâm phiền trước*" trong bài kinh này nhằm vạch trần tâm khao khát mong muốn của người xuất gia đối với các dục tự thân và sắc pháp bên ngoài. Người tu giải thoát cần phải đoạn tận "*tâm phiền trước*" này thì mới có khả năng tiến xa trên con đường tu học.

- Muốn ngăn ngừa tình trạng tham ái, đắm say dục vọng nêu trên, hành giả phải luôn luôn làm mới lại "*lý tưởng xuất gia*" của mình. Hãy luôn nhớ nguyên do nào đức Phật rời bỏ cung vàng điện ngọc, sống đời không nhà không cửa, để cầu tìm pháp tu thoát khổ giác ngộ giải thoát. Hãy nhớ nỗi khổ lớn nhất của đời người là sinh, già, bệnh, chết. Con người có ai thoát khỏi sầu, bi, ưu, khổ, não. Vì muốn thoát ra khỏi bực lưu đau khổ này mà mình đã từ bỏ đời sống gia đình, xin theo học pháp giác ngộ của bậc toàn giác?

- Hãy luôn nhớ lời đức Phật đã từng nói, để áp dụng cho chính bản thân mình: "*Đời sống tại gia chật hẹp, niêm đầy bụi đời. Đời sống xuất gia phóng khoáng như hư không. Thật không dễ gì nếu ta sống ở gia đình có thể thực hành đời*

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

sống Phạm hạnh hoàn toàn viên mãn, hoàn toàn thanh tịnh, trắng bạch như vỏ ốc. Vậy ta hãy cạo bỏ râu tóc, khoác áo cà sa, xuất gia, từ bỏ gia đình". Đã chọn đời sống xuất gia thì nên nhớ nghĩ thường xuyên như vậy, để nuôi dưỡng ý chí và nghị lực hầu vượt qua những cám dỗ nguy hại của tham dục, khi định lực của mình chưa được vững chắc.

- Phải thường quán cái thân ngũ uẩn này, biết rằng nó không thực sự thuộc về mình. Nó muốn khoẻ giờ nào là nó khoẻ. Nó muốn ốm đau giờ nào cũng là tự thân nó ốm đau. Mình, hay ta, hay ngã không thể nào điều khiển nó. Do đó mình cần "*nhận thức rõ ràng tính chất vô thường, khổ, vô ngã của tự thân cũng như những thứ vật chất ngoài thân*", để không bị các thói quen tham dục ích kỷ của "*cái Ta*" chi phối.

- Phải biết đời sống của con người hữu hạn, mà thời gian thì không chờ đợi ai. Đã là người xuất gia thì không thể sống buông lơì mặc cho dục vọng chiếm cứ tâm mình. Phải hết sức kiên trì nỗ lực học tập và thực hành theo lời dạy của đức Phật để sớm phát triển Tuệ Quán.

- Một phương thức khác có khả năng chế ngự và diệt trừ tâm phiền trực đó là thực hành Pháp Như Thật (Yathabhùta). Phương thức này giúp hành giả kinh nghiệm được Tuệ tri Như Thật qua giác quan. Giác quan tiếp xúc với hiện tượng thế gian như sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Đối tượng như thế nào nhìn thấy, nghe, xúc chạm y như vậy. Khi đó tâm hoàn toàn yên lặng, bình thản. Tâm xúc cảm cũng yên lặng. Nhờ vậy mà tiêu diệt được lòng tham dục.

Tóm lại, dục vọng là sợi dây trói buộc khiến con người chịu nhiều đau khổ hơn là hạnh phúc. Đối với người xuất gia, dục vọng là cánh cửa vô minh nhốt hành giả trong căn nhà

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

lừa khổ đau. Hành giả cần phải đoạn tận tham dục mới có thể đi trên con đường tu học giải thoát của đức Thế Tôn. Ngày xưa đức Phật đã tự thắng mình, vượt thoát khỏi tham dục về tài, sắc, danh, thực, thùy... bằng lý trí, bằng lòng kiên nhẫn, bằng sự kiên trì sống khổ hạnh suốt 6 năm dài trong rừng sâu.

Đức Phật kể lại rằng nhờ "*ly dục ly bất thiện pháp*" mà trong tầng định thứ nhất tức sơ thiền, Ngài kinh nghiệm được sự hỷ lạc toàn thân. Sau đó nhờ tâm định vững chắc, mà sự hân hoan hỷ lạc này tràn ngập đẫm ướt khắp châu thân. Như vậy Thiên Phật Giáo có khả năng tạo niềm hân hoan hỷ lạc cho hành giả, đối trị với những thú vui khoái lạc, những ham muốn dục vọng thấp hèn của thế gian.

A. NGUYỄN VĂN KINH (tiếp theo)

"Thế nào là tâm hoang vu đã được diệt trừ?"

Chư Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo không nghi ngờ bậc Đạo Sư, không do dự, quyết đoán, tinh tấn. Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào không nghi ngờ bậc Đạo Sư, không do dự, quyết đoán, tinh tấn, thời tâm vị ấy hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn. Nếu tâm của ai hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm hoang vu thứ nhất đã được diệt trừ.

Và lại nữa, chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào không nghi ngờ Pháp, không do dự, quyết đoán, tinh tấn... (như trên) Nếu tâm của ai hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm hoang vu thứ hai đã được diệt trừ.

Và lại nữa, chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào không nghi ngờ Tăng, không do dự, quyết đoán, tinh tấn... (như trên)... Nếu

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

tâm ai hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm hoang vu thứ ba đã được diệt trừ.

Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào không nghi ngờ học pháp, không do dự, quyết đoán, tịnh tín, thời tâm vị ấy hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn. Nếu tâm của ai hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm hoang vu thứ tư đã được diệt trừ.

Và lại nữa, chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào không phẫn nộ đối với các vị đồng phạm, hoan hỷ, tâm tư không chống đối, cứng rắn. Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo không phẫn nộ đối với các vị đồng phạm hạnh, hoan hỷ, tâm tư không chống đối, cứng rắn, thời tâm vị này hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn. Nếu tâm của ai hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm hoang vu thứ năm đã được diệt trừ.

Như vậy là năm tâm hoang vu đã được diệt trừ.

B. NỘI DUNG ĐOẠN KINH NÀY: Đức Phật giảng những vị Tỷ-Kheo nào có lòng tịnh tín nơi Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng. Họ sống vui vẻ hài hoà trong Tăng đoàn và hướng tâm nỗ lực chuyên cần tinh tấn, kiên trì trong vấn đề tu học theo đúng với đường lối đức Phật đưa ra như: Giới-Định-Tuệ, thì những vị này theo nhận xét của đức Phật đã đoạn trừ được "năm tâm hoang vu" .

A. NGUYỄN VĂN KINH (tiếp theo)

"Thế nào là năm tâm triền phược đã được đoạn tận?"

Chư Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo đối với những dục không có tham ái, không có dục cầu, không có ái luyến, không có khao khát, không có nhiệt tình, không có khát ái. Chư Tỷ-

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

kheo, Tỷ-kheo nào đối với những dục không có tham ái, không có dục cầu, không có ái luyến, không có khao khát, không có nhiệt tình, không có khát ái, tâm vị ấy hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm triền phược thứ nhất đã được đoạn tận.

Và lại nữa, chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào đối với tự thân không có tham ái, không có dục cầu, không có luyến ái, không có khao khát, không có nhiệt tình, không có khát ái... (như trên)... tâm vị ấy hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm triền phược thứ hai đã được đoạn tận.

Và lại nữa, chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào đối với các sắc pháp không có tham ái, không có dục cầu, không có luyến ái, không có khao khát, không có nhiệt tình, không có khát ái... (như trên)... tâm vị ấy hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm triền phược thứ ba đã được đoạn tận.

Và lại nữa, chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào không ăn đến thoả thê, cho đến bụng chứa đầy, sống không thiên nặng về khoái lạc sàng tọa, khoái lạc về ngủ nghỉ, khoái lạc về thuy miên... (như trên)... tâm vị ấy hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm triền phược thứ tư đã được đoạn tận.

Và lại nữa, chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào sống phạm hạnh, không mong cầu được sanh thiên giới với ý nghĩ: "Ta với giới này, với hạnh này, với khổ hạnh này, hay với phạm hạnh này, sẽ được sanh làm chư Thiên này hay chư Thiên khác". Chư Tỷ-kheo nào sống phạm hạnh, không mong cầu được sanh thiên giới với ý nghĩ: "Ta với giới này, với hạnh này, với khổ hạnh này, hay với phạm hạnh này, sẽ được sanh

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

là chư Thiên này hay chư Thiên khác" tâm vị ấy hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm triển phược thứ năm đã được đoạn tận.

Như vậy là năm triển phược đã được đoạn tận.

Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào đã đoạn tận năm tâm triển phược này, thời vị ấy có thể lớn mạnh, trưởng thành, hưng thịnh trong Pháp và Luật này, sự kiện này có thể xảy ra.

B. NỘI DUNG ĐOẠN KINH NÀY: Đức Phật giảng các vị Tỷ Kheo nào đối với các dục, tự thân, sắc pháp không tham ái, mong cầu, nhiệt tình, khao khát. Đối với vấn đề ăn, ngủ không tham đắm mê say. Không dựa vào khổ hạnh hay giữ gìn Phạm hạnh, để mong cầu tái sinh về cõi Trời... Ngược lại, các vị ấy chuyên cần, nỗ lực, tinh tấn tu học phát triển trí huệ đi đến giác ngộ giải thoát, thì các vị đó đã đoạn tận "*Năm Tâm Phiền Trược*".

Các vị Tỷ-Kheo diệt trừ "*Năm Tâm Hoang Vu*", đoạn tận "*Năm Tâm Phiền Trược*" nỗ lực tu hành, thì mới mong đạt được sự lớn mạnh, trưởng thành và hưng thịnh trong sự nghiệp tu học của mình, đồng thời mới thực sự có đời sống thanh thản, an vui cùng với bạn đồng tu quanh mình.

VI. TU TẬP “TỨ THÂN TỨC”

A. NGUYỄN VĂN KINH (tiếp theo)

"Vị này tu tập như ý túc câu hữu dục Thiền định, tinh cần hành; tu tập như ý túc câu hữu với tinh tấn Thiền định, tinh cần hành; tu tập như ý túc câu hữu với tâm Thiền định, tinh cần hành; tu tập như ý túc câu hữu với tư duy Thiền định, tinh cần hành; với nỗ lực là thứ năm.

B. TÌM HIỂU Ý NGHĨA CÁC THUẬT NGỮ

- **Như Ý Túc:** "*Như ý*" là được như ý mình mong muốn. Túc có nghĩa là "*chân*", "*nuơng tựa*" hay "*đầy đủ*".

- **Tứ Như Ý Túc:** Là 4 pháp hay 4 phương tiện là nền tảng giúp hành giả thành tựu mỹ mãn các công đức thiền định (Samàdhi) theo ý muốn của mình. Tứ Như Ý Túc còn gọi là Tứ Thần Túc, "thần" có nghĩa là "*thành tựu đặc biệt, sự linh diệu thù thắng*" hay là "*thần thông*". Nói chung muốn thành tựu công đức thiền định hành giả cần nương tựa vào 4 phương tiện này. Bốn Như Ý Túc gồm: (**)

1) **Dục Như Ý Túc:** Dục ở đây có nghĩa là "*nhiệt tâm, hăng hái, mong muốn*" một cách thiết tha thành tựu pháp tu thiền định, chứng các Thánh quả (Tu-Đà-Hoàn, Tư-Đà-Hàm, A-Na-Hàm, A-La-Hán), thoát khỏi biển khổ luân hồi sanh tử. Sự mong muốn này mạnh mẽ cho tới khi nào đạt được mục đích mới thôi.

2) **Tinh tấn Như Ý Túc:** Tinh tấn là lòng dũng mãnh kiên trì, chuyên tâm học hỏi hành trì miên mật cho đến khi thành tựu thiền định như ý. Không phải lúc thì nỗ lực quá sức, khi thì lơ là lười biếng hay gián đoạn một thời gian.

3) **Tâm (Định) Như Ý Túc:** Thông thường tâm con người lúc nào cũng lao xao vọng động hết suy nghĩ này, đến suy nghĩ khác, gọi chung là vọng niệm. Muốn tâm được hoàn toàn yên lặng hành giả tập chuyên chú vào một đối tượng duy nhất. Tâm yên lặng vững chắc thì đó là trạng thái tâm định. Trong kinh gọi là định Nhất tâm.

4) **Tư Duy (Quán) Như Ý Túc:** Tư duy ở đây là quán

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

chiếu pháp tu bằng tuệ trí đưa đến kết quả định. Từ định phát huy trí huệ Bát Nhã.

- **Câu hữu:** Đi kèm, dính liền với...

- **Tinh cần hành:** Nỗ lực hành trì.

C. NỘI DUNG ĐOẠN KINH NÀY: Khi "*tâm hoang vu*" và "*tâm phiền trước*" hoàn toàn diệt trừ, hành giả chuyên cần tu tập theo pháp "*Tứ Như Ý Túc*" và "*nỗ lực thiền định*" để thành tựu năm định như sau:

1) Dục thiền định: (Dục ở đây có nghĩa là nhiệt tâm, siêng năng). Nhiệt tâm tu tập thiền định cho đến khi nào thành tựu pháp tu mới thôi. Dục làm chủ đề đặc định.

2) Tinh tấn thiền định: Dù tha thiết muốn tu thiền định mà không tinh cần nỗ lực sẽ không đạt được kết quả gì. Ở đây tinh tấn hành trì sẽ đạt được định.

3) Tâm thiền định: Tâm không xao động, không vọng tưởng, đạt được sự yên lặng vững chắc do Tâm làm chủ mà đặc định "*Không Tâm không Tứ*".

4) Tư duy (Quán) thiền định: Quán là dùng tuệ trí tư duy quan sát pháp mình đang tu. Nhờ nương vào sức mạnh của Quán mà định phát sanh. Từ định mà trí huệ tâm linh phát sáng. Bây giờ định-huệ đồng thời tức hiển lộ cùng lúc.

5) Tinh cần thiền định: Tâm hành giả luôn thường trụ trong "*đại định*" ở mọi nơi, mọi thời (đi, đứng, nằm, ngồi)... Hành giả thông dong gia nhập vào đời sống thế gian hoằng pháp cứu độ chúng sanh mà tâm không dao động. (Định trong Động; Tám gió thổi không động).

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

A. NGUYỄN VĂN KINH (tiếp theo)

Chư Tỷ-Kheo, Tỷ-Kheo nào đầy đủ mười lăm pháp kể cả nỗ lực, thời có đủ khả năng để phá vỡ, có đủ khả năng để chánh giác, có đủ khả năng để đạt thành vô thượng an ổn khỏi các ách phược.

Chư Tỷ-Kheo, như có khoảng tám, mười, hay mười hai cái trứng của con gà mái, những trứng này được con gà mái khéo ấp, ngồi lên trên, khéo ấp nóng, khéo ấp dưỡng, thời dầu cho con gà mái không khởi lên sự mong ước: "Mong rằng những con gà con của ta, sau khi đâm thủng vỏ trứng với móng chân nhọn của chúng, hay với mỏ của chúng, có thể thoát ra một cách yên ổn", những con gà con ấy, sau khi đâm thủng vỏ trứng với móng chân nhọn của chúng hay với mỏ của chúng, có khả năng thoát ra một cách an ổn. Chư Tỷ-Kheo, cũng vậy, Tỷ-Kheo đầy đủ 15 pháp, kể cả nỗ lực, thời có đủ khả năng để phá vỡ, có đủ khả năng để chánh giác, có đủ khả năng để đạt thành vô thượng an ổn thoát khỏi các ách phược.

B. NỘI DUNG ĐOẠN KINH NÀY: Đi đến kết luận, đức Phật đưa ra thí dụ một con gà mái ấp trứng đúng cách, không cần có ý niệm mong cầu, theo thời gian, gà con đủ lớn, sẽ tự chọc thủng vỏ trứng bằng móng chân nhọn hay mỏ nhọn của chúng, mà chui ra khỏi vỏ một cách an toàn. Thí dụ này để so sánh với các vị Tỷ-Kheo. Nếu vị Tỷ-Kheo nào đạt được đầy đủ 15 pháp (5 tâm không hoang vu, 5 tâm không phiền trực, 5 loại thiền định) thì nhất định sau một thời gian kiên trì tu tập, tâm vị ấy sẽ tự đâm thủng màn vô minh, phá tan phiền não, thành tựu tuệ giác và đạt được tối thượng an ổn, thoát khỏi các ách phược tức đắc quả A-La-Hán.

VII. KẾT LUẬN

Tóm lại, bản kinh "*Tâm Hoang Vu*" ghi lại một thời pháp của đức Thế Tôn nhằm nhắc nhở các Tỷ-Kheo nên kiên trì tinh tấn trong vấn đề tu tập. Nếu hành giả đoạn trừ được "*năm Tâm Hoang Vu, năm Tâm Phiền Trược*" và thực hành pháp "*Tứ Thân Túc*" cùng "*nỗ lực thiền định*", thì hành giả sẽ có đủ khả năng khai mở trí huệ tâm linh và thành tựu Chánh Giác.

Bài pháp này mở ra một lộ trình giải thoát với phương thức rõ ràng, giúp người tu bắt đầu từ trạng thái Tâm Phàm Phu nhiều tham dục, nhiều phiền não khổ đau, dần chuyển sang trạng thái Niết Bàn an vui hạnh phúc. Tuy bài kinh đức Thế Tôn thuyết giảng cách đây gần hai mươi sáu thế kỷ, nhưng đến ngày hôm nay, bài Pháp vẫn còn giá trị sâu sắc dành cho bất cứ những ai hữu duyên muốn tu tập. Nếu vị nào ứng dụng đúng mức vào đời sống tu tập của mình, chắc chắn sẽ kinh nghiệm được thân tâm an ổn, lìa xa mọi khổ ách ngay trong đời sống hiện tại./.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

October 25-2019

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

- (*) *Tăng Chi BK - (VII. Phẩm Lớn; 70. Các Lễ Uposatha.)*
- (**) *Phật Học Phổ Thông, HT. Thích Thiện Hoa. Bài thứ 8 "Đạo Đế: Tứ Như Ý Túc"*

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

TÌM HIỂU Ý NGHĨA BÀI KINH "THANH TỊNH"

Bài kinh "**Thanh Tịnh**" là bài kinh ngắn, Đức Phật giảng cho các vị Tỷ-kheo khi Ngài còn tại thế. Bài kinh được ghi lại trong Kinh Tăng Chi Bộ, Chương 3, phẩm Đọa Xứ. Trước khi vào đề mục chính, chúng tôi giới thiệu khái quát về "*Kinh Tăng Chi Bộ*" này.

Kinh Tăng Chi Bộ, tiếng Phạn là Anguttara Nikàya là bộ thứ Tư trong 5 bộ kinh tạng Pali: 1) *Kinh Trường Bộ (Dìgha Nikàya)*; 2) *Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikàya)*; 3) *Kinh Tương Ứng Bộ (Samyutta Nikàya)*; 4) *Kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikàya)*; 5) *Kinh Tiểu Bộ (Khuddaka Nikàya)*.

Bộ kinh này được cố đại lão Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch từ tạng Pali sang Việt ngữ. Bộ kinh chứa 7,557 bài kinh ngắn được chia thành 11 chương (nipàtas). Mỗi chương gồm nhiều phẩm (vaggas). Trong mỗi phẩm lại có nhiều bài kinh ngắn, được xếp theo pháp số thứ tự từ nhỏ (1 pháp số) đến lớn dần (11 pháp số). Thí dụ như chương Một, thì những bài kinh diễn đạt về một pháp (Eka Nipàta). Chương Hai, bao gồm những phẩm thuộc các bài kinh diễn đạt về hai pháp (Duka Nipàta)... và tuần tự như thế đến pháp Mười Một

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

(Ekàdasaka Nipàta) thì có tới mười một pháp là chương cuối cùng. Do từ pháp số 1 tăng dần lên đến pháp số 11, nên Bộ kinh có tên là "*Tăng Chi*" nghĩa là "*tăng lên từng pháp số*".

Hôm nay chúng tôi chọn bài kinh ngắn nói về "**Thanh Tịnh**" vì bài kinh tuy ngắn nhưng rất quan trọng trên con đường tu tập của chúng ta. Bài kinh này là bài số 118. Trong kinh ghi là: Thanh Tịnh (1). Tiếp theo là bài số 119 trong kinh ghi là Thanh Tịnh (2). Cả hai bài kinh này thuộc "**Phẩm Đọa Xứ**" nằm trong Chương Ba, tức chương đặc biệt nói về ba pháp tu tập được chọn đăng trong Tăng Chi Bộ Kinh.

I. NGUYỄN VĂN KINH

118-Thanh Tịnh (1)

- *Này các Tỷ-kheo, có ba thanh tịnh này. Thế nào là ba? Thân thanh tịnh, lời nói thanh tịnh, ý thanh tịnh.*

Thế nào là thân thanh tịnh?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, này các Tỷ-kheo, đây gọi là thân thanh tịnh.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là lời nói thanh tịnh?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là lời nói thanh tịnh.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là ý thanh tịnh?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người không có tham lam, với tâm không sân hận, có chánh tri kiến. Này các Tỷ-kheo, đây

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

gọi là ý thanh tịnh.

Những pháp này, này các Tỷ-kheo, là ba thanh tịnh.

II. TÌM HIỂU

- **Tỷ-kheo:** Tỷ-kheo là chữ dịch theo âm của tiếng Phạn là Bhikhu chỉ nam tu sĩ Phật giáo. Tỷ-kheo-ni dịch theo âm Bikhuni chỉ nữ tu Phật giáo. Ngày nay các vị mới xuất gia thọ 10 giới gọi là Sa-di hay Sa-di-ni. Sau một thời gian tu tập, thọ Cụ Túc Giới, tăng 250 giới, ni 348 giới mới gọi là Tỷ-kheo hay Tỷ-kheo-ni.

- **Thanh tịnh:** Nghĩa là trong sạch, không ô uế, không dơ bẩn.

- **Ba thanh tịnh:** Gồm thân thanh tịnh, lời nói thanh tịnh và ý thanh tịnh.

- **Thân thanh tịnh:** Người nào sống ở đời không sát sanh giết người, giết vật, không trộm cắp lấy của không cho, không tà dâm xâm phạm tiết hạnh người khác... Đức Phật nói rằng người đó giữ được "*thân thanh tịnh*".

- **Lời nói thanh tịnh:** Người nào từ bỏ nói láo, tức khi nói thì nói đúng sự thật không thêm không bớt. Không nói hai lưỡi, tức không nói hai chiều gây chia rẽ thù oán giữa người này với người kia. Không nói những lời hung dữ, ác độc làm đau lòng người khác. Ngoài ra cũng không nói những chuyện phù phiếm cợt nhả trên trời dưới đất vô ích.

Những lời nói láo, nói hai lưỡi, nói hung dữ hay nói phù phiếm bây giờ người ta gọi chung là vọng ngữ. Xa lìa vọng ngữ, nói lời chân thật, dịu dàng, từ ái có lợi cho mình cho

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

người, thì người đó giữ được "lời nói thanh tịnh".

- **Ý thanh tịnh:** Người có tâm không tham lam, không sân hận và có Chánh tri kiến. Người có Chánh tri kiến là người nhìn thấy sự kiện một cách đúng đắn, biết rõ chánh, tà, hiểu rõ lời Phật dạy, giữ tâm ý trong sạch là người giữ được "Ý thanh tịnh". Ngược lại là "tri kiến điên đảo", huân tập tư tưởng tham, sân, si, mạn, nghi tà kiến... tạo nghiệp.

III. KHAI TRIỂN ĐỜI SỐNG THANH TỊNH CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ

Là người Phật tử khi quy y Tam Bảo sẽ được trao truyền năm giới: không sát sanh, không trộm cướp, không vọng ngữ, không tà dâm, không dùng chất say, nghiện. Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm là các giới thuộc về thân. Không vọng ngữ là giới thuộc về lời. Không uống rượu, hay sử dụng các chất ghiền nghiện (xi-ke, ma túy) là giới thuộc về ý. Nếu người Phật tử giữ được các giới này thì được xem như thân, khẩu, ý được thanh tịnh. Trong nhà Phật thường nhắc tới từ "*ba nghiệp thanh tịnh*". Nghĩa là không tạo nghiệp xấu ác qua hành động, lời nói và trong ý nghĩ.

Là người cư sĩ sống ngoài đời, có gia đình, cha mẹ, vợ, chồng, con cái nên còn nhiều trách nhiệm và bổn phận đối với gia đình, xã hội. Do đó khó tránh những xung đột, va chạm với người xung quanh khiến cho bản thân mình phải chịu ít nhiều những bức xúc, phiền não, khổ đau...

Đức Phật dạy người Phật tử nên giữ gìn 5 giới. Giữ tròn 5 giới này thì mình không gây tổn thương đến người khác. Nhờ thế mà cuộc sống của mình cũng được an vui hạnh phúc. Trước hết nói về 3 giới thuộc về hành động của Thân.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

- Giới về thân là giới về hành động, cử chỉ, là cái tướng bề ngoài của con người. Nói đến "*thanh tịnh*" là nói đến sự thanh tao, thanh bạch, trong sạch, là sự yên lặng, định tĩnh... Muốn "*thân thanh tịnh*", Đức Phật dạy không được tà dâm nghĩa là không được liên hệ tình cảm, tình dục với người không phải là vợ hay chồng chính thức của mình. Không được trộm cắp nghĩa là không lấy của không cho. Không phải chỉ trộm cắp tiền bạc, vòng vàng vật chất của người khác mới phạm lỗi trộm cắp. Lười biếng trong giờ làm việc, hoặc lấy giờ công làm việc riêng hay khai gian giờ làm việc, làm ít giờ khai nhiều giờ cũng là hành động ăn cắp.

Nói về "*thân thanh tịnh*" cũng cần phải bàn đến việc chăm sóc giữ gìn thân thể sạch sẽ. Cái dáng vẻ bề ngoài của thân cũng cần phải được chú ý như cách ăn mặc gọn gàng đẹp đẽ, nhưng giản dị không loè loẹt, không hở hang, không tẩm ướp dầu thơm nồng nực khiến những người xung quanh phải hắc xì, xỏ mũi... Vì như thế cũng bị xem là thân thể bất tịnh theo nghĩa đen.

Ngoài ra, sống ở đời người Phật tử cần lập "*đức thanh tịnh*" bằng cách không ỷ vào thế lực, tài năng mà uy hiếp những người thấp cổ bé họng hơn mình, ngược lại nên ân cần giúp đỡ người kém may mắn hơn mình. Ngay cả con mắt nhìn hay hành động (cử chỉ) cũng cần độ lượng chứ không nên ngạo nghễ khinh người.

Trong kinh Phật dạy việc ác dù nhỏ cũng không làm, lỡ làm thì phải sám hối, ngừng ngay không tái phạm. Bởi vì những hành động xấu tuy nhỏ nhưng huân tập lâu ngày cũng làm hoen ô sự trong sạch của mình và tạo nghiệp bất thiện.

- Giới thứ hai cần phải gìn giữ cho thanh tịnh là lời nói.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Lời nói rất cần thiết cho cuộc sống của con người, nhờ có lời nói mà con người ta hiểu nhau, giải quyết được những rắc rối trong công ăn việc làm. Lời nói giúp cho người ta đến gần nhau, thông cảm nhau, thương yêu nhau hơn. Nhưng lời nói cũng là một vũ khí sắc bén hại người, hại mình không cần gươm đao. Chỉ cần lời nói ác độc vu oan vá hoạ, khiến cho nạn nhân phải chịu nhiều oan ức khổ đau, hay lời nói tuy ngọt ngào thân ái nhằm xúi giục người khác làm chuyện xằng bậy phạm pháp, hoặc lời nói đẩy đưa ngọt mật, nhằm lừa bịp cướp tình, cướp tiền, phá hoại gia cang người khác, khiến người ta đau khổ quẫn trí đi tìm cái chết thì tội ác của mình làm sao kể xiết?... Những lời nói gây phiền lụy khổ đau cho mọi người là lời nói xấu xa, trong nhà Phật xem đó là những lời nói bất tịnh.

Ngược lại, khi cần chúng ta xử dụng lời nói chân thật, hiền hoà từ ái... khuyên lơn người gặp cảnh trái lòng đau khổ, tạo niềm tin và sức sống cho họ. Lời nói gây tình đoàn kết trong gia đình, hay trong đạo tràng nơi mình đến tu tập, thì đó là *"lời nói được xem là thanh tịnh."*

- Giới thứ ba là giữ tâm ý trong sạch. Chúng ta biết rằng động cơ chính khiến đời sống con người trôi lăn trong biển khổ từ đời này sang đời khác... là do ý tưởng. Nhưng cũng chính ý tưởng tạo vô lượng phước lành hỗ trợ việc tu tập hành trì... đưa con người tới thoát khổ, giác ngộ, giải thoát.

Ý tưởng nắm vai trò chủ động của một đời người. Khi trong tâm có tư tưởng xấu xa ích kỷ thì nó khiến con người có lời nói hành động xấu xa, ích kỷ. Vì thế muốn giữ thân nghiệp, khẩu nghiệp được thanh tịnh, chúng ta cần phải gạn lọc đào thải những tư tưởng hắc ám trong đầu, thay vào đó

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

huân tập những ý nghĩ thiện lành.

Muốn ngăn chặn những niệm xấu khởi lên trong đầu, chúng ta cần phải tinh tấn tu tập để đoạn diệt các loại tâm sở như: tham lam, sân hận, tự ái, ngã mạn, nghi ngờ, tà kiến... trong kinh gọi cái mớ ô nhiễm này là lậu hoặc, là kiết sử, là tùy miên. Do đó, các loại tâm sở vừa kể là tâm bất tịnh, nó chi phối hành động và lời nói của chúng ta khiến cho cả ba nghiệp của chúng ta không được trong sạch.

Tóm lại trong ba nghiệp cần thanh tịnh, thì ý tưởng là quan trọng hàng đầu, cho nên tu đức thanh tịnh, chúng ta cần phải gạn lọc cái tâm trước. Khi tâm yên lặng trong sạch thì ngôn ngữ và hành động cũng nương theo đó mà yên lặng, trong sạch theo.

IV. THỰC HÀNH GIỮ "BA NGHIỆP THANH TỊNH"

1. Giữ Giới:

Muốn thanh tịnh hoá ba nghiệp thân, khẩu, ý. Trước tiên phải có Chánh tri kiến, tức phải có cái nhìn đúng đắn về cuộc đời. Phải biết tư duy thế nào là sống theo lẽ phải, sống có đạo đức. Năm giới không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, không uống rượu cũng như không sử dụng những chất ghiền nghiện làm lu mờ lý trí con người, do Đức Phật đưa ra... là hàng rào bảo vệ cho người Phật tử sống một đời sống trong sạch không bị sa đọa vào bùn nhơ tội ác. Như vậy việc đầu tiên là chúng ta phải tuân giữ năm giới.

2. Thiền Định:

Từ tâm phàm phu lăng xăng dao động tham sân si, là nơi phát xuất những niệm "*biết có lời*" không ngưng nghỉ. Chúng

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

ta có thể thực tập pháp "*thu thúc lục căn*", nghĩa là khi nội xứ: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý... tiếp xúc với ngoại xứ: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp... ta giữ tâm yên lặng, không phản ứng trong đầu, nghĩa là ngay lúc đó chúng ta thấy, nghe, hoặc xúc chạm, chúng ta nhận biết rõ ràng đối tượng nhưng không khen chê, thương ghét. Trong nhà thiền gọi trạng thái tâm này là "*biết không lời*". Như vậy tâm chúng ta hoàn toàn yên lặng không dính mắc với đối tượng. Đây là cách huấn luyện tế bào não từ quán tính dao động trở thành quán tính yên lặng. Yên lặng là đặc tính của Tánh Giác, trong kinh tạng gọi đó là Tâm bậc thánh.

Những chiêu thức khác như thư giãn lưỡi, nghe tiếng chuông, nhìn xa, nhìn gần, nhìn lướt, nhìn lưng chừng, nhìn ánh sáng nắng, nhìn bóng đen, thiền hành v.v... thuộc thiền Chỉ/Samatha, cũng giúp tâm dừng suy nghĩ, dừng lao xao.

Khi trạng thái "*biết không lời*" vững chắc thì gọi là Định/Samādhī. Đến lúc này thì ý tưởng hoàn toàn yên lặng. Chúng ta kinh nghiệm "*ý thanh tịnh*" vững chắc. Từ đó "*thân và lời cũng thanh tịnh*".

Ba nghiệp thanh tịnh là nền tảng quan trọng cho mọi người. Nó giúp cho đời sống hiện tại của chúng ta được an vui hạnh phúc, và là cái Nhân tốt cho những đời sau. Nó còn là nền tảng cho con đường tu tập thiền Định, phát huy trí huệ tâm linh cho những ai ôm ấp lý tưởng tu hành "*thoát khổ, giác ngộ, giải thoát*."

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

September 25-2019

TÌM HIỂU Ý NGHĨA KINH "NHẤT DẠ HIỀN GIẢ" (BHADDEKARATTA SUTTA)

"One fortunate attachment / Một dính mắc may mắn"

I. GIỚI THIỆU

Trung Bộ Kinh Nikaya (*Majjhima Nikaya*) có bốn bài kinh: 1) Nhất Dạ Hiền Giả (*Bhaddekaratta Sutta*), 2) Ananda và kinh Nhất Dạ Hiền (*Anandabhaddekaratta Sutta*); 3) Đại-Ca Chiên-Diên và kinh Nhất Dạ Hiền (*Mahakaccanabhaddekaratta Sutta*); 4) Lomasakangiya và kinh Nhất Dạ Hiền (*Lomasakangiyabhaddekaratta Sutta*). Cả bốn bài kinh này đều xoay trọng tâm vào một bài kệ do đức Phật tổng thuyết và biệt thuyết nhằm khuyến tấn các đệ tử của Ngài hãy nỗ lực tu tập để phát huy tuệ quán nhận ra "*cái đang là*" của các pháp hiện tại và an trú trong bây giờ và ở đây.

Hôm nay chúng ta cùng nhau tìm hiểu ý nghĩa bài Kinh Nhất Dạ Hiền Giả mà xưa kia đức Phật đã thuyết giảng cho các vị Tỷ Kheo, tại thành Savatthi (Xá Vệ), Jetavana (Kỳ-Đà Lâm), nơi tịnh xá ông Anathapindika (Cấp-Cô-Độc).

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Bài kinh tiếng Pàli, có tựa đề là "*Bhaddekaratta Sutta*" đã được cố Đại Lão Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch là "*Kinh Nhất Dạ Hiền Giả*". Bài kinh đó như sau:

*Quá khứ không truy tìm
Tương lai không ước vọng
Quá khứ đã đoạn tận
Tương lai lại chưa đến
Chỉ có pháp hiện tại
Tuệ quán chính ở đây.
Không động không rung chuyển
Biết vậy nên tu tập,
Hôm nay nhiệt tâm làm,
Ai biết chết ngày mai?
Không ai điều đình được,
Với đại quân thân chết,
Trú như vậy nhiệt tâm,
Đêm ngày không mệt mỏi,
Xứng gọi Nhất dạ Hiền,
Bậc an tịnh, trầm lặng.*

II. NỘI DUNG BÀI KINH "NHẤT DẠ HIỀN GIẢ"

Đại ý bài kinh này đức Phật dạy chúng đệ tử không nên truy tìm quá khứ, không nên ước vọng tương lai vì quá khứ đã đoạn tận; còn tương lai thì chưa tới. Đối với pháp hiện tại hãy quán sát bằng trí tuệ (Vipassati) để tâm được yên lặng, không bị dao động rung chuyển khi gặp những chuyện bất như ý. Phải tu tập tuệ quán ngay hôm nay vì không ai biết được vô thường tức sự chết đến lúc nào, mà cũng không ai có thể điều đình van xin khất hẹn với cái chết. Vị nào tu tập luôn

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

an trú trong tuệ quán, tức an trú trong Tánh giác ngày đêm không mệt mỏi, thì vị ấy xứng đáng được gọi là bậc Thánh an tịnh trầm lặng.

III. Ý NGHĨA CHI TIẾT BÀI KINH "BHADDEKARATTA"

Bhaddekaratta là tập hợp của 3 từ: Bhadda, Eka và Ratta. Bhadda nghĩa là "*may mắn*". Eka nghĩa là "*một*", còn Ratta nghĩa là "*dính mắc*". Sutta nghĩa là "*Kinh*". Kinh là lời Phật dạy. Khi ghép từ "*Bhadda*" với từ "*Eka*", vì hai nguyên âm sát nhau nên bỏ bớt nguyên âm "a" viết là "*Bhaddekaratta*". Các học giả Tây Phương dịch tựa bài kinh này là: "*One fortunate attachment*" nghĩa là "*Một Dính Mắc May Mắn*".

Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch từ tiếng Pàli "*Bhaddekaratta*" qua tiếng Việt là: "*Nhất Dạ Hiền Giả*". Hiền giả là một bậc hiền triết, một bậc thánh hiền. Ở đây chúng ta tạm hiểu là một vị Thánh tăng tu tập an trú trong Tánh Giác được đức Thế Tôn tán thán là bậc an tịnh trầm lặng. Còn nhất dạ là một đêm.

Hoà Thượng Thích Thông Triệt thì cho rằng nội dung bài kinh này đức Thế Tôn dạy phương pháp "*tu tập an trú trong Tánh Giác*" và cho đây là "*một dính mắc may mắn*". Chúng ta thử tìm hiểu xem tại sao "*dính mắc mà may mắn*", trong khi từ trước đến giờ đức Phật khuyên bảo chúng đệ tử tu tập không được bám víu hay dính mắc với mọi thứ trên thế gian này. Chẳng hạn như sáu căn tiếp xúc sáu trần không được dính mắc với sáu trần, thì tâm mới được an ổn bình yên.

Chúng ta lần lượt tìm hiểu nghĩa bình thường và nghĩa

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

rộng của bài kinh, mà đức Thế Tôn muốn nhấn nhủ chúng ta qua câu: "*Quá khứ không truy tìm/Tương lai không ước vọng*".

- **Quá khứ:** Là những chuyện đã xảy ra, đã qua rồi.

- **Tương lai:** Là những chuyện chưa xảy ra.

- **Truy tìm:** Là truy xét tìm tòi, lục lọi, bươi móc... tìm lại những gì đã mất. - **Ước vọng:** Là mong ước, vọng tưởng những gì mình chưa có.

Trong đoạn kinh này đức Phật dặn dò chúng đệ tử "*không nên truy tìm lại quá khứ, cũng không nên ước vọng tới tương lai*". Theo như Ngài dạy thì:

- **Truy tìm về quá khứ:** Có nghĩa là mình cố ý quay về tìm tòi những kỷ niệm hân hoan vui thích và muốn sống lại toàn bộ những hân hoan vui thích trong quá khứ, thì đó là mình truy tìm quá khứ.

- **Không truy tìm quá khứ:** Khi mình nhớ tới sự kiện xảy ra trong quá khứ, tâm mình vẫn bình thản, không bị kích động, không bị đắm chìm sống lại với niềm hân hoan vui thích hay khổ đau trong quá khứ. Đó là mình không truy tìm quá khứ.

- **Ước vọng trong tương lai:** Mong ước, vẽ vời hình ảnh tương lai không có thật. Ngày đêm mơ mộng tưởng tượng mình đang sống trong sự vẽ vời không thật đó. Như vậy là mình đang ước vọng trong tương lai.

- **Tương lai không ước vọng:** Sống trong cuộc đời cũng cần có những dự án cho tương lai. Khi đưa ra kế hoạch, thì

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

tuần tự thực hành. Bản thân không mơ mộng, không đắm chìm trong ảo ảnh tương lai, thì đó là không ước vọng tương lai.

Đức Phật khuyên chúng đệ tử không nên truy tìm quá khứ, không ước vọng tương lai vì Ngài cho rằng:

- **Quá khứ đã đoạn tận/Tương lai thì chưa tới:** Hai câu này, đức Thế Tôn giải thích nguyên do tại sao không nên dính mắc với quá khứ hay tương lai, là bởi vì quá khứ chấm dứt rồi, đừng mơ tưởng sống lại trong quá khứ để tìm niềm vui hạnh phúc trong quá khứ. Còn tương lai thì đừng tìm sự hân hoan vui thích, đừng tưởng tượng mình đang sống hạnh phúc trong tương lai vì tương lai chưa tới.

Thực ra nếu còn bám víu vào sự hân hoan vui thích tức là còn Tham. Nếu bám víu vào sự buồn khổ phiền muộn tức là còn Sân. Như thế là không tu tập theo Chánh pháp tức là còn Vô Minh.

Đức Phật dạy không nên để Ngũ uẩn (thân tâm) truy tìm quá khứ đã qua, cũng không ước vọng tương lai chưa tới. Vậy còn hiện tại thì sao? Đối với hiện tại Ngài dạy rằng: "*Chỉ có pháp hiện tại/Tuệ Quán chính ở đây/Không động, không rung chuyển*"

- **Pháp hiện tại:** Trong phần văn xuôi đức Phật dạy chúng sanh không nên để bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại. Pháp hiện tại ở đây có thể hiểu là con người hay ngũ uẩn.

Người không tu tập theo pháp của các bậc Thánh, bậc Chân nhân cho nên họ "*quán ngũ uẩn là tự ngã, hay quán tự ngã có ngũ uẩn*". Nghĩa là trong ngũ uẩn luôn có cái ngã, cái

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

ta làm chủ. Đó là họ "*bị lôi kéo vào pháp hiện tại*". Nếu tu tập theo đúng Chánh pháp thì họ "*không quán ngũ uẩn là tự ngã, không quán ngũ uẩn có tự ngã*". Tức Ngũ uẩn là Ngũ uẩn. Ngũ uẩn không phải là Ngã, là tự Ngã. Như vậy là "*không bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại*".

- **Tuệ Quán:** Đối với pháp hiện tại (ngũ uẩn), đức Thế Tôn dạy hãy quán sát bằng trí tuệ để thấy rõ ba đặc tính: Vô thường, Khổ, Vô ngã. Khi nhận ra bản thân con người bị Vô thường, Khổ, Vô ngã chi phối, hành giả biết rằng cái thân Ngũ uẩn này tức pháp hiện tại không thực chất tính, nó luôn luôn thay đổi nên Vô thường, Khổ, Vô ngã. Vị ấy siêng năng tu tập an trú trong "*bây giờ và ở đây*" tức trú trong Tánh Giác.

- **Không động không rung chuyển:** Là nói đến Tánh Giác. An trú trong Tánh Giác là an trú trong "*bây giờ và ở đây*", tâm không bị dính mắc vào hiện tượng thế gian thì tâm đó là tâm "*không động không rung chuyển*".

Mấy câu đầu của bài kinh, đức Phật dạy chúng đệ tử không nên dính mắc vào quá khứ, hiện tại và tương lai, mà phải tu tập quán chiếu các pháp hiện tại bằng Tuệ trí để thấy "*cái đang là*" của pháp hiện tại "*ngay bây giờ và ở đây*" tức "*an trú trong Tánh Giác*". An trú trong Tánh Giác hay tâm bậc Thánh hoặc cao hơn là tâm Phật sẽ không bị lay động khi những ngọn gió đời bất ngờ thổi tới. Trong kinh gọi chỗ đó là tâm "*không động không rung chuyển*".

Đức Thế Tôn dạy tiếp: "*Biết vậy nên tu tập / Hôm nay nhiệt tâm làm / Ai biết chết ngày mai? / Không ai điều đình được / Với đại quân thần chết.*"

- Nếu an trú trong Tánh Giác thì tâm yên lặng "*không*

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

động không rung chuyển". Hiểu như vậy, thì hôm nay phải siêng năng tu tập liền, vì cái chết sẽ đến với chúng ta bất cứ lúc nào. Có thể ngày hôm nay còn sống, nhưng ngày mai Vô thường cướp mất mạng sống của chúng ta mất rồi!

Nói về sự Vô thường, tức nói về cái chết thì trong kinh có kể lại câu chuyện như sau: Một hôm, đức Phật hỏi đệ tử: "*Cuộc sống đời người kéo dài bao lâu?*" Có người đáp: "*Một năm*". Có người đáp: "*Một tháng*". Có người đáp: "*Một tuần*" v.v... Nghe thế đức Phật quở: "*Các ông chưa hiểu được Vô thường*". Sau cùng có một vị thưa: "*Cuộc sống của đời người chỉ trong hơi thở*", thì đức Phật gật đầu khen: "*Phải*".

Câu chuyện trên cho thấy cuộc đời chúng ta sẽ gặp những bất ngờ xảy tới không ai lường trước được. Cho nên phải lo tu tập để có trí tuệ sáng suốt, cũng như có định lực vững chắc ngay từ bây giờ không chờ đợi đến ngày mai. Chính vì thế đức Thế Tôn mới bảo chúng ta: "*Biết vậy nên tu tập / Ai biết chết ngày mai?*". Không một ai có thể điều đình, van xin thần chết buông tha cho được sống thêm một thời gian nữa. Khi thần chết tức Vô thường đến thì đành bó tay chịu chết cho dù mình còn rất muốn sống!

Giảng dạy xong đức Thế Tôn khích lệ: "*Trú như vậy nhiệt tâm / Đêm ngày không mệt mỏi / Xứng gọi Nhất dạ Hiền / Bậc an tịnh trầm lặng.*"

- **Trú như vậy nhiệt tâm:** Trú có nghĩa an trú hay an trụ trong Tánh Giác hay Tánh Nhận Thức không động không rung chuyển.

- **Đêm ngày không mệt mỏi:** Tu tập trong bốn oai nghi: Đi, đứng, nằm, ngồi. Lúc nào cũng phải tỉnh thức để mà sống

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

trong cái bây giờ và ở đây.

- **Xứng gọi Nhất dạ hiền / Bạc an tịnh trầm lặng:** Người miên mật tu tập, tâm luôn yên lặng, trí tuệ sáng suốt, định lực vững chắc, được đức Phật ví như là một bậc Thánh an tịnh trầm lặng.

IV. TẠI SAO "DÍNH MẮC" lại "MAY MẮN"?

- Rốt cuộc tựa bài kinh "**Một dính mắc may mắn**" là dính mắc vào cái gì mà được đức Phật gọi đó là dính mắc may mắn? Xét lại mục tiêu của đạo Phật là tu tập để được Thoát Khổ, Giác Ngộ, Giải Thoát. Con người sở dĩ khổ đau là vì luôn sống trong Tâm Ba Thời (quá khứ, hiện tại, vị lai). Tâm Ba Thời là tâm ích kỷ, đố kỵ, ưa ganh ghét, nó chứa đầy những tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến. Người sống trong Tâm Ba Thời bị pháp thế gian tài, sắc, danh, thực, thùy... lôi cuốn. Những thứ dục này luôn khuấy động khiến bản thân phải sống trong phiền não khổ đau và làm cho người thân kẻ sơ liên hệ cũng khổ đau phiền muộn. Người sống trong Tâm Ba Thời là người sống trong "*cái Biết Có Lờ*" tức trong tâm lúc nào cũng dính mắc với suy tư, phân biệt, so sánh, tưởng tượng tạo nhiều ý nghiệp, từ đó sinh ra khẩu nghiệp và thân nghiệp. Dính mắc với những thứ này là "**dính mắc bất hạnh**".

Trong bài kinh "*Nhất Dạ Hiền Giả*", đức Phật khuyên chúng đệ tử của Ngài hãy tu tập quan sát vạn pháp là Vô thường, Khổ, Vô ngã bằng cách nhìn hiện tượng thế gian qua con mắt Tuệ tức thấy "*cái đang là*" của đối tượng và an trú trong "*Chánh Niệm bây giờ và ở đây*", tức an trú trong Tánh Giác. An trú trong Tánh Giác thì tâm hoàn toàn yên lặng. Chức năng của Tánh Giác là sự tự biết, nghĩa là Thâm Nhận

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Biết trong yên lặng. Trạng thái Thâm Nhận Biết Không Lờlững vững chắc là trạng thái Định vững chắc (samādhi). Định vững chắc thì bên trong tâm cô lập được lậu hoặc, tập khí, kiết sử, tùy miên... bên ngoài "*tám gió đời*" (*Lợi-Suy, Xung-Cơ, Huy-Dự, Lạc-khỏ*) thổi tới, tâm vẫn "*không động không rung chuyển*". Như vậy, an trú trong Tánh Giác hay sâu sắc hơn là Tánh Nhận Thức Không Lờlững, thì đạt được mục tiêu Thoát Khổ, Giác Ngộ, Giải Thoát. Vì thế "***dính mắc với Tánh Giác là một dính mắc may mắn***". Nhận định này thật không sai!

V. KẾT LUẬN

Bài kinh "*Bhaddekaratta*" hay "*One fortunate attachment*" là "***Một Dính Mắc May Mắn***" mà Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch là "*Kinh Nhất Dạ Hiền Giả*", tuy ngắn gọn và đơn giản nhưng xét kỹ thì thật sâu sắc. Đức Phật đã nhắm đúng vào tâm trạng của chúng sinh luôn khổ để mà giảng bài kinh này.

Nỗi khổ con người không ngoài sự dính mắc với Tâm Quá Khứ, Hiện Tại và Tương Lai. Người lớn tuổi hay dính mắc với quá khứ. Người trẻ tuổi hay dính mắc với tương lai. Thông thường mọi người hay dính mắc với hiện tại, vì bên dưới có những đam mê, lậu hoặc từ lâu đời ảnh hưởng.

Sinh lão bệnh tử là quy luật khách quan không ai tránh khỏi. Khi Vô thường đến, chúng ta đều phải ra đi. Khi ra đi tức khi chết, chúng ta bỏ lại tất cả tài sản gồm tiền bạc, của cải, nhà cửa, ruộng vườn, đất đai, danh thơm tiếng tốt, vợ đẹp, con ngoan. Chúng ta chỉ có thể mang theo một trong hai loại hành trang:

- Thứ nhất: **Tâm đời mang theo lậu hoặc, nghiệp xấu**

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

và nghiệp tốt.

- Thứ hai là: **Tâm linh mang theo trí huệ, công đức tu hành.**

Cuộc sống của chúng ta tùy theo hơi thở. Còn thở thì sống. Ngưng thở thì chết. Cho nên khi còn sống trên đời này, dù gặp hoàn cảnh nào chúng ta cũng cố gắng sống một cuộc đời đáng sống dù dài hay ngắn. Sống một cuộc đời đáng sống là sống tỉnh thức, sống an vui, sống lợi ích cho mình và cho người.

Trong kinh, đức Thế Tôn dạy chúng ta phải tu tập ngay bây giờ, để làm chủ lấy tâm, hầu chuyên nghiệp trong giây phút bây giờ và ở đây, chứ không thể chần chờ.

Tu tập thì có thể tu theo Thiền Huệ: Thấy Biết Như Thật, Không dán nhãn đối tượng. Tu theo Thiền Định thì tu theo pháp Thở, Không Nói hay Không định danh đối tượng.

Tóm lại qua nội dung bài kinh Bhaddekaratta, chúng ta nhìn hiện tượng thế gian qua cái Tự Biết Không Lời của Tánh Giác để được an trú trong Tánh Giác, chuyển nghiệp từ từ đi trên con đường tâm linh. Đây chính là một dính mắc may mắn vậy!

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

September 16-2018

*(Giảng tại chùa Địa Tạng, Montreal, Canada tháng 6-2016
và đạo tràng Thiền Tánh Không Houston, Texas, USA tháng
7-2017)*

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Tài liệu:

- *Trung Bộ Kinh: (131) Kinh Nhất Dạ Hiền Giả (Bhaddekaratta Sutta). Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch sang tiếng Việt.*
- *Giáo trình giảng dạy của Hoà Thượng Thích Thông Triệt lớp Thiền Căn Bản.*

TÌM HIỂU Ý NGHĨA "ĐẠI KINH XÓM NGỰA" (Mahà-Assapura sutta)

I. DẪN NHẬP

"**Đại Kinh Xóm Ngựa**" là bài kinh đức Thế Tôn giảng cho các vị Tỷ-kheo tại xã Assapura tức là xóm Ngựa nên gọi là "*Kinh Xóm Ngựa*". Bài kinh khá dài nên các Tổ xếp là "*Đại Kinh*"; chứ nội dung không hề đề cập gì đến loài ngựa. "*Đại Kinh Xóm Ngựa*" được ghi lại và sắp xếp trong Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikàya), số 39, phẩm "*Đại Kinh Xóm Ngựa*", do Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch từ tiếng Pàli sang Việt ngữ.

II. NỘI DUNG TOÀN BỘ BÀI KINH

A. MỞ ĐẦU NGUYÊN VĂN ĐOẠN KINH:

"Nhu vậy tôi nghe.

"Một thời Thế Tôn ở giữa dân chúng Anga (Ương-Già), tại một xã ấp của dân chúng Anga, tên là Assapura (xóm

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Ngựa). Lúc bảy giờ Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

- Này các Tỷ-kheo.

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn. Những Tỷ-kheo ấy đáp Thế Tôn.

Thế Tôn nói như sau:

- Sa-môn! Sa-môn! Này các Tỷ-kheo, dân chúng biết các Ông là vậy. Và nếu các Ông được hỏi: "*Các Ông là ai?*". Các Ông phải tự nhận: "*Chúng tôi là Sa-môn*". Này các Tỷ-kheo, các ông đã được danh xưng như vậy, đã tự nhận là như vậy, thì này, các Tỷ-kheo, các Ông phải tự tu tập như sau: "*Chúng ta sẽ thọ trì và thực hành những pháp tác thành Sa-môn, những pháp tác thành Bà-la-môn. Như vậy danh xưng này của chúng ta mới chân chánh và sự tự nhận này của chúng ta mới như thật. Và những đồ cúng dường mà chúng ta thọ hưởng như y phục, đồ ăn khát thực, sàng tọa, được phẩm trị bệnh mới có được kết quả lớn, lợi ích lớn cho chúng ta. Và chúng ta xuất gia không thành vô dụng, có kết quả, có thành tích*". (ngưng trích)

B. TÌM HIỂU Ý NGHĨA:

- **Sa-môn:** Phát âm từ tiếng gốc Samana, nghĩa là người vắng lặng, siêng năng tu tập theo hạnh thanh bần. Sa-môn là từ ngữ được sử dụng trong Phật học để chỉ những người đã xuất gia là đệ tử của Phật Thích Ca. Họ là người đã hoàn thành, hay đang nỗ lực tu tập để tự hoàn thiện chính mình, trong việc đoạn trừ những ô nhiễm trong tâm thức, hướng đến mục tiêu giải thoát, giác ngộ với tâm nguyện tự độ, độ tha, giúp người khác sống trong lợi lạc hạnh phúc.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Do phẩm hạnh cao quý trong đời sống tự lợi và lợi tha như thế, nên đức Phật đề cao nếp sống Sa-môn và nhắc nhở các Tỷ-kheo phải sống xứng đáng với danh hiệu mà mình đã tự nhận bằng cách phải miên mật tu tập các pháp tác thành Sa-môn hạnh để làm lợi lạc cho mình và lợi lạc cho người.

- **Bà-la-môn:** Âm từ chữ Brahman. Đây là danh từ để chỉ một đẳng cấp, một hạng người tại Ấn Độ thời xưa. Bà-la-môn gồm những Giáo sĩ, những người giữ quyền thống trị tinh thần, phụ trách về lễ nghi, cúng bái. Họ tự nhận mình là người cao thượng, sanh từ miệng Phạm Thiên (Brahma), nên họ thay thế Phạm Thiên cầm cương lãnh đạo tinh thần dân tộc, vì thế họ có quyền ưu tiên được hưởng mọi sự tôn kính.

Trong các bộ kinh chúng ta thấy đức Phật không hề chống đối giai cấp Bà-la-môn, nhưng trong đạo Phật, Ngài đổi ý nghĩa "*giai cấp Bà-la-môn*" thành ý nghĩa khác mang tính cách đạo đức, trong sạch. Cho nên Bà-la-môn ở đây ám chỉ một người giữ gìn Phạm hạnh trong sạch, không còn các ác bất thiện pháp, tâm thức vị ấy không còn những ô nhiễm đưa đến tái sinh, già chết. Trên mặt ý nghĩa trong đạo Phật, danh từ Bà-la-môn cũng giống như danh từ Sa-môn.

- **Tứ sự cúng dường:** Là bốn thứ do cư sĩ dâng cúng để Sa-môn có phương tiện sống mà thực hành đạo giải thoát. Bốn thứ đó là: Nơi trú ở (như nhà cửa, vật trải toạ thiền, mừng mền), cơm nước (khi đi khát thực), quần áo, thuốc men.

- **Thế nào là xuất gia làm Sa-môn không thành vô dụng, có kết quả, có thành tích?** Theo lời Phật dạy thì Sa-môn có nghĩa là người tu tập để đời sống của họ chấm dứt tham dục, ái dục, sân hận, căm thù, phẫn nộ, dối trá, nã hại, tật đố, tà kiến v.v... đó là những ác pháp, là những nhân xấu

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

đưa tới quả khổ đau nhiều đời và dĩ nhiên là phải chịu cảnh luân hồi sinh tử. Do vậy phải chăm tu theo chánh pháp, theo giới-định-huệ để đoạn trừ các bất thiện pháp kể trên. Ban đầu bớt dần sau hoàn toàn đoạn diệt. Có như thế thì sự xuất gia làm Sa-môn mới có kết quả lớn, lợi ích lớn và không trở thành vô dụng.

Trong Kinh Pháp Cú kệ số 265, Phật có nói người nào diệt trừ được các ác pháp dù nhỏ hay lớn thì người đó xứng đáng gọi là Sa-môn:

*"Ai diệt trừ điều ác,
Không luận nhỏ hay lớn,
Vì điều phục ác pháp.
Được xưng danh Sa-môn".*

Một bài kệ khác, đức Phật dạy các Tỷ-kheo ngoài việc nên làm những điều lành tránh những điều ác như bài kệ trên, còn phải giữ tâm ý trong sạch đẹp tham sân si nữa. Bài kệ đó như sau:

*"Chớ làm các điều ác,
Vâng làm các điều lành,
Giữ tâm ý trong sạch,
Đây lời chư Phật dạy".*

A. NGUYỄN VĂN KINH TIẾP THEO:

*** (GIỚI HẠNH)**

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các pháp tác thành Sa-môn, và các pháp tác thành Bà-la-môn? Chúng ta sẽ thành tựu tâm

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

quý, như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông phải tu tập. Này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: *"Chúng ta đã thành tựu tầm quý đến mức độ này, như vậy là vừa đủ; đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa"*. Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thoả mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông. Này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố cho các Ông: *"Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh, chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa"*. (ngưng trích)

B. TÌM HIỂU Ý NGHĨA:

Đức Phật dạy nhiều pháp để tác thành một bậc Sa-môn. Các pháp đó được tu tập theo thứ tự. Đầu tiên là phải giữ tròn **giới hạnh**. Muốn viên mãn giới hạnh đó, vị Tỷ-kheo phải lần lượt thành tựu các pháp thiện lành, đầu tiên là **hạnh tầm quý**.

- **Giới hạnh**: Giới là những điều răn cấm do đức Phật chế ra, là những pháp thiện, đòi hỏi các Tỷ-kheo phải tuân theo. Hạnh là hành động, là đức hạnh. Người sống có giới hạnh ở đây là người đã đoạn tận năm pháp: Dục tham, Dục sân, Hôn trầm-thuy miên, Trạo cử-hối quá, Nghi ngờ.

- **Tầm**: Là mình gây ra một lỗi lầm nào đó. Dù người khác biết hay không biết, bản thân mình cũng tự cảm thấy xấu hổ, mắc cỡ với lương tâm của chính mình. Mình tự sám hối và quyết không tái phạm.

- **Quý**: Hổ thẹn với người khác khi mình làm điều sai quấy, dù việc làm sai quấy đó, có khi người ngoài chưa biết.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Tàm quý: Là một trong những hạnh tu của đức Phật đã dạy cho hàng Tỷ-kheo. Tàm quý là thiện tâm sở; vô tàm vô quý là ác tâm sở. Như đã ghi ở trên tàm quý hiểu thông thường là xấu hổ, hổ thẹn. Người biết hổ thẹn với lương tâm mình khi làm điều sai trái, biết hối hận, sửa chữa... là người có hạnh tàm quý. Còn làm sai trái, suy nghĩ sai trái mà không xấu hổ là người không biết tàm quý.

Trong kinh điển có nhắc tới câu "*Tâm sinh muôn pháp*" nghĩa là từ nơi tâm mà phát sinh ra muôn pháp lành và muôn pháp ác. Nếu tâm không biết xấu hổ thì con người dễ dàng có hành động ngông cuồng và lời nói ác độc gây tổn hại cho mình và tổn thương người khác. Người biết tàm quý và biết khắc phục lỗi lầm, là người khiêm cung. Người khiêm cung thường hay "*phản quan tự kỷ*" tức tự phản ánh, tự kiểm soát thân tâm và tự chỉnh đốn thay đổi mình cho tốt hơn. Nhờ thế mới có thể thăng tiến trên con đường đạo hạnh.

- Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa: Đức Phật dạy nếu các Tỷ-kheo hướng đến con đường tu tập để thành tựu hạnh Sa-môn thì phải nhớ mục đích mình đang theo đuổi. Khi thành tựu được hạnh tàm quý. Điều này rất tốt nhưng nếu tự thoả mãn và dừng lại chỗ này thì chưa hoàn thành mục đích Sa-môn hạnh, và vì thế không thể thăng tiến trên con đường tâm linh.

A. NGUYỄN VĂN KINH TIẾP THEO:

Này các Tỷ-kheo, thế nào là công việc đáng phải làm hơn nữa? "*Thân hành chúng ta phải được thanh tịnh, minh chánh, cởi mở, không có tỳ vết, che giấu. Nhưng chúng ta không vì thân hành thanh tịnh ấy, khen mình, chê người*". Như vậy,

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Nay các Tỷ-kheo các Ông có thể khởi lên ý kiến: *"Chúng ta đã thành tựu tầm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ; đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa"*. Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thoả mãn. Nay các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông. Nay các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố cho các Ông: *"Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh, chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa"*.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là công việc đáng phải làm hơn nữa? *"Khẩu hành chúng ta phải được thanh tịnh, minh chánh, cởi mở, không có tỳ vết, che giấu. Nhưng chúng ta không vì khẩu hành thanh tịnh ấy, khen mình, chê người"*. Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Nay các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: *"Chúng ta đã thành tựu tầm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ; đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa"*. Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thoả mãn. Nay các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông. Nay các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố cho các Ông: *"Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh, chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa"*.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là công việc đáng làm hơn nữa? *"Ý hành chúng ta phải được thanh tịnh, minh chánh, cởi mở, không có tỳ vết, che giấu. Nhưng chúng ta không vì ý hành thanh tịnh ấy, khen mình, chê người"*. Như vậy, này các Tỷ-kheo, các ông cần phải tu tập. Nay các Tỷ-kheo, các Ông

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

có thể khởi lên ý kiến: "*Chúng ta đã thành tựu tầm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh và ý hành thanh tịnh, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ, đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa*". Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thoả mãn. Nay các Tỷ-kheo, Ta khuyên cáo các Ông. Nay các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố cho các Ông: "*Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh, chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa*". (ngưng trích)

- B. TÌM HIỂU Ý NGHĨA:

Thành tựu hạnh **tầm quý** rồi, hành giả muốn tiến xa hơn, còn nhiều pháp cần phải tu tập nữa. Đó là phải giữ **thân hành, khẩu hành, ý hành** thanh tịnh, minh chánh, cởi mở, không tỳ vết, không che giấu. Nếu thành tựu ở mỗi chặn đường tu tập mà khởi ý thoả mãn, tức hành giả đã bằng lòng với kết quả đã đạt được, cho nên vị ấy sẽ dậm chân tại chỗ, nếu không nói là bị lui trở lại.

- **Thanh tịnh:** Yên lặng, trong sạch.

- **Minh chánh:** Trí tuệ hiểu biết đúng đắn những chân lý đức Phật dạy.

- **Cởi mở:** Không giữ bí mật, không che giấu điều gì.

- **Không tỳ vết:** Trong sạch, không lỗi làm gì hết.

- **Thế nào là thân hành thanh tịnh:** Người đạt được thân hành thanh tịnh là người không có những hành động xấu ác hại người, không gây tổn thương người khác. Chẳng hạn như ăn cắp, ăn trộm của không cho, hoặc có hành động tà

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

dâm làm khổ người khác. Không đánh đập, giết hại con người đã đành mà cũng không đánh đập, sát hại những sinh vật khác để thoả mãn thú tính của mình. Chẳng hạn như thú giải trí săn bắn chim chóc, thỏ, nai rừng v.v...

- **Thân hành minh chánh, cởi mở, không tỳ vết, không che giấu:** Khi hành động phải quang minh chánh trực nghĩa là khi làm việc gì phải rõ ràng, cởi mở, không có gì phải che giấu. Hành động hoàn toàn trong sáng thánh thiện chẳng có tỳ vết đen tối tội lỗi.

- **Khẩu hành thanh tịnh, minh chánh, cởi mở, không tỳ vết, không che giấu:** Tu hành phải cẩn thận cái miệng. Lời nói phải đúng sự thật, không thêm bớt, không vẽ vờ, không hung dữ cũng không nói chuyện phù phiếm thị phi.

- **Ý hành thanh tịnh:** Ý nghĩ tiềm tàng bên trong phát xuất ra ngoài qua lời nói, hành động. Tâm ý ác thì hành động ác, tâm ý thiện thì hành động thiện. Ở đây chúng ta cần hiểu ba ý hành phi pháp là: Tham, Sân, Si. Hành giả cần tu tập không tham tài vật của người khác. Không buồn giận, oán thù bất cứ một ai. Tu hành phải có Chánh kiến.

A-NGUYỄN VĂN KINH TIẾP THEO:

Này các Tỷ-kheo, thế nào là công việc đáng phải làm hơn nữa? *"Sanh mạng chúng ta phải được thanh tịnh, minh chánh, cởi mở, không có tỳ vết, che giấu. Nhưng chúng ta không vì sanh mạng thanh tịnh ấy, khen mình, chê người"*. Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: *"Chúng ta đã thành tựu tầm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, ý hành thanh tịnh, sanh mạng thanh tịnh, đến mức độ này, như*

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

vậy là vừa đủ, đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa". Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thoả mãn. Nay các Tỷ-kheo, Ta khuyên cáo các Ông. Nay các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố cho các Ông: *"Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh, chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa"*. (ngưng trích)

B. TÌM HIỂU Ý NGHĨA:

- **Sanh mạng phải được thanh tịnh:** Mạng sống của mình phải được nuôi dưỡng bằng nghề nghiệp lương thiện như: Không buôn hàng lậu, không mua bán xác thân phụ nữ, không bán rượu, xì ke, ma túy. Không hành nghề đồ tể giết hại thú vật v.v... Đó là những điều dặn dò dành cho người tu sĩ tại gia. Còn đối với các vị Tỷ-kheo thì đời sống tốt đẹp là hằng ngày đi khát thực, ai cho gì ăn nấy. Hạnh khát thực của người tu không phải là huân tập tánh lười biếng, mà là tập hạnh dẹp bỏ lòng tự ái, đề bẹp cái Ngã tự cao tự đại của mình, đồng thời bên cạnh đó cũng tạo cơ hội cho người cư sĩ thực hành hạnh bố thí. Người biết bố thí diệt trừ được lòng tham và nuôi dưỡng được lòng từ bi.

- **Không vì sanh mạng thanh tịnh mà khen mình, chê người:** Người giữ được thân, khẩu, ý và sanh mạng được thanh tịnh là người thành tựu được giới hạnh. Nhưng ý vào việc đó lại khen mình, chê người, tức là còn cái Ngã, tự đề cao mình, hạ thấp người khác. Như vậy Ý người đó không thanh tịnh, mà Ý không thanh tịnh thì đưa tới hành động (thân) và lời nói không thanh tịnh.

Đức Phật dạy các Tỷ-kheo cần phải thành tựu hạnh tâm quý, thanh tịnh thân, khẩu, ý và nuôi thân mạng mình bằng

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

ngành nghiệp thanh tịnh. Những pháp này thuộc về Giới Luật, đòi hỏi các Tỷ-kheo cần phải tu tập đầu tiên.

A. NGUYỄN VĂN KINH TIẾP THEO:

* (HỘ TRÌ CÁC CĂN)

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các công việc đáng phải làm hơn nữa. *"Chúng ta phải hộ trì các căn. Khi mắt thấy sắc, không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến con mắt không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, chúng ta sẽ tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt. Khi tai nghe tiếng mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc.... ý nhận thức các pháp, không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, chúng ta sẽ chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn"*. Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: *"Chúng ta đã thành tựu tâm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, ý hành thanh tịnh, sanh mạng thanh tịnh, và các căn đã được hộ trì, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ; đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa"*. Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thoả mãn. Này các Ông, Ta khuyến cáo các Ông, Ta tuyên bố cho các Ông: *"Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh, chớ có từ bỏ mục đích ấy, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa"*.
(ngưng trích)

B. TÌM HIỂU Ý NGHĨA:

- **Hộ trì các căn:** Hộ trì là bảo vệ, giữ gìn. Các căn là giác quan của con người gồm: Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân, Ý. Hộ trì các căn là tu tập "*thu thúc lục căn*", không để cho các căn này bị lôi cuốn, dính mắc khi tiếp xúc với hiện tượng thế gian là: Sắc (hình dáng, vật chất), Thanh (âm thanh), Hương (mùi thơm hay ngược lại), Vị (mùi vị: mặn, ngọt, chua, đắng...), Xúc (cảm giác nóng, lạnh, trơn láng, sần sùi), Pháp (hiện tượng thế gian, mọi việc xung quanh ta), mà trong kinh gọi là sáu trần.

- **Sắc:** Có hai nghĩa, một là sắc đẹp, hai là vật chất như: cảnh vật, con người, con vật, nhà cửa, xe cộ v.v... Là những vật thể mà mắt thường có thể nhìn thấy hình dáng, màu sắc và sờ mó được.

- **Tướng chung, tướng riêng:** Tướng là hình dáng màu sắc bề ngoài của đối tượng. Đối với sắc, khi mắt vừa thấy hình dáng toàn diện, đó là tướng chung. Còn thấy rõ ràng từng nét, từng chi tiết của hình dáng đó là tướng riêng.

- **Khi mắt thấy sắc, không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng:** Khi mắt thấy sắc, không phản ứng, không dính mắc, không nhớ nhung hình dáng đối tượng, tức không nắm giữ tướng chung, cũng không để ý dính mắc với những chi tiết của đối tượng, tức không nắm giữ tướng riêng.

- **Nguyên nhân gì khiến con mắt không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, các pháp bất thiện khởi lên:** Khi mắt nhìn thấy đối tượng, nó chỉ thấy đối tượng "*như vậy*" thôi. Nếu không có sự hợp tác của ý thức, ý căn ... thì không

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

xảy ra chuyện... Thí dụ: Khi mắt nhìn thấy ly cà phê. Cái thấy của mắt chỉ là cái thấy tổng quát, đó là hình dáng và màu sắc ly cà phê, là tướng chung của ly cà phê. Ngay lúc này trong tâm phát ra ý nghĩ gọi tên đối tượng: "*Đây là ly cà phê sữa*", tiếp ngay lúc đó liền phê bình "*trông hấp dẫn, thơm quá*", đưa đến lòng tham "*tôi muốn uống một ngụm*". Nhưng mà ly cà phê sữa này của người ta, muốn uống thì phải đi mua ly cà phê khác. Hiện tại không có thì giờ, hay không có tiền để mua ly cà phê. Ngay lúc ấy trong tâm khởi lên ý "*hay là uống đại một ngụm*". Dù chỉ là trong ý nghĩ và việc uống một ngụm cà phê không phải là chuyện lớn lao gì, nhưng đó là tâm bất thiện, là Ý không thanh tịnh đã khởi lên!

- **Nguyên nhân khiến chúng ta không kèm chế, không hộ trì được các căn:** Nguyên nhân đó chính là "*sự suy nghĩ, nói thầm qua lại*" trong đầu, là "*định tên*" hay "*gọi ngay tên đối tượng*" khi mắt vừa thấy. Rồi từ đó đưa đến cảm thọ thích hay không thích, muốn hay không muốn. Thích và muốn là bản chất của tâm tham. Không thích, không ưa là bản chất của tâm sân. Mình nói hộ trì các căn, nhưng thực ra các căn "*vô tội*", vì nó vô tri vô giác không biết gì, mà do cái Thức dính mắc gọi tên, phân biệt, so sánh này nọ mới gây phiền não. Cho nên dù chúng ta nói tu tập "*hộ trì các căn*", nhưng thực ra là "*hộ trì cái tâm*", không cho Ý thức, Ý Căn nhảy ra.

Làm sao để hộ trì? Áp dụng pháp thấy như thật, thấy như vậy, biết không lời. Mở mắt nhìn thấy đối tượng không gọi tên. Thấy biết, nghe biết, xúc chạm biết như vậy thôi. Không phê bình, không phân biệt, không suy nghĩ gì cả.

A. NGUYÊN VĂN KINH TIẾP THEO

* (TIẾT CHẾ ĂN UỐNG)

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các công việc đáng phải làm hơn nữa? *"Chúng ta phải biết tiết độ trong ăn uống, với chánh tư duy, chúng ta thọ thực, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được sống lâu và được bảo dưỡng, để (thân này) khỏi bị thương hại, để hỗ trợ phạm hạnh, nghĩ rằng: "Như vậy chúng ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên cảm thọ mới, và chúng ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn"*. Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Nhưng này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: *"Chúng ta đã thành tựu tầm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, ý hành thanh tịnh, sanh mạng thanh tịnh và các căn đã được hộ trì, ăn uống có tiết độ, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ; đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa"*. Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thỏa mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyên cáo các Ông. Này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố cho các Ông: *"Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn, chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa"*. (ngưng trích)

B. TÌM HIỂU Ý NGHĨA:

- **Tiết chế ăn uống:** Hạn chế, kèm giữ, không cho vượt quá mức trong vấn đề ăn uống.

- **Chánh tư duy:** Là chi thứ nhì trong Bát Chánh đạo. Là sự suy nghĩ đúng đắn về một vấn đề gì, trước khi áp dụng hay thực hiện. Điều suy nghĩ, lý giải đó phải phù hợp với chân lý đức Phật dạy.

- **Phạm hạnh:** Chỉ lối sống trong sạch, thanh tịnh, còn

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

gọi thánh hạnh hay tịnh hạnh. Người xuất gia giữ phạm hạnh là người suốt đời giữ giới, phòng hộ các căn, nuôi mạng thanh tịnh, chánh niệm tinh giác, nhằm phát huy tuệ giác phá tan chấp thủ ngũ uẩn.

- **Thương hại:** Ở đây không phải là thương xót tội nghiệp, mà có nghĩa là tổn thương có hại cho thân vì ăn uống quá độ.

- **Thọ thực..... chỉ để thân này được sống lâu và được bảo dưỡng để (thân này) khỏi bị thương hại, để hỗ trợ phạm hạnh:** Ăn nhiều, ăn quá độ hay vô độ là tham ăn. Ăn không đúng sẽ tổn hại cho sức khỏe, sinh ra khó chịu, bực bội. Mà khó chịu hay bực bội là đang ở trong trạng thái Sân. Còn ăn uống không đúng cách thì đó là Si. Tam độc tham, sân, si biểu lộ ra khi con người ta ham ăn ham uống không biết chừng mực. Trong đoạn kinh này đức Phật dạy người tu phải biết ăn uống một cách điều độ vừa đủ để thân được khoẻ mạnh sống lâu mà tu.

- **Thế nào là diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên cảm thọ mới?** Khi ăn, mùi vị tác động vào lưỡi, tạo cảm thọ thích thú cho vị giác. Khi chưa biết tu thì thích ăn món này ngon, món kia lạ. Sự thích thú, thèm thuồng này, là những cảm thọ cũ. Đời sống của người xuất gia hàng ngày đi khát thực, ai cho gì ăn nấy không lựa chọn. Như vậy hành giả đã diệt trừ được thú đam mê ăn uống cũ trước khi xuất gia. Bây giờ tu tập, hành giả ăn chỉ biết ăn, không khởi lên tâm trạng vui thích, không màn thức ăn ngon hay dở, nên không khởi lên cảm thọ mới. Như vậy là "*hộ trì thiệt căn*" tức "*phòng hộ lưỡi*". Căn này quan trọng nên đức Phật để riêng ra một đề mục "*Tiết chế ăn uống*". Đức Phật chủ trương người

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

xuất gia đi khát thực là nhắm vào mục tiêu tiết chế ăn uống. Ngoài ra, việc khát thực cũng có những điểm khác nữa, đó là hạn chế cái Ngã, phải hạ mình xuống đi xin ăn. Và một mục tiêu khác nữa là tạo nhân duyên giúp bá tánh thực hành hạnh bố thí.

A. NGUYỄN VĂN KINH TIẾP THEO

* (CHÚ TÂM CẢNH GIÁC)

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các công việc đáng phải làm hơn nữa? *"Chúng ta phải chú tâm cảnh giác. Ban ngày đi kinh hành (hay) trong lúc ngồi, chúng ta phải tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại. Ban đêm canh một đi kinh hành (hay) trong lúc ngồi, chúng ta phải tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại. Ban đêm canh giữa, chúng ta phải nằm dằng nằm con sư tử, nghiêng bên hông tay phải, một chân đặt trên chân kia, chánh niệm tỉnh giác, tâm nghĩ đến lúc thức dậy. Ban đêm canh đầu thức dậy, đi kinh hành (hay) trong lúc ngồi, chúng ta phải tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại"*. Như vậy này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Nhưng này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: *"Chúng ta đã thành tựu tám quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, ý hành thanh tịnh, sanh mạng thanh tịnh, các căn đã được hộ trì, ăn uống có tiết độ, chú tâm cảnh giác, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ; đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đã đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa"*. Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thoả mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông. Này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố cho các Ông: *"Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh, chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc*

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

đáng phải làm hơn nữa". (ngung trích)

B. TÌM HIỂU Ý NGHĨA:

- **Chú tâm:** Là tập trung, là để ý, chú ý vào một đối tượng (để giữ tâm không bị tán loạn).

- **Cảnh giác:** Giữ cái biết để canh chừng không cho tâm khởi lên những pháp gây chướng ngại cho việc hành thiền.

- **Chú tâm cảnh giác:** Là bước tu tập đầu tiên, có sự chú tâm, có sự cảnh giác của Trí Năng tỉnh ngộ, mà bây giờ chúng ta gọi là "*mindfulness*", tức là có sự cố gắng trong bước đầu, tập trung vào một đối tượng nào đó để tâm không bị tán loạn. Đức Phật dạy phải tu tập cả ban ngày và ban đêm. Ban ngày tập 2 việc là Đi và Ngồi: Đi tức "*thiền hành*", trong kinh dùng từ "*kinh hành*" và ngồi là "*toạ thiền*". Trong khi tu tập không để cho những ý nghĩ ác xấu, tham, sân, si... khởi lên. Ban đêm canh một cũng thực hành thiền, canh giữa ngủ một chút. Canh cuối thức dậy thực hành thiền. Ở Ấn Độ xưa, ban đêm có 3 canh, mỗi canh kéo dài khoảng 3 tiếng đồng hồ. Ở Trung Hoa một đêm có 5 canh nên mỗi canh khoảng 2 tiếng đồng hồ.

Trong bước đầu tu tập, tâm còn thói quen "*có lời*", vẫn còn dính mắc với đối tượng, cho nên phải tỉnh thức, phải chú tâm thực hành ngày cũng như đêm. Xem như đây là bước chuyển tiếp để qua chỗ "*không lời*". Mức độ Chú tâm cảnh giác, tuy còn **tâm** còn **tứ** tức còn lời, nhưng tâm cũng tạm yên lặng, nhờ có sự chú ý tập trung gom tâm vào một chỗ. Bước này tạm xem như là Thiền Chi/Samatha.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

A. NGUYỄN VĂN KINH TIẾP THEO

* (CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC)

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các công việc đáng phải làm hơn nữa? *"Chúng ta phải chánh niệm tỉnh giác, khi đi tới, khi đi lui đều tỉnh giác, khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác, khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác, khi mang y kép, bình bát, thượng y đều tỉnh giác, khi ăn uống, nhai, nuốt đều tỉnh giác, khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác, khi đi đứng, nằm, thức, nói, yên lặng đều tỉnh giác"*. Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải tu tập. Nhưng này các Tỷ-kheo, các Ông có thể khởi lên ý kiến: *"Chúng ta đã thành tựu tầm quý, thân hành chúng ta thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, ý hành thanh tịnh, sanh mạng thanh tịnh, các căn đã được hộ trì, ăn uống có tiết độ, chú tâm cảnh giác, chánh niệm tỉnh giác, đến mức độ này, như vậy là vừa đủ; đến mức độ này, như vậy đã làm xong. Chúng ta đạt được mục đích Sa-môn hạnh. Chúng ta không có gì phải làm hơn nữa"*. Và cho đến mức độ ấy, các Ông có thể tự thoả mãn. Này các Tỷ-kheo, Ta khuyến cáo các Ông. Này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố cho các Ông: *"Khi các Ông hướng đến mục đích Sa-môn hạnh, chớ có từ bỏ mục đích này, khi đang còn công việc đáng phải làm hơn nữa"*.
(ngung trích)

B. TÌM HIỂU Ý NGHĨA:

- **Chánh niệm:** Từ gốc là Sammā-sati. Sammā nghĩa là chánh, còn Sati nghĩa là niệm, là nhớ, hay là biết. Chánh niệm là một trong tám chi quan trọng của Bát chánh đạo. Chánh niệm là cái biết rõ các pháp một cách trọn vẹn, rõ ràng phát sanh ngay trong mỗi giây phút hiện tại bây giờ và ở đây.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

- **Tỉnh giác:** Tỉnh thức biết (Awakening Awareness), cái biết sáng suốt.

- **Chánh niệm tỉnh giác:** Hành giả biết sáng suốt, rõ ràng, đầy đủ về đối tượng qua giác quan, nhưng không dính mắc không phản ứng. "*Chánh niệm tỉnh giác*" hay "*ly hỷ trú xả*" là tầng định thứ Ba trong bốn tầng định của đức Phật tu tập thành đạo.

Sau khi toạ thiền đạt được Định không Tâm không Tú, hành giả cần phải tu tập trong 4 oai nghi, luôn giữ "*chánh niệm tỉnh giác*" để hỗ trợ cho định lực được ngày thêm vững chắc. Tỷ-kheo, khi đi tới đi lui, khi nhìn thẳng, nhìn quanh, khi co tay, khi duỗi tay, khi đi, đứng, nằm, ngồi, khi tiểu tiện, đại tiện, nhất nhất mọi cử động đều thâm nhận biết rõ ràng, nhưng không diễn nói một lời nào trong đầu. Nhờ vậy mà trong tâm không khởi tạp niệm.

Nhờ luôn an trú trong "*Chánh niệm tỉnh giác*", nên khi toạ thiền, vào Định, tâm hành giả biết rõ ràng đầy đủ những gì xảy ra ngoài thân hay trong thân, mà tâm không dính mắc. Thí dụ như có hoạt hoá, có hỷ lạc trong thân, hành giả biết rõ nhưng không dính mắc với nó.

A. NGUYỄN VĂN KINH TIẾP THEO

* (ĐOẠN TRỪ CÁC TRIỀN CÁI)

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các công việc đáng phải làm hơn nữa? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch, như khu rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đồng rơm. Sau khi khát thực về và ăn xong, vị ấy ngồi kiết già, lưng thẳng, và an trú chánh

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

niệm trước mặt. Vị ấy từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái. Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, vị ấy sống thoát ly hôn trầm và thụy miên, với tâm tưởng hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thụy miên. Từ bỏ trạo cử hồi quá, vị ấy sống không trạo cử hồi tiếc, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử hồi tiếc. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa hết nghi ngờ đối với thiện pháp.

Này các Tỷ-kheo, như một người mắc nợ liền làm các nghề nghiệp. Những nghề này được phát đạt, người ấy không những trả được nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi dưỡng vợ con. Người ấy nghĩ: *"Ta trước kia mắc nợ nên làm các nghề nghiệp. Những nghề này được phát đạt, ta không những trả được những nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi dưỡng vợ"*. Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ.

Này các Tỷ-kheo, như một người bệnh, đau đớn, trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Sau một thời gian, người ấy khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục. Người ấy nghĩ: *"Ta trước kia bị bệnh, đau đớn trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Nay ta khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục"*. Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ.

Này các Tỷ-kheo, như một người bị nhốt trong ngục. Người ấy sau một thời gian được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản không bị giảm tổn. Người ấy nghĩ: *"Ta trước kia bị nhốt trong ngục, nay ta được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản không bị giảm tổn"*. Người ấy nhờ vậy được sung sướng,

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

hoan hỷ.

Này các Tỷ-kheo, như một người nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Người ấy sau một thời gian thoát khỏi cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người thoát khỏi cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người giải thoát, được tự do đi lại. Người ấy nghĩ: *"Ta trước kia bị cảnh nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Nay ta thoát khỏi cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người giải thoát, được tự do đi lại"*. Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ.

Này các Tỷ-kheo, như một người giàu có, nhiều tài sản, đang đi qua bãi sa mạc. Người ấy sau một thời gian đã đi khỏi bãi sa mạc ấy, đến đầu làng, yên ổn, không có nguy hiểm, tài sản không bị tổn giảm. Người ấy nghĩ: *"Ta trước kia giàu có, nhiều tài sản, đi qua bãi sa mạc. Nay ta đã đi qua khỏi bãi sa mạc ấy, yên ổn, không có nguy hiểm, tài sản không bị tổn giảm"*. Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ.

Cũng vậy này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tự mình, quán năm triền cái chưa xả ly, như món nợ, như bệnh hoạn, như ngục tù, như cảnh nô lệ, như con đường qua sa mạc.

Này các Tỷ-kheo, cũng như không mắc nợ, không bị bệnh tật, được khỏi tù tội, được tự do, đến được đất lành yên ổn. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán năm triền cái khi chúng được tiêu trừ. (ngưng trích)

B. TÌM HIỂU Ý NGHĨA:

- **Triền cái:** Là những chướng ngại, ngăn che, làm uế

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

nhiễm tâm, làm mờ yếu trí tuệ. Nó là nguyên nhân ngăn cản sự phát triển cả hai lãnh vực "*tịnh chí*" và "*tuệ giác*". Có 5 loại triền cái:

1) Dục tham triền cái: Được giải thích như là sự khát khao "*năm dục lạc*". Ở mặt thô là tài, sắc, danh, thực, thụý, là năm lãnh vực mà người đời say mê mong muốn. Ở mặt vi tế là tâm hành giả bị lôi cuốn hưởng thụ dục lạc với hiện tượng thế gian qua năm giác quan đó là sắc, thanh, hương, vị, xúc. Nó là hình thức của phiền não phát xuất từ gốc Tham. Nặng nhất là tham ái (khát ái) là nguyên nhân sanh khổ.

2) Sân hận triền cái: Biểu lộ sự không ưa, không thích... tầm mức sân hận thay đổi ở mức độ từ sự bực mình nhẹ nhàng đến lòng oán hận thâm sâu. Nó là hình thức của phiền não phát xuất từ gốc Sân. Hễ tham sân thì đưa đến Si là Vô minh.

3) Hôn trầm-thụy miên: Được đức Phật tuyên bố là một triền cái đôi, có thể xem như hai loại. **Hôn trầm** là sự đã dụi, chần chừ, đình trệ, lười biếng của tâm. **Thụy miên** là bản thân, mệt mỏi, ngủ gục của thân.

4) Trạo cử-hối quá: Cũng được xem như triền cái đôi. **Trạo cử** đồng nghĩa với sự kích động, tán loạn, không yên. Trạo cử thân (ngồi không yên, mắt liếc qua liếc lại cũng là trạo cử của thân) và trạo cử tâm (tâm vọng động, lo ra, suy nghĩ hết chuyện này sang chuyện khác). **Hối quá** là nhớ lại những tội lỗi đã sai phạm trong quá khứ, nó đồng nghĩa với thái độ hối hận, ăn năn của tâm.

5) Hoài nghi: Nghi ngờ, do dự hay phân vân đối với Phật, Pháp, Tăng. Không đặt hết lòng tin tưởng vào lời dạy

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

của đức Phật, không tin vào tính chất hiệu quả của Giới Định Huệ.

Năm triền cái này là chướng ngại của việc tu thiền. Ở tầng Thiền thứ hai, nếu hành giả kinh nghiệm trạng thái "*Định không Tâm không Tứ*", thì hành giả đã loại trừ năm triền cái này rồi. Lên đến Chánh niệm tỉnh giác, hành giả thực hành trong 4 oai nghi, đạt được "*định trong động*" như vậy hành giả cũng dẹp được loạn triền cái. Nhưng thỉnh thoảng một trong năm triền cái này cũng trở lên quấy phá. Vì thế, hành giả cũng cần phải xét lại xem các triền cái này đã hoàn toàn được diệt trừ hay chưa? Nếu chưa thì hành giả chưa đạt được "*Chánh niệm tỉnh giác*" vững chắc. "*Đoạn trừ triền cái*" đức Phật nêu lên sau tiêu đề "*Chánh niệm tỉnh giác*" vì con đường tu tập tâm linh là con đường phát triển tâm kéo dài, từ thấp đến cao. "*Chánh niệm tỉnh giác*" là giai đoạn tu tập trong 4 oai nghi.

Khi tọa thiền an trú vững chắc trong "*Tỉnh Thức Biết Không Lời*" thể nhập vào "*Nhận Thức Biết Không Lời*" thì lúc đó 5 triền cái mới hoàn toàn bị chế ngự.

- **An trú chánh niệm trước mặt:** Nghĩa là đặt "*niệm Biết không lời*" trước mặt, có thể hiểu là "*khởi ý Biết không lời*" rồi buông, trạng thái Tâm không lời xuất hiện liền ngay sau đó. Hành giả trú trong trạng thái Biết không lời. Tập hoài từ Biết không lời sẽ vào Nhận thức Biết không lời. Bây giờ "*Chánh niệm tỉnh thức*" có nghĩa là "*Nhận thức không lời*", đã không lời thì không có dấu vết gì trong đó, trạng thái này cũng được hiểu là trạng thái "*Nhận thức trống rỗng*", tức không có nội dung, không có đối tượng, chỉ có dòng Nhận thức biết trống rỗng mà thôi!

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Tu tập tới đây, hành giả đã vượt qua gần hết những đoạn đường khó khăn rồi, cho nên trong lúc nhập định sâu, hành giả đạt được trạng thái như trong kinh thường mô tả: *"thân cảm sự lạc thọ, mà các bậc Thánh gọi là "xả niệm lạc trú" chứng và trú Thiên thứ ba. Vị ấy thấm nhuần, tâm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân này với lạc thọ..."*

- **Đoạn cuối của đề mục "Đoạn trừ năm triền cái":** Đức Phật đưa ra năm ví dụ. **Ví dụ thứ nhất:** Như một người mắc nợ. Sau một thời gian cố gắng làm việc, trả được nợ cũ, còn dư tiền để nuôi vợ. Người này sung sướng hoan hỷ. **Ví dụ thứ hai:** Như một người bệnh, đau đớn trầm trọng, thể lực suy yếu. Sau thời gian người ấy khỏi bệnh, thể lực khôi phục. Nhờ vậy, người ấy được sung sướng, hoan hỷ. **Ví dụ thứ ba:** Như người bị nhốt trong ngục tù, sau một thời gian được ra khỏi tù, tài sản không bị giảm tổn nên người ấy cảm thấy sung sướng, hoan hỷ. **Ví dụ thứ tư:** Như một người nô lệ, chịu lệ thuộc người khác. Sau một thời gian thoát khỏi cảnh nô lệ nên người này cảm thấy sung sướng hoan hỷ. **Ví dụ thứ năm:** Một người giàu có đang đi qua bãi sa mạc. Sau một thời gian người ấy đã đi qua khỏi sa mạc đến đầu làng yên ổn không bị nguy hiểm, tài sản lại không bị tổn giảm, nên người ấy cảm thấy sung sướng hoan hỷ.

Đưa năm ví dụ này, đức Phật khuyến tấn các Tỷ-kheo hãy nên quán năm triền cái khi chưa xả ly, như đang gánh lấy món nợ, như bệnh hoạn, như ngục tù, như cảnh nô lệ, như con đường qua sa mạc... thời gian này thật là khổ.

Đức Phật cũng khuyến các Tỷ-kheo nên quán năm triền cái khi chúng bị diệt trừ để cảm nhận như trạng thái sung sướng an lạc khi là người không mắc nợ, không bệnh tật, khỏi

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

tù tội, được tự do thoát cảnh nô lệ, đến được đất lành bình yên... Tỷ-kheo toạ thiền, diệt được năm triền cái cũng đạt được sự hỷ lạc khắp toàn thân như thế.

A. NGUYỄN VĂN KINH TIẾP THEO

* (BỐN TẦNG THIỀN-NA)

Sau khi đã đoạn trừ năm triền cái này, những triền cái làm ô nhiễm tâm tư, làm yếu ớt trí tuệ, vị ấy ly dục, ly ác, bất thiện pháp chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Vị ấy thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân này với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không có hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần. Nay các Tỷ-kheo, như một người hầu tắm lâu luyện, hay đệ tử người hầu tắm, sau khi rắc bột tắm trong thau bằng đồng, liền nhồi bột ấy với nước, cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướt, trào trộn với nước ướt, thấm ướt cả trong lẫn ngoài với nước, nhưng không chảy thành giọt. Cũng vậy này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân này với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Vị ấy thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân này với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần. Nay các Tỷ-kheo, ví như một hồ nước, nước từ trong dâng lên, phương Đông không có lỗ nước chảy ra, phương Tây không có lỗ nước chảy ra, phương Bắc không có lỗ nước chảy ra, phương Nam không có lỗ nước chảy ra,

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

và thỉnh thoảng trời mưa lớn. Suối nước mát từ hồ nước ấy phun ra, thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy hồ nước ấy, với nước mát lạnh, không một chỗ nào của hồ nước ấy không được nước mát lạnh thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị ấy thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh thấm nhuần.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là "*xả niệm lạc trú*", chứng và trú Thiền thứ ba. Vị ấy thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân này với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, ví như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng, hồ sen trắng, có những sen xanh, sen hồng hay sen trắng. Những bông sen ấy sanh trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, nuôi sống dưới nước, từ đầu ngọn cho đến gốc rễ đều thấm nhuần, tắm ướt, tràn đầy thấu suốt bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh, sen hồng hay sen trắng không được nước mát lạnh ấy thấm nhuần. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân này với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Vị ấy thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần. Này các Tỷ-kheo, ví như một người ngồi, dùng tám

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng ấy che thấu. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị ấy ngồi thắm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thắm nhuần. (ngưng trích)

B. TÌM HIỂU Ý NGHĨA:

- **Bốn tầng Thiền-na:** Bốn tầng Thiền đức Phật đã lần lượt chứng đắc. Sau khi đoạn trừ tham, sân, hôn trầm-thụy miên, trạo cử-hối quá và hoài nghi, hành giả lần lượt đắc bốn Thiền.

- **Tầng thiền thứ nhất:** Hành giả ly dục, ly bất thiện pháp. Kinh nghiệm Định có tâm có tứ. Toàn thân hỷ lạc do ly dục sanh.

- **Tầng thiền thứ hai:** Tầm và Tứ yên lặng. Kinh nghiệm Định không Tầm không Tứ, nội tĩnh nhất tâm, hỷ lạc toàn thân do Định sanh.

- **Tầng thiền thứ ba:** "*Ly hỷ trú xả*" hay "*Chánh niệm tỉnh giác*". Toàn thân hỷ lạc, hành giả trú trong tâm xả là tâm thanh thản và không dính mắc với hỷ. Như vậy khi an trú trong Chánh niệm tỉnh giác, toàn thân hành giả vẫn còn đắm ướt lạc thọ. Ở giai đoạn này hành giả đã an trú trong Nhận thức không lời nhưng còn thông qua các Tánh.

- **Tầng thiền thứ tư:** An trú trong Định, không cảm thọ lạc, khổ; diệt luôn hỷ và ưu phiền đã cảm thọ trước kia, chứng và trú tầng thiền thứ Tư mà các bậc Thánh gọi là "*xả niệm thanh tịnh*". Bây giờ tâm thuần tịnh trong sáng thắm nhuần toàn thân. Hành giả nhập đại định, chìm sâu vào Nhận thức

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

không lời. Bảy giờ các Tánh qua giác quan đều đóng cửa không nhận bất cứ tín hiệu gì bên ngoài, nên trong kinh còn gọi tầng Định này là Định bất động. Trạng thái tâm này gọi là Tâm Như hay Tâm Tathà.

A. NGUYÊN VĂN KINH TIẾP THEO

* (BA MINH)

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến Túc mạng minh. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ, như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, mười đời, hai mươi đời, ba mươi đời, bốn mươi đời, năm mươi đời, một trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp, nhiều hoại và thành kiếp. Vị ấy nhớ rằng: "*Tại chỗ kia, ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ kia, ta được sinh ra tại chỗ nọ. Tại chỗ ấy, ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ nọ, ta được sanh ra ở đây*". Như vậy, vị ấy nhớ đến nhiều đời sống quá khứ cùng với các nét đại cương và các chi tiết. Nay các Tỷ-kheo, ví như một người đi từ làng mình đến làng khác, từ làng ấy đi đến một làng khác nữa, và từ làng này lại trở về làng của mình, người ấy nghĩ: "*Ta từ làng của mình đi đến làng kia, nơi đây, ta đã đứng như thế này, đã ngồi như thế này, đã nói như thế này, đã yên lặng như thế này. Từ nơi làng nọ, ta đã trở về làng của ta*". Như vậy, nay các Tỷ-kheo, với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn,

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

để sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến Túc mạng minh. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ, như một đời, hai đời, ba đời, bốn đời, năm đời, mười đời, hai mươi đời, ba mươi đời, bốn mươi đời, năm mươi đời, một trăm đời, hai trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp, nhiều hoại và thành kiếp. Vị ấy nhớ rằng: *"Tại chỗ kia, Ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, các món ăn như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ kia, Ta được sanh ra tại chỗ này. Tại chỗ này, Ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, các món ăn như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ này, Ta được sanh ra ở đây"*. Như vậy, vị ấy nhớ đến nhiều đời sống quá khứ cùng với các nét đại cương và các chi tiết.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến trí tuệ sanh tử của chúng sanh. Vị ấy với Thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống và chết của chúng sanh. Vị ấy biết rõ rằng chúng sanh người hạ liệt kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. Những chúng anh làm những ác hạnh về thân, lời và ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến. Những người này sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Còn những chúng sanh này làm những thiện hạnh về thân, lời và ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến. Những người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên thiện thú, cõi Trời, trên đời này. Như vậy, vị ấy với

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Thiên nhân thuần tịnh siêu nhân, thấy sự sống chết của chúng sanh. Vị ấy biết rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh, đều do hạnh nghiệp của họ. Nay các Tỷ-kheo, ví như có hai nhà có cửa, và ở đây, một người có mắt đứng ở giữa, người này có thể thấy các người (khác) đi vào nhà, đi ra, đi qua, đi lại. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị ấy với Thiên nhân thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống chết của chúng sanh. Vị ấy biết rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh, đều do hạnh nghiệp của họ. Những chúng sanh làm những ác hạnh về thân, ác hạnh về lời nói, ác hạnh về ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến. Những người này, sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Còn những chúng sanh nào thành tựu những thiện hạnh về thân, thành tựu những thiện hạnh về lời nói, thành tựu những thiện hạnh về ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến, những người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên các thiện thú, cõi Trời, trên đời này. Như vậy với Thiên nhân thuần tịnh, siêu nhân, vị ấy thấy sự sống chết của chúng sanh. Vị ấy tuệ tri rằng, chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh, đều do hạnh nghiệp của họ.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, vị ấy dẫn tâm, hướng tâm, đến Lộ tận trí. Vị ấy biết như thật: "*Đây là Khổ*", biết như thật: "*Đây là nguyên nhân của Khổ*", biết như thật: "*Đây là sự Diệt Khổ*", biết như thật: "*Đây là con đường đưa đến Diệt Khổ*", biết như

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

thật: "*Đây là những lậu hoặc*", biết như thật: "*Đây là nguyên nhân của các lậu hoặc*", biết như thật: "*Đây là sự đoạn trừ các lậu hoặc*", biết như thật: "*Đây là con đường đưa đến sự diệt trừ các lậu hoặc*".

Nhờ hiểu biết như vậy, nhận thức như vậy, tâm của vị ấy thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên sự hiểu biết: "*Ta đã giải thoát*". Vị ấy tuệ tri: "*Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm xong, sau đời hiện tại không có đời sống nào khác nữa*".

Này các Tỷ-kheo, ví như tại dãy núi lớn có một hồ nước, thuần tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, một người có mắt, đứng trên bờ sẽ thấy con hến, con sò, những hòn đá, hòn sạn, những đàn cá bơi qua lại hay đứng một chỗ. Vị ấy nghĩ: "*Đây là hồ nước thuần tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm. Đây là những con hến, con sò, những hòn đá, hòn sạn, những đàn cá đang bơi qua lại hay đứng yên một chỗ*". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo biết như thật: "*Đây là khổ*"... biết như thật: "*Đây là Con đường đưa đến sự diệt trừ các lậu hoặc!*". Nhờ hiểu biết như vậy, nhờ nhận thức như vậy, tâm của vị ấy thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát, vị ấy tuệ tri: "*Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần phải làm đã làm xong, sau đời hiện tại không có đời sống nào khác nữa*". (ngưng trích)

B. TÌM HIỂU Ý NGHĨA:

- **Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh:** Toàn bộ câu này tạm mô tả trạng thái tâm Định vững chắc, là tâm hoàn toàn yên lặng trong sáng, không

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

còn lậu hoặc (những mớ ô nhiễm tham sân si), không buồn vui, không thiện ác chỉ có Nhận thức Biết mà thôi, trong kinh gọi là Tâm Tathà hay Tâm Như, hay Phật Tánh, hay tiềm năng giác ngộ v.v...

- **Túc mạng minh:** Tuệ tri như thật về nhiều đời sống quá khứ, cùng với nét đại cương và chi tiết của chính đức Phật.

- **Thiên nhãn minh:** Tuệ tri nhân quả luân hồi của chúng sanh. Tất cả những may mắn, bất hạnh, đẹp đẽ, thô xấu đều do hạnh nghiệp của họ gây ra.

- **Lậu tận minh:** Tuệ tri biết 4 chân lý: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế, Đạo đế. Biết như thật nguyên nhân của luân hồi sinh tử là lậu hoặc. Biết cách tu tập để đoạn trừ lậu hoặc.

- **Dục lậu:** Tài, sắc, danh, thực, thụý. Nặng nhất là tham ái (khaoh khát không bao giờ đủ) được xem là nguyên nhân gây ra Khổ.

- **Hữu lậu:** Mong mỗi được hiện hữu hoài trong đời sống hiện tại hoặc hướng về đời sống tương lai. Vì mong muốn được trường tồn mãi như vậy nên hữu lậu chính là nhân đưa đến quả tái sanh, nhưng tái sanh đến cõi nào thì không biết được.

- **Sanh đã tận:** Sanh đã chấm dứt.

- **Phạm hạnh đã thành:** Giới hạnh hoàn toàn viên mãn.

- **Những việc cần làm đã làm xong:** Tu tập, công phu, thiền định, thiền quán, nhận rõ bộ mặt của khổ đau là gì, biết cách diệt trừ khổ đau. Nhận rõ nguyên nhân luân hồi là gì, biết cách diệt trừ nguyên nhân luân hồi. Nhận ra luân hồi của

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

vũ trụ và con người v..v... Những việc cần làm này, Tỷ-kheo đã làm xong.

- Sau đời hiện tại không có đời sống nào khác nữa: Sau đời sống này vị Tỷ-kheo ấy được giải thoát, tức thoát ra khỏi vòng luân hồi sanh tử.

A. NGUYÊN VĂN KINH TIẾP THEO

* (BẠC A-LA-HÁN)

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như vậy được gọi là Sa-môn, là Bà-la-môn, là vị đã tắm sạch sẽ, là vị đã biết và hiểu rõ, là bậc có học, là bậc Thánh, là bậc A-la-hán.

Này các Tỷ-kheo, như thế nào, Tỷ-kheo là Sa-môn? Vị này đã làm cho dừng lại các ác, các pháp bất thiện, những pháp này ô nhiễm, đưa đến tái sanh, đáng sợ hãi, đem lại khổ quả, đưa đến sanh, già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo là Sa-môn.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào Tỷ-kheo là Bà-la-môn? Vị này đã tận xuất ra ngoài các ác, các pháp bất thiện, những pháp này ô nhiễm, đưa đến tái sanh, đáng sợ hãi, đem lại khổ quả, đưa đến sanh già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo là Bà-la-môn.

Và này các Tỷ-kheo, như thế nào Tỷ-kheo đã tắm sạch sẽ? Vị này đã tắm gội sạch sẽ các ác, các pháp bất thiện, những pháp này ô nhiễm, đưa đến tái sanh, đáng sợ hãi, đem lại khổ quả, đưa đến sanh già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đã tắm sạch sẽ.

Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo đã biết và

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

hiểu rõ? Vị này đã biết và hiểu rõ các ác, các pháp bất thiện, những pháp này ô nhiễm, đưa đến tái sanh, đáng sợ hãi, đem lại khổ quả, đưa đến sanh già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đã biết rõ.

Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo có học? Vị này đã tiêu diệt các ác, các pháp bất thiện, những pháp này ô nhiễm, đưa đến tái sanh, đáng sợ hãi, đem lại khổ quả, đưa đến sanh già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có học.

Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo được gọi là bậc Thánh? Vị này đã làm cho xa lìa các ác, các pháp bất thiện, những pháp này ô nhiễm, đưa đến tái sanh, đáng sợ hãi, đem lại khổ quả, đưa đến sanh già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo được gọi là bậc Thánh.

Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo được gọi là bậc A-la-hán? Vị này đã làm cho xa lìa các ác, các pháp bất thiện, những pháp này ô nhiễm, đưa đến tái sanh, đáng sợ hãi, đem lại khổ quả, đưa đến sanh già, chết trong tương lai. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo là bậc A-la-hán.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy, Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy. (ngưng trích)

B. TÌM HIỂU Ý NGHĨA:

- **Bậc A-La-hán:** Là vị Tỷ-kheo xa lìa các pháp bất thiện, tham sân si, chứng được ba minh: Túc mạng minh, Thiên nhãn minh và Lộ tận minh, không còn tái sanh nữa.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

III. KẾT LUẬN

Nội dung "*Đại Kinh Xóm Ngựa*" đức Thế Tôn dạy về ý nghĩa của danh xưng Sa-môn, Bà-la-môn. Đức Phật định nghĩa hai danh từ này như sau: Sa-môn là người "*đã dìm lại các ác pháp, tức các pháp làm ô nhiễm tâm thật đáng sợ hãi, nó đem lại quả tái sanh, già chết trong tương lai*". Còn Bà-la-môn là người "*đã tắm rửa sạch sẽ tất cả các ác bất thiện pháp, sạch những ô nhiễm đưa đến tái sinh già chết trong tương lai*".

Đức Phật dạy, muốn xứng đáng với danh xưng Sa-môn, các Tỷ-kheo phải tu tập giữ gìn Phạm hạnh với các thành tựu như sau:

1. Thành tựu hạnh tâm quý, nhưng không khen mình chê người.
2. Thành tựu thân hành, khẩu hành, ý hành thanh tịnh, nhưng không khen mình chê người.
3. Mạng sống thanh tịnh, nhưng không khen mình chê người.
4. Thành tựu Hộ trì các căn: Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân, Ý nhưng không tự mãn.
5. Ăn uống tiết độ với Chánh tư duy, nhưng không tự mãn.
6. Chú tâm cảnh giác cả ngày lẫn đêm, tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại, nhưng không tự mãn.
7. Chánh niệm tỉnh giác trong bốn oai nghi, nhưng không tự mãn.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

8. Thiền định, diệt sạch năm triền cái: tham, sân, hôn trầm-thụy miên, trạo cử-hối quá và nghi ngờ. Nhờ vậy tuần tự chứng đắc bốn tầng Thiền, chứng đắc ba Minh: Túc mạng minh, Thiên nhãn minh, Lộ tận minh. Liễu tri bốn Chân Lý: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế, Đạo đế. Thoát khỏi Dục lậu, Hữu lậu, Vô minh lậu. Vị ấy đã xa lìa các bất thiện pháp đưa đến sanh, già, chết trong tương lai và tuệ tri: "*Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm xong, sau đời hiện tại không còn đời nào khác*"

Bài "*Đại Kinh Xóm Ngựa*" này, tuy Thế Tôn dạy cho hàng Tỷ-kheo, nhưng đối với chúng ta là hàng Phật tử tại gia cũng có thể thực hành tu tập được. Chúng ta không cầu mong đạt tới mục tiêu cuối cùng. Nhưng nếu kinh nghiệm được trạng thái "*Không Tầm Không Tư*" hay "*Chánh Niệm Tỉnh Giác*", dù không toàn thời, thì kết quả cũng giúp cho chúng ta có đủ năng lượng để đối phó với đời sống nhiều nhiều nhương phiền não. Thực hành đúng lời đức Phật dạy, chúng ta có thể tự cứu mình thoát ra khỏi bực lưu điên đảo ở thế gian. Bao nhiêu đó cũng đủ gọi là "*một lợi ích lớn*" cho chính bản thân chúng ta và có thể giúp ích phần nào cho những người xung quanh chúng ta.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật
THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Thiền Viện Chân Như, Navasota, Texas, USA
(Tháng 05-2019)

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

TÌM HIỂU CHÍNH MÌNH

I. DẪN NHẬP

Sinh ra ở cõi đời này, dù được sống trong vui vẻ hạnh phúc nhiều như thế nào đi nữa, thì cũng sẽ có lúc chúng ta cảm thấy cuộc sống thật là vô vị, bởi những chuyện không vừa ý cứ dồn vập đổ tới khiến chúng ta vô cùng chán nản. Những lúc như thế chúng ta thường hay than trời trách đất, hay oán hận những người xung quanh đã gây bao nhiêu điều phiền muộn đau khổ cho chúng ta. Chúng ta trách tại sao trước mắt chúng ta có những người quá hạnh phúc, không phải lo toan điều gì, mới sanh ra đời đã được ở trong cảnh giàu sang nhung lụa, lớn lên lập gia đình cũng được sống trong cảnh sung sướng, lên xe xuống ngựa, kẻ hầu người hạ. Riêng chúng ta thì đầu tắt mặt tối, cực khổ vô cùng mà cơm không đủ no, áo không đủ mặc. Chúng ta oán trách tại sao cùng một Mẹ một Cha mà ta lại bất hạnh xấu xí mà anh chị ta lại xinh đẹp ưa nhìn. Chúng ta oán hận tại sao chồng hay vợ của chúng ta không thương yêu chiều chuộng chúng ta mà cứ đưa mắt ngắm nhìn người khác. Chúng ta khổ đau khi nhìn

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

thấy con cái nhà hàng xóm học hành giỏi giang mà con cái nhà chúng ta lại ăn chơi đàn đúm không nghe lời dạy dỗ của chúng ta. Chúng ta oán trách ông Trời không công bằng đối với chúng ta một chút nào cả!

Tâm trạng của chúng ta như thế có phải là do chúng ta quá tiêu cực, quá ích kỷ, không tự xét mình mà lúc nào cũng phóng tâm ra bên ngoài đổ lỗi hết người này đến người khác, đổ lỗi từ việc nọ đến việc kia, chứ không chịu nhìn lại chính bản thân của chúng ta để hiểu rõ nguyên do vì đâu khiến cuộc sống của chúng ta không được vừa ý.

Ở đời phạm việc gì cũng có nguyên nhân của nó, không phải tự dung mà niềm vui nỗi buồn cứ vây quanh lấy mình. Vì thế muốn thoát khỏi những phiền não khổ đau trước hết chúng ta phải tự tìm hiểu chính bản thân của chúng ta. Chúng ta là người như thế nào? Chúng ta đã sống ra sao trong thời gian qua và hiện tại thái độ sống của chúng ta ra làm sao? Rồi từ đó chúng ta mới lên kế hoạch chọn lựa con đường sống hướng đến thiện lành để cải thiện tình trạng xấu, chuyển hoá nghiệp nhân bất thiện hầu trong sạch hoá thân tâm.

II. PHẬT DẠY VỀ 4 HẠNG NGƯỜI

Trong Kinh "*Nhân Quả Ba Đời*", Đức Phật dạy ở đời có 4 hạng người. Một là người **từ tối vào tối**. Hai là người **từ tối vào sáng**. Ba là người **từ sáng vào tối**. Bốn là người **từ sáng vào sáng**. Trong bốn hạng người này không chừng chúng ta thuộc vào hạng "*từ tối vào tối*" là hạng người hiện đang đau khổ mà vẫn tiếp tục hành xử ngu muội để tiến sâu vào cảnh khổ không có lối thoát.

Kinh kể rằng: *Tại rừng Kỳ-Đà, vườn ông Cấp-Cô-Độc*

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

thuộc nước Xá-Vệ, Đức Phật đã giảng cho vua Ba-Tu-Nặc, khi ông vua này nêu thắc mắc với Ngài rằng: Có khi nào người Bà-La-Môn sau khi chết sẽ tái sinh lại trong dòng Bà-La-Môn. Người thuộc dòng Sát-Lợi, Tỳ-Xá và Thủ-Đà-La cũng thế? Đức Phật trả lời:

- Không thể như vậy được. Đại Vương nên biết trên đời này có bốn hạng người. Đó là: 1) Có người từ tối vào tối. 2) Có người từ tối vào sáng. 3) Có người từ sáng vào tối. 4) Có người từ sáng vào sáng.

III. CHÚNG TA HIỂU NHƯ THẾ NÀO VỀ BỐN HẠNG NGƯỜI ĐÓ?

1) Hạng người từ tối vào tối: Là hạng người từ nhiều đời trước đã tạo những nhân bất thiện, nên đời này tuy được sanh làm kiếp người nhưng sống trong cảnh nghèo hèn bất hạnh. Nếu phải đi làm để kiếm sống thì bằng những nghề nghiệp thấp kém, hạ tiện. Có những người khổ sở hơn, khi sanh ra đã mang một thân thể bệnh hoạn, xấu xí, có khi không đủ căn phải chịu tật nguyên. Tuy tật nguyên khổ sở nhưng sống rất thọ, họ lê lét tấm thân để trả quả báo gây ra từ đời trước. Cũng có người dù rất ham sống mà phải chịu chết yểu trong đau đớn. Đó là những người sanh ra **"từ tối"**.

Đã sanh ra trong hoàn cảnh **"tối tăm"** như vậy, mà không chịu tu hành, vẫn tiếp tục nuôi dưỡng tâm ý ác, nói năng ác, hành động ác, tạo thêm nghiệp bất thiện. Do những nhân tố xấu đó, mà khi thân hoại mạng chung sẽ sanh vào cõi ác. Cõi ác này chính là **"chỗ tối"**. Nên nói là **"từ tối vào tối"** là như thế!

Trong kinh ghi lại rằng: *"Ví như người từ tối vào tối,*

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

từ nhà xí vào nhà xí, dùng máu rửa máu, xả ác thọ ác, người từ tối vào tối cũng như thế".

2) Thế nào là người từ tối vào sáng: Đó là hạng người sống trong đời này đang chịu cảnh khổ khổ giống như hạng người như trên, nghĩa là từ "**nơi tối**". Tuy sanh ra từ chỗ tối, nhưng họ sớm biết Phật pháp, biết rằng mình khổ là do mình đã tạo nghiệp ác từ đời quá khứ, nên đời này phải trả. Họ biết nguyên nhân do đâu mình khổ nên họ quyết tâm tu hành để chuyển nghiệp. Hằng ngày họ làm những việc thiện dù là những việc rất nhỏ như thấy cây đình sét nhọn ở ngoài đường, họ lượm lên với tâm lành không muốn người khác dẫm phải. Giúp đỡ những người nghèo khổ hơn họ bằng cách an ủi lắng nghe để người ta nguôi ngoai nỗi buồn. Sống trong gia đình họ làm tròn trách nhiệm của người chồng hay người vợ, dù nghèo khổ vẫn một lòng thủy chung. Hằng ngày thay vì nói những lời ác độc, chia rẽ, tạo sự thù oán giữa người này với người kia... thì họ lo đọc kinh niệm Phật hay tu thiền. Trong đầu họ không nuôi những ý nghĩ xấu xa hại người. Tóm lại thân hành thiện, khẩu hành thiện, ý hành thiện. Do nhân duyên thiện lành này, sau khi chết được sanh về cõi lành, hoặc được hoá sanh lên cõi Trời hưởng phước, hay nếu sanh làm người thì không còn chịu cảnh khổ nữa, nên nói là "**từ tối vào sáng**".

Trong kinh ghi rằng: *"Ví như có người bước lên chõng, từ chõng cưỡi ngựa, từ ngựa lên voi, từ tối vào sáng cũng như thế."*

3) Những người từ sáng vào tối: Là những người hiện tại hưởng nhiều phước báu. Được sanh trong gia tộc giàu sang, nổi tiếng, nhiều tiền lắm của, ăn trên ngồi trước, có đầy

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

tứ hầu hạ. Họ là những người được thọ hưởng vóc dáng mỹ miều, tướng tá sang trọng, đẹp đẽ, thanh lịch, thông minh xuất chúng. Họ là những người sanh ra "**từ sáng**".

Được hưởng thụ sự sung sướng, người này không lo vun bồi thêm phước đức mà chỉ biết sống trong dục lạc, ý thế đánh người, ý giàu ăn hiếp kẻ cô thế. Trong đầu luôn suy nghĩ những điều xấu xa lợi mình hại người. Khi thân hoại mạng chung những hạng người này sanh vào cõi ác, đoạ xuống địa ngục, là chỗ tối tăm, nên nói người này là hạng người "**từ sáng vào tối**".

Trong kinh ghi: *"Vi như có người từ lầu cao xuống cưỡi voi, từ voi xuống lưng ngựa, từ ngựa xuống xe, từ xe xuống chõng, từ chõng xuống đất, từ đất rơi xuống hầm, từ sáng vào tối cũng như thế."*

4) Hạng người từ sáng vào sáng: Là những người đời trước sống thiện lương, đời này hưởng nhiều phước báu, sống trong an lạc hạnh phúc, tức là được sanh từ **chỗ sáng**. Ở chỗ này, họ vẫn không quên tu thân tích đức, sống đời thiện lương, giữ gìn năm giới không sát sanh hại vật, không trộm cướp giết người, không tà dâm phá hoại gia cang người khác, không vọng ngữ nói lời khó nghe gây tổn thương những người xung quanh. Không say sưa rượu chè cờ bạc. Ngoài ra, họ còn tu tập thiện bố thí giúp đỡ người cần giúp, từ từ dẹp bớt tâm tham sân si. Do những nhân duyên thiện lành này, khi thân hoại mạng chung họ sẽ được sanh về cõi lành, được hoá sanh cõi Trời tiếp tục hưởng phước. Đây là hạng người "**từ sáng vào sáng!**"

Trong kinh ghi rằng: *"Vi như có người từ lầu đẹp đến lầu đẹp, như thế cho đến từ chõng đến chõng, người từ sáng*

vào sáng cũng như thế".

III. CHÚNG TA THUỘC LOẠI NGƯỜI NÀO?

Con người sanh ra ở đời sướng hay khổ đều do Nghiệp của người đó tạo ra từ đời này hay nhiều đời trước. Vào đời hiện tại này, đủ duyên thì Nghiệp trở Quả. Quả xấu bởi do chúng ta thiếu phước. Nếu hiểu luật Nhân Quả thì chúng ta phải tự sám hối những lỗi lầm, dù chúng ta không còn nhớ chúng ta đã làm những gì trong đời quá khứ. Nhưng chúng ta phải hiểu là không có cái gì tự nó sanh ra, mà là do chúng ta đã tạo nên. Chúng ta làm ác hại người thì bây giờ chúng ta phải chịu cảnh khổ.

Nếu chúng ta biết chuyên nghiệp dữ thành nghiệp lành thì ngay khi đó chúng ta cảm thấy hết đau khổ. Đó là chúng ta **từ tối vào sáng**. Nếu chúng ta vẫn tiếp tục gây hoang mang khổ sở cho mọi người, thì chúng ta cũng cứ lẫn lộn trong bóng tối nghĩa là **từ tối vào tối**.

Nếu đời này chúng ta sống trong an lạc hạnh phúc đó là do duyên chúng ta đã tạo nhiều điều thiện lành ở đời trước, nên đời này hưởng nhiều phước báu. Hãy tiếp tục sống đời đạo đức, huân tu nghiệp lành, tránh xa nghiệp ác, tinh tấn tu hành để thanh lọc tâm trí, dẹp tan tham sân si, lậu hoặc, tập khí, tùy miên... phát nguyện tu hành như thế trong nhiều đời nhiều kiếp sẽ có ngày đạt quả vị giải thoát. Đó là chúng ta **từ sáng vào sáng**. Còn nếu đời này được hưởng phước báu do nhân tốt của đời trước mà chỉ biết lặn ngụp hưởng thụ dục lạc, gây tạo ác nghiệp chắc chắn chúng ta sẽ tự gặt lấy quả khổ đau. Đó là chúng ta **từ sáng vào tối** vậy!

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

IV. KẾT LUẬN

Trên con đường tu học Phật. Chúng ta phải tự mình tìm hiểu chính bản thân của mình. Xem mình đang ở vị trí nào trong bốn hạng người mà đức Phật đã nêu trên. Dù chúng ta thuộc hạng người nào thì bây giờ cũng chưa muộn. Chúng ta bắt đầu tự sửa chữa bản thân của mình. Nếu nhận thấy mình sanh ra **"tù tối"** thì mình sám hối và tu tập một cách rất ráo để ba nghiệp được thanh tịnh. Nhưng nếu mình sanh ra **"tù sáng"** thì mình cũng đừng quá chủ quan cho rằng mình chưa bao giờ phạm lỗi. Bởi biết đâu những lỗi mình phạm từ đời trước, hay nhiều đời trước nữa chưa đủ duyên để trở quả.

Tu hành theo đạo Phật có nhiều pháp tu như: Quán, Chỉ, Định, Huệ. Pháp nào cũng đưa chúng ta đến chỗ thanh tịnh nội tâm. Nội tâm thanh tịnh không ô nhiễm tức Ý thanh tịnh sẽ đưa đến lời nói và hành động thanh tịnh giúp chúng ta ngăn ngừa tạo nghiệp xấu. Đó là Tu Tâm.

Trong đời sống hằng ngày chúng ta cũng cần tu thêm Phước nghĩa là chúng ta giữ giới hạnh, làm những việc có lợi ích cho quần sanh trên nhiều phương diện tùy theo khả năng của chúng ta như bố thí công sức tiền bạc, giúp đỡ người hoạn nạn v.v... Được như thế thì cho dù đời này chúng ta không phải là một tuyệt sắc giai nhân hay một mỹ nam hấp dẫn, dù chúng ta không giàu tiền, giàu bạc, không nổi danh trong thiên hạ, nhưng tâm chúng ta cảm thấy an lạc hạnh phúc thì đó là chúng ta đang hưởng phước báu rồi còn gì?

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

19-9-2018

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Ý NGHĨA NGÀY “LỄ VU LAN”

DẪN NHẬP

Nói đến Lễ Vu Lan, thì mỗi người trong chúng ta, ai cũng biết và cũng đã từng đến chùa tham dự đại lễ này. Lễ Vu Lan là một lễ lớn, hầu hết các chùa hay tự viện đều tổ chức Lễ Vu Lan hằng năm. Trong thời pháp đón mừng đại lễ Vu Lan, chúng tôi xin chia sẻ cùng quý vị đề tài: *“Ý Nghĩa Ngày Lễ Vu Lan.”*

Lễ Vu Lan diễn ra vào ngày Rằm tháng Bảy Âm Lịch hằng năm. Năm nay lễ rơi vào ngày thứ Bảy 25/8/2018 đúng vào ngày Rằm tháng Bảy năm Mậu Tuất. Các chùa khắp nơi trên thế giới đều long trọng tổ chức đại lễ Vu Lan, tạo cơ hội cho các Phật tử về chùa dâng hương cầu nguyện cho cha mẹ hiện tiền được khoẻ mạnh bình yên và cha mẹ bảy đời quá khứ được thoát khổ địa ngục, sanh về cõi Trời an vui. Cho nên hễ nói đến Lễ Vu Lan là người ta nghĩ ngay đó là ngày Lễ Báo Hiếu Cha Mẹ.

VU LAN BÁO HIẾU

Không phải tự dung cứ đến ngày Rằm tháng Bảy Âm lịch

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

hàng năm, Phật giáo long trọng tổ chức "đại lễ Vu Lan Báo Hiếu" thật trang nghiêm, từ hình thức cho đến nội dung nhằm mang ý nghĩa nhân văn trên bình diện tâm linh và văn hoá của con người. Lễ hội này phát xuất từ sự tích Phật giáo được ghi lại trong kinh "Vu Lan Bồn".

- **Vu Lan:** Là tiếng gọi tắt của "*Vu Lan Bồn*" được dịch âm từ tiếng Pàli là "*Ullambana*". Ullam: nghĩa là "*treo ngược*" (đảo huyền), ví cho sự thống khổ của người chết như bị treo ngược. Bana: nghĩa là "cứu giúp" dịch âm là "*Bồn*".

Như vậy chúng ta có thể hiểu "*Ullambana*" hay "*Vu Lan Bồn*" có nghĩa là "*giải đảo huyền*" tức là giải cứu người bị tội treo ngược.

- **Báo hiếu:** Nghĩa là sự báo đáp, đền đáp công ơn đức sanh thành dưỡng dục của người con đối với cha mẹ hiện tiền và cha mẹ nhiều đời nhiều kiếp quá khứ.

Theo trong kinh thì Lễ Vu Lan của Phật giáo phát xuất từ thời đức Phật. Ngài đã dạy phương thức báo hiếu cho cha mẹ ở đời này và nhiều đời khác. Người đầu tiên tiếp nhận pháp này chính là Tôn giả Mục Kiền Liên, Ngài là một trong mười vị đệ tử xuất chúng của đức Thế Tôn.

BỒ TÁT MỤC-KIÊN-LIÊN CỨU MẸ THOÁT KHỎI KIẾP NGẠ QUỶ

Theo kinh "*Vu Lan Bồn*" thì ngày xưa, khi Bồ tát Mục Kiền Liên tu thành chánh quả, lúc tưởng nhớ mẫu thân, đã dùng tuệ nhãn kiếm tìm khắp nơi trong trời đất, liền thấy mẹ mình đang ở trong loài ngạ quỷ, bị đói khát hành hạ khổ sở. Thương mẹ, Ngài đã vận thần thông xuống cõi ngạ quỷ dâng

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

bát cơm đầy cho mẹ. Rất tiếc, bà Thanh Đề hãy còn quá tham sân, và bởi ác nghiệp thọ báo còn quá nặng nên khi bốc cơm đưa vào miệng thì cơm hoá thành lửa. Tôn giả không có cách gì cứu mẹ nên Ngài liền quay về cầu cứu với đức Thế Tôn.

Đức Phật dạy rằng: *"Dù ông có thần thông quảng đại như thế nào cũng không đủ sức cứu mẹ ông, chỉ có một cách là nhờ sự hợp lực của chư tăng khắp nơi, sau 3 tháng an cư kiết hạ cùng tập trung chú nguyện mới có thể chuyển hoá được nghiệp lực giúp mẹ ông thoát khỏi cảnh khổ"*.

- Nhưng bạch Thế Tôn, làm sao con thỉnh được chư Tăng khắp mười phương về để cúng dường cùng một lúc như vậy được?

Đức Phật dạy: *"Ngày Rằm tháng Bảy là ngày Tụ Tứ của chư Tăng. Ngày đó dù các vị ở trong thiên định hay thọ hạ kinh hành, hay hoá độ nhân gian, cũng tập trung lại để cùng Tụ Tứ. Đây là ngày thích hợp để cung thỉnh chư Tăng, hãy sắm sửa lễ cúng vào ngày đó"*

Mục Kiền Liên y theo lời Phật mà làm. Sau đó mẹ của Ngài được giải thoát. Trong dịp này Đức Phật cũng dạy: *"Chúng sanh ai muốn báo hiếu cho cha mẹ cũng theo cách này (Vu Lan Bồn Pháp) mà làm"*. Từ đó, ngày Lễ Vu Lan ra đời.

Kể từ những năm tháng đầu tiên, khi Phật giáo truyền vào Việt Nam, các chùa đã tổ chức Lễ Vu Lan. Ngày nay Lễ Vu Lan không còn đơn thuần chỉ có ý nghĩa tôn giáo thiêng liêng ca ngợi lòng hiếu thảo đối với mẹ không thôi mà đã trở thành *"lễ hội"* mang tính cách nhân văn nói lên lòng hiếu kính của tất cả mọi người đối với cả mẹ lẫn cha hiện tiền, hay ông bà

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

cha mẹ đã quá vãng nhiều đời nhiều kiếp. Lòng trân trọng hiếu kính mẹ cha, phụng thờ tổ tiên ông bà, chính là sợi dây liên kết giữa người còn kẻ mất, là truyền thống cao đẹp nêu cao tình người của dân tộc Việt.

Ý NGHĨA BÔNG HỒNG CÀI TRÊN NGỰC ÁO

Một nét đẹp trong ngày Vu Lan sau này là trong buổi lễ, có kèm theo chương trình "*bông hồng cài áo*". Trong buổi lễ thiêng liêng ấy, ai còn mẹ sẽ được cài lên ngực một đoá hoa hồng, ai mất mẹ được cài lên ngực một đoá hoa trắng. Đó là thực hiện lòng thương kính mẹ hiền theo tích Tôn giả Mục Kiền Liên cứu mẹ. Nhưng chúng sanh ra đời không chỉ có mẹ mà còn có cha nữa. Cho nên "*Vu Lan Báo Hiếu*" không phải chỉ báo hiếu riêng cho mẹ mà phải tri ân báo hiếu cả hai, đó là cả mẹ lẫn cha.

TẠI SAO LÀM CON PHẢI CÓ HIẾU?

Mỗi người chúng ta có mặt trên cõi đời này là nhờ vào tinh cha huyết mẹ. Mẹ cuu mang chín tháng mười ngày, nặng nhọc như đội núi, ngày đêm như bệnh nặng. Khi sanh nở thì gan ruột như bị xé rách đau đớn mê man. Khi con ra đời cha mẹ lo lắng nuôi dưỡng từ tấm bé cho đến ngày khôn lớn dựng vợ gả chồng. Công ơn sanh thành của cha mẹ kể sao cho xiết.

Người ta thường nói trong cuộc sống, không có hạnh phúc nào lớn hơn hạnh phúc còn cha mẹ, và không có bất hạnh nào lớn hơn bất hạnh của kẻ mồ côi. Điều này khi ai đã trải qua mới thấm thía. Không có mẹ bên cạnh ai lo bú mớm, tắm rửa, bông ẵm chăm sóc chúng ta? Không có cha bên cạnh ai lo tảo tần làm việc kiếm tiền nuôi nấng dạy dỗ chúng ta?

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Lúc còn nhỏ, chúng ta cần cha mẹ mỗi phút mỗi giây, ngay lúc khoẻ mạnh cũng như lúc trái gió trở trời đau ốm. Khi lớn lên, chúng ta chạy đua theo đời, say mê sự nghiệp, bận lo lắng tô bồi cho hạnh phúc lứa đôi, hay bận lo chăm sóc con cái của riêng mình quên bẵng đi cha mẹ. Vì bận rộn nên chúng ta không cảm nhận rõ sự cần thiết cha mẹ bên cạnh chúng ta. Chỉ khi nào gặp cảnh ngộ không may, làm ăn thất bại, vợ bỏ, chồng bỏ, con hư, khi tám ngọn gió đời quạt chúng ta nghiêng ngã, vùi dập chúng ta đến nỗi chúng ta không còn niềm tin đối với người xung quanh. Lúc đó, chúng ta mới chợt tỉnh ra rằng, chúng ta còn cha mẹ. Cha mẹ lúc nào cũng là chiếc nôi ấm áp cho chúng ta quay về nương tựa. Cha mẹ đón nhận chúng ta vô điều kiện, dù chúng ta thành công hay thất bại, dù chúng ta hạnh phúc hay khổ đau. Ân sủng thiêng liêng ấy, tình cảm cho đi bao la bất tận ấy, ta có thể tìm được nơi đâu, ngoài cha mẹ của chúng ta?

Cho nên, việc phụng dưỡng cha mẹ không phải chỉ là trách nhiệm và bổn phận của người làm con, mà đó là một sứ mệnh thiêng liêng. Dù nỗ lực để tận hiếu nhưng công ơn cha mẹ thật khó mà đáp đền. Trong kinh Tăng Chi 1, Đức Phật dạy: *"Có hai hạng người, này các Tỷ Kheo, ta nói không thể trả ơn được. Thế nào là hai? Mẹ và cha. Nếu một bên vai công mẹ, một bên vai công cha, làm vậy suốt 100 năm, cho đến khi các Người 100 tuổi. Nếu đấm bóp, tắm rửa, và dầu tại đây họ có đại tiểu tiện, như vậy cũng chưa làm đủ hay trả ơn đủ mẹ và cha"*.

Hiếu đạo theo Phật giáo, không phải chỉ cung kính cha mẹ và phụng dưỡng cha mẹ về mặt vật chất là đủ, mà chúng ta còn cần phải khuyến hoá cha mẹ trở về với Chánh pháp để giúp cha mẹ thoát khỏi cảnh bị đọa sau khi lìa đời. Đó mới là

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

cách báo hiếu trọn vẹn. Trong Kinh Hiếu Tử có nói: *"Cúng dường tiền bạc vật chất cho cha mẹ không bằng khuyên cha mẹ làm việc lành, bỏ việc ác. Nếu không thể cải hoá cha mẹ phụng trì Tam Bảo, thời tuy có hiếu dưỡng cha mẹ cũng gọi là bất hiếu. Cha mẹ hung ngược, dâm dật, tà ngụy, trái đạo... người con phải hết sức ngăn cản mới gọi là con có hiếu"*

Đức Phật xác định trong Kinh Nhẫn Nhục: *"Điều ác nhất không gì hơn bất hiếu"*

KẾT LUẬN

Tóm lại, Vu Lan Bồn là ngày Lễ báo hiếu vô cùng cao đẹp của Phật giáo nói riêng và là ngày lễ hội báo hiếu nói chung của mọi người con hiếu trên thế gian này. Lễ Vu Lan mang một ý nghĩa thiêng liêng cao cả, giúp cho con cái nghĩ nhớ đến công ơn cha mẹ, khơi dậy trong lòng họ tinh thần báo hiếu đáng quý, đáng trân trọng. Riêng chúng ta là người con Phật chúng ta cần nhận thức sâu sắc lời Phật dạy, đối với cha mẹ ngày nào cũng là ngày Vu Lan, vì cuộc đời vô thường, ai biết được một ngày nào đó chúng ta mồ côi cha mẹ, hay chính chúng ta lại là người ra đi trước cha mẹ. Cho nên báo hiếu mẹ cha chúng ta báo hiếu hằng ngày chứ không chờ đến ngày Lễ Vu Lan.

Tuy nhiên hôm nay mùa Vu Lan lại về, thời gian này ghi đậm trong tâm chúng ta là mùa báo hiếu vì thế chúng ta cùng nhau nỗ lực tinh tấn thực hành hạnh hiếu, để báo đáp thâm ân của cha mẹ vậy./.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(August 16-2017)

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

TÌM HIỂU Ý NGHĨA “CẦU AN CẦU SIÊU”

Phật tử đi chùa tham dự các khoá lễ hằng tuần đều biết, khi đến tiết mục phục nguyện chư Tăng đều đọc tên cầu an cho người sống, và tên cầu siêu cho người chết. Còn nhớ lúc ở Việt Nam khi người thân qua đời, người ta rước Thầy đến nhà làm lễ thành phục tức lễ tẩn liệm đặt người quá cố vào linh cữu, lễ phát và thọ tang cho thân quyến tại nhà. Mỗi ngày ba thời dâng cúng cơm canh cho hương linh như lúc còn sống. Tùy theo vị Thầy xem ngày giờ thích hợp cử hành lễ động quan đưa người mất đi chôn mấy ngày sau đó. Ở hải ngoại, chúng ta biết rằng luật lệ nơi đây không cho phép người ta đặt linh cữu ở nhà riêng, các lễ nghi tống táng tùy theo tôn giáo của người qua đời đều phải được thực hiện tại nhà quàn. Sau khi hoàn tất nghi lễ an táng, nếu là người theo đạo Phật hay đạo thờ Ông Bà, thì người ta rước hương linh người chết về an vị thờ tại chùa. Mỗi cuối tuần, thân nhân đến tham dự Lễ Cầu Siêu với những gia đình có thân nhân qua đời khác, được tổ chức chung tại chùa. Đối với người quá cố thì Lễ Cầu Siêu thường tổ chức mỗi tuần, tới tuần thứ Bảy,

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

gọi là bảy thất, tức 49 ngày. Rồi cúng 100 ngày. Rồi 1 năm, 2 năm... là Lễ Mãn Tang. Tùy theo địa vị người chết trong mỗi gia đình, như Ông, Bà, Cha, Mẹ, Chồng, Vợ... mà thời gian chịu tang của thân nhân người chết dài hay ngắn.

I. CẦU AN, CẦU SIÊU THEO THEO Ý NGHĨA BÌNH THƯỜNG

Con người sống trên thế gian này dù nghèo hay giàu, dù ở thành thị hay thôn quê, có ai mà không mong cầu sự bình an. Mong cầu bình an cho bản thân mình, cho gia đình mình, cho bà con thân tộc mình, cầu thành công trong công việc làm ăn của mình. Rộng lớn hơn, là cầu mong cho đất nước quê hương mình được bình an và cả quốc gia đang cuu mang mình ở đây cũng luôn được bình an.

Ý nghĩa bình thường của các khoá Lễ Cầu An là thiết lễ, tụng kinh, cầu nguyện cho người sống thoát khỏi bệnh tật hay tai qua nạn khỏi. Còn Lễ Cầu Siêu cũng thế, nhưng mục đích là nguyện cầu cho người chết thoát khỏi cảnh khổ, sanh về thế giới an vui.

Cầu bình an có hai khuynh hướng: Thứ nhất là cầu an hướng nội tức là quay về bên trong, mong cho tâm chúng ta được bình an. Thứ hai là cầu an hướng ngoại là cầu những việc bên ngoài tâm, đó là mong cho công việc, sự nghiệp, danh vọng, đời sống vật chất của chúng ta được hanh thông tốt đẹp.

Đa số các Phật tử về chùa chỉ để ý cầu an loại thứ hai là mong sao cho gia đình được hạnh phúc, con cái nên người, sự nghiệp phát triển, lên lương lên chức, danh vọng cao xa, nổi tiếng trong thiên hạ... mà ít ai để ý đến loại cầu an thứ nhất là

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

cầu an cho tâm hồn của mình được thanh thản bình an. Như vậy vô hình chung, chúng ta đã bỏ gốc theo ngọn. Chúng ta quên rằng sự bình an trong tâm hồn của con người là yếu tố cần thiết để mang lại sự bình an trong cuộc sống đời mình.

Phần đông, người ta mong cầu sự bình an về vật chất, thế mà khi đạt được vật chất rồi, tâm tư của họ vẫn còn lo âu đến sự được mất, như vậy người đó làm gì có hạnh phúc. Cho nên chúng ta cần hiểu rõ ý nghĩa cầu an như thế nào và cầu an làm sao cho đúng. Một số Thầy nói cầu an đúng pháp gọi là "*Tác pháp Cầu An*", cầu siêu đúng pháp gọi là "*Tác pháp Cầu siêu*" nghĩa là cầu an hay cầu siêu đúng pháp, người Chủ sám cầu an hay cầu siêu và những người tham dự lễ cầu an hay cầu siêu đều phải chí thành để tạo năng lượng mạnh mẽ hầu trợ duyên cho người cầu bình an được thành tựu điều cầu xin.

Như vậy câu hỏi cầu an cầu siêu có kết quả hay không? Chúng ta tạm thời trả lời là Có, với điều kiện những vị Tăng, Ni chủ sám có đầy đủ giới đức, đạo hạnh, và đạo tràng nơi ngôi chùa đó có tu hành tinh tấn hài hoà và ngay cả bản thân người muốn nhận năng lượng cầu an cầu siêu có đầy đủ phước đức lãnh thọ năng lượng an lành do những người xung quanh gọi đến hay không?

II. HẠNH PHÚC KHI SỐNG, BÌNH AN KHI CHẾT THEO LUẬT NHÂN QUẢ NHÀ PHẬT

Đức Phật dạy, theo luật tương quan nhân quả: "*Cái này có cái kia có. Cái này sanh cái kia sanh. Cái này không cái kia không, Cái này diệt cái kia diệt*" cho nên chúng ta muốn bình an thì phải gieo nhân bình an.

Nhân của bình an là cái gì? Đó là không gây phiền muộn,

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

khổ đau, bất an... cho mình và cho người khác. Là Phật tử chúng ta sống đúng theo lời hứa với Tam Bảo, là không giết hại bất cứ sinh vật nào, bởi loài người hay loài vật, loài nào cũng ham sống sợ chết. Ta không muốn ai giết hại ta, thì ta không gây nghiệp sát, cũng không xúi bẩy người khác làm việc ác đức giết hại kẻ khác. Dù nghèo nàn khổ sở đến nỗi phải "*cạp đất mà ăn*" cũng không cướp giật, lấy của không cho từ người khác. Sống thành thật không nói năng bậy bạ gây chia rẽ, hận thù giữa người này với người kia. Sống có tình có nghĩa không phản bội, thù người phụ ta, chứ ta không phụ người. Sống có trách nhiệm và bổn phận, không đam mê cờ bạc rượu chè khiến cho tâm trí mình bị lu mờ không sáng suốt làm khổ gia đình, băng hoại xã hội...

Biết sống theo lời Phật dạy, là chúng ta đang gieo cái nhân bình an cho cuộc đời của chúng ta. Đã gieo trồng nhân bình an như thế, thì cây phước đức của chúng ta ngày một lớn mạnh. Cứ tiếp tục phân bón bằng cách giữ vững giới đức thì cuộc sống của chúng ta sẽ được nhẹ nhàng "*đơm hoa nở trái bình yên*", không cần phải cầu an trong các khoá lễ, mà chúng ta vẫn được an vui hạnh phúc.

Còn kỳ siêu hay cầu siêu là gì? Là siêu vượt cảnh giới khổ đau để trở về với cảnh giới an lành. Nhân nào khiến chúng ta bị đọa vào cảnh giới khổ đau? Đó là lúc còn sống trên đời chúng ta không lo tu tập, lúc nào trong đầu chúng ta cũng đầy những vọng tưởng tạp niệm, những đam mê ghiền nghiện, những tham sân si, giận hờn, phiền não và ích kỷ. Những thứ này chi phối ý nghĩ và hành động của chúng ta khiến chúng ta tạo ra những nghiệp ác, nghiệp xấu, làm cho những người xung quanh phải chịu nhiều đau khổ. Khi lia đời những thứ này gọi chung là lậu hoặc, nó có năng lực cuốn hút

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

chúng ta sinh vào ba đường xấu ác để trả nghiệp.

Phật dạy hằng ngày chúng ta phải biết tu tập. Phải biết quán tưởng cuộc đời vốn là huyễn mộng, tám thân ngũ uẩn này không có cái Ta cái Ngã trong đó, bởi nó có mà không thật có, nó vô thường, vô ngã, nên nó biến mất bất cứ lúc nào, dù chúng ta không muốn cũng không được. Bởi thế đừng dính mắc chiều chuộng nó quá mức mà sanh tâm tham lam ích kỷ tạo nghiệp xấu.

Do đó khi sống, chúng ta phải biết hàng phục những phiền não, si mê vọng tưởng bằng phương thức thiền định. Đó là chúng ta đang siêu độ cho chính chúng ta... để hiện tiền chúng ta sống trong an lạc hạnh phúc và sau khi qua đời không phải đọa vào cảnh giới khổ đau.

Lúc còn sống, chúng ta tạo nhân ác thì lúc chết cho dù người thân có cầu nguyện như thế nào đi nữa thì chính cái nghiệp của chúng ta sẽ lôi kéo thần thức của chúng ta đi vào cảnh giới tái sinh tương ứng. Còn khi lúc sống trên đời chúng ta tu hành tinh tấn, tạo nhiều nghiệp lành, thì khi qua đời, trong hoàn cảnh nào chúng ta cũng sanh về cảnh giới an lành theo nguyện lực của chúng ta. Cho nên Đức Phật mới đặt nặng vấn đề là khi sống chúng ta sống như thế nào? Tu tập ra sao? Chúng ta không thể đợi đến khi khát nước mới đào giếng thì không kịp, cũng như không thể đợi đến lúc ngã bệnh hay gặp tai nạn mới cầu an. Lại càng không thể ỷ lại vào người khác, chờ họ cầu siêu cứu mình ra khỏi đường khổ khi mình lìa đời.

III. KẾT LUẬN

Khi còn sống trên đời, mình hãy lo tự cầu an, cầu siêu

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

cho chính mình, bằng cách thực hành đời sống theo Chánh pháp, mở lòng từ bi, bao dung, bố thí, hỷ xả, thương yêu mọi người, tạo nhiều phước báu, lo tu tập phòng hộ thân tâm luôn được trong sáng sạch sẽ để tô bồi công đức. Đó là chúng ta đang cầu an cho mạng sống của mình được bình yên khoẻ mạnh và đang cầu siêu cho những vọng tưởng vô minh của mình được tiêu diệt đi. Có như vậy, thì đời sống của chúng ta mới được thăng hoa, là nguồn nhiên liệu mạnh mẽ tạo nên nhân duyên tốt đẹp cho mai sau. Cho nên chúng ta luôn nhớ rằng nếu như mình tạo nhân bình an thì không cần cầu an, bình an vẫn đến. Chúng ta hàng phục được phiền não giữ thân khẩu ý thanh tịnh, thì chắc chắn chúng ta không sanh vào cảnh giới khổ đau.

Như vậy, dù là cầu an hay cầu siêu. Năng lực tu tập hằng ngày của chúng ta là động lực chính yếu giúp chúng ta sống bình yên và giúp cho chúng ta khi qua đời được vãng sanh về thế giới an lành. Còn việc thiết lập các khoá Lễ Cầu An hay Cầu Siêu chỉ là những pháp trợ duyên, giúp cho chúng ta có thêm niềm tin và hy vọng vượt qua những khó khăn trong tức thời, để rồi sau đó phải tự mình chăm sóc sự bình an của mình bằng con đường tu tập./.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(August 22-2017)

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

THẾ NÀO LÀ “PHÁT BỒ ĐỀ TÂM”?

I. DẪN NHẬP

Tâm thế gian là tâm trần đầy ham muốn ích kỷ, những ai luôn sống với tâm này sẽ huân tập nhiều tập khí, lậu hoặc gọi chung là nghiệp. Nghiệp thì có nghiệp xấu và nghiệp tốt. Nhưng đa phần người ta dính nhiều với nghiệp xấu hơn là nghiệp tốt. Đã tạo nghiệp, thì phải chịu luân hồi sinh tử để thọ quả báo.

Nếu tâm tỉnh ngộ chịu học Phật pháp, chúng ta sẽ nhận thấy đời này được sanh làm người thực không dễ chút nào. Nếu không dày công vun bồi phước báu từ nhiều đời, nhiều kiếp thì liệu đời này chúng ta có được tái sanh ở cõi Người? Và liệu chúng ta có được tấm thân lành lặn khỏe mạnh hay không? Tư duy được như thế, chúng ta mới biết quý trọng cuộc sống hiện tại và thấy cần nên tiếp tục nuôi dưỡng chí tu học của mình.

Học pháp Phật, thực hành pháp Phật, với tâm từ bi quảng đại, chúng ta khó mà làm ngơ trước những khổ đau của những người chung quanh. Tùy theo hoàn cảnh chúng ta tham gia vào những công tác cứu khổ cứu nạn, giúp chúng sanh thoát khỏi căn nhà lửa vô minh phiền não trong khả năng của mình. Đó là chúng ta tu tập theo lý tưởng Bồ-Tát-Đạo mà chư

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Phật chư Tổ đã và đang tiếp tục. Muốn đi trên con đường Bồ-Tát-Đạo, trước hết chúng ta phải dừng mãnh phát Bồ-Đề-Tâm.

II. “PHÁT BỒ ĐỀ TÂM” LÀ GÌ?

Phát là phát sinh, phát khởi, phát hiện, phát minh, phát triển, dựng nên, tạo nên, mở ra, đưa tới, hiện ra, cho ra ... Bồ-Đề dịch từ âm tiếng Phạn là Bodhi nghĩa là giác.

Tâm tiếng Phạn là Citta. Tâm của con người chỉ có một, nhưng tùy theo trạng thái xuất hiện có thể tạm chia làm ba theo mức độ tu tập. Đó là Tâm Phàm Phu hay Tâm Bạc Thánh hoặc Tâm Phật. Tâm Phàm Phu là tâm luôn sống với cái Biết có lời. Khi sáu căn tiếp xúc sáu trần ngay lúc đó có sự xen vào của Ý Căn đưa đến sự suy tư phiền muộn, hay Ý Thức so sánh, phân biệt, ưa thích, hoặc Trí Năng rong đuôi theo tương lai với những vẻ vờn tưởng tượng. Tất cả những vọng tưởng này liên tục xuất hiện trong tâm khiến tâm không bao giờ yên lặng. Cho nên nói chức năng của Tâm Phàm Phu là Biết Có Lời.

Nếu giác quan tiếp xúc với đối tượng hành giả thấy biết như thật về đối tượng, thì đó là cái Biết Không Lời của Tánh Thấy, Tánh Nghe, Tánh Xúc Chạm gọi chung là Tánh Giác (Buddhità) tương ứng với Tâm Bạc Thánh.

Cao hơn và sâu sắc hơn là Nhận Thức Biết Không Lời của Tâm Phật (Buddhatà). Tâm Phật có công năng thấy biết chân thật tánh tướng của vạn pháp, hiểu rõ đường lối dẫn dắt chúng sanh thoát khỏi khổ đau phiền não, vượt thắng mọi khó khăn chướng ngại của duyên nghiệp luân hồi sinh tử. Còn gọi là Tâm Bồ-Đề, Tâm Giác-Ngộ, Tâm Như v.v...

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Tâm Bồ-Đề (Budhicitta) là tâm giác ngộ, tâm thấy được bản mặt thật sự của vạn pháp, là tâm tin tưởng chúng sanh ai cũng có Phật tánh, và luôn dụng công tu hành hướng đến quả Vô Thượng Chánh Đẳng Giác.

Còn “*Phát Bồ Đề Tâm*” là đặt ra mục tiêu tối hậu ngay từ lúc khởi đầu đó là hướng tâm đến lộ trình tu tập giác ngộ và giải thoát. Nói cách khác chúng ta đang ở địa vị phàm phu, y theo Pháp bảo, tu tập cho đến khi nào đạt được giác ngộ giải thoát mới thôi, thì gọi là Phát Bồ-Đề-Tâm.

III. ĐẶC TÍNH CỦA “TÂM BỒ ĐỀ”

“Tâm Bồ Đề” lấy tình thương từ bi và trí huệ làm căn bản. Trí huệ và từ bi phát xuất từ công năng tu tập qua pháp học, pháp hành trong đạo Phật, để tự độ thoát mình và độ chúng sanh. Tâm Bồ-Đề bao gồm ý nghĩa của ba tâm. Đó là: Trục Tâm, Thâm Tâm và Đại Bi Tâm. Người phát Tâm Bồ Đề, phải tu tập để có đủ ba tâm này.

1) Trục Tâm: Có thể hiểu Trục Tâm theo ba chiều hướng. Chiều hướng thứ Nhất, Trục Tâm là tâm chân thật, ngay thẳng, luôn nỗ lực tinh tấn đoạn diệt các điều ác và thường làm các việc lành. Chiều hướng thứ Hai, Trục Tâm là tâm chánh trực, thành thật với chính bản thân mình và thành thật không dối trá lường gạt đối với những người xung quanh. Chiều hướng thứ Ba là trên bước đường tu tập, hành giả cần nên xử dụng những phương pháp, kỹ thuật nhằm hướng thẳng vào trọng điểm là Tánh giác.

Tánh giác là Tánh Biết, là tiềm năng giác ngộ nghĩa là nền tảng của trí huệ, của vô phân biệt trí, của nhận thức không lời. Khi Tánh giác có mặt, dù hành giả đang tiếp xúc

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

với bất cứ cảnh giới nào cũng không bị cảnh đó chuyển tâm lôi kéo, nghĩa là không bị dính mắc, không chấp trước, không lệ thuộc. Khi Tánh giác có mặt, vô minh không có mặt, tự ngã không có mặt, phiền não, tập khí hay lậu hoặc cũng không có mặt.

Do đó, người học đạo cần phải có tâm ngay thẳng, chánh trực, thuật ngữ nhà Phật gọi là Trục Tâm, tâm này tu tập không vòng vo mà hướng thẳng vào Tánh Giác là tiềm năng giác ngộ, đưa đến quả vị Phật, là mục tiêu tối hậu mà hành giả phát tâm lúc ban đầu.

2) Thâm Tâm: Thâm là thâm sâu, là sâu sắc. Thâm tâm là cái tâm hiểu biết sâu sắc Chân lý đức Phật dạy. Trên con đường tu tập hàng ngày, với tâm chân thật, hành giả quán chiếu sâu sắc về hiện tượng thế gian, tuệ tri về tự tánh chân thật của con người và vũ trụ. Nhận ra các pháp hữu vi đều vô thường, xung đột, biến dịch, vô ngã, trống không... qua Lý Duyên Khởi Pháp Duyên Sanh. Hiểu rõ bốn chân lý Khổ, Tập, Diệt, Đạo, tin thuyết luân hồi sanh tử và quy luật nhân quả v.v... Đó là những chủ đề giáo lý quan trọng mà đức Phật đã giảng dạy còn ghi lại trong Tam tạng kinh điển.

Từ những hiểu biết thâm sâu đó, tâm hành giả chuyển đổi nhận thức không còn muốn làm việc ác mà thường thích làm việc lành. Tâm này gọi là Thâm Tâm, là tâm đã và đang tinh tấn tu tập, nắm vững pháp học và pháp hành, tạm có một số tư lương để có thể áp dụng giúp mọi người bớt khổ.

Như vậy, chúng ta có thể hiểu Thâm Tâm là tâm hiểu rõ đạo lý Phật đà, nên luôn “*như lý tác ý*”, làm những việc thiện lành tạo công đức bồi dưỡng cho Tâm Bồ Đề. Công đức tạo được là một phần động lực thúc đẩy hành giả ngày một

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

ting cần hơn trong vấn đề tu trì. Nhờ đó, định lực ngày thêm vững chắc, chí tu học ngày một vững bền. Ngược lại, nếu ít công đức, ít cần lành có nghĩa là hành giả đã lơ là thất niệm, “*phi như lý tác ý*”, để cho phiền não, tham, sân, si có cơ hội tràn vào, làm ô nhiễm cái tâm trong sạch của mình. Khi Thâm Tâm xuất hiện, nó hỗ trợ cho Trục Tâm phát huy thêm công đức thiện lành.

3) Đại Bi Tâm: Con người sanh ra đời đã có sẵn chủng tử đức hạnh, trí huệ của Như Lai. Bản hoài của Như Lai là làm sao cứu tất cả chúng sanh thoát khỏi biển khổ luân hồi. Lòng từ bi của Ngài vô tận, vô biên không ngăn mé. Con người cũng thế, nhưng vì vô minh che mờ chân tánh, nên đã huân tập tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến... ngày này qua tháng nọ, gọi chung là lậu hoặc hay tập khí. Những thứ ô nhiễm này không chỉ tạo nhiều khổ đau cho con người trong đời sống hiện tại mà còn kéo mãi trong nhiều kiếp ở vị lai.

Nay học Phật, hiểu rõ nguyên nhân tại sao tất cả chúng sanh ở thế gian này trong đó có cả bản thân mình. Ít nhiều, ai ai cũng khổ. Là người tỉnh ngộ có tu tập, khi thấy chúng sanh đau khổ, tự nhiên phát khởi lòng thương tìm cách cứu vớt. Người có tâm thương xót chúng sanh không phân biệt thân sơ như vậy là người có Tâm Đại Bi.

Nhìn chung cả ba tâm: Trục Tâm, Thâm Tâm, Đại Bi Tâm khế hợp lại với nhau giúp cho hành giả mau thành tựu Bồ-Đề-Tâm trên lộ trình tu tập.

Là Bồ-Tát phát tâm, trong các thời khóa hằng ngày, chúng ta thường tụng bài kệ “*Tứ Hoằng thế độ*” với mục đích trưởng dưỡng Tâm Bồ-Đề luôn được kiên cố, và nung nóng chí tu học vững bền, cho đến khi Phật đạo viên thành.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

*Chúng sanh vô biên thê nguyện độ
Phiền não vô tận thê nguyện đoạn
Pháp môn vô lượng thê nguyện học
Phật đạo vô thượng thê nguyện thành.*

Bài kệ này được xem như là nội dung tu tập của hành giả Phát Bồ-Đề Tâm. Ý nghĩa của bài kệ đó như sau:

- **Chúng sanh vô biên thê nguyện độ:** Bản thân của chúng ta và tất cả mọi người, mọi loài xung quanh gọi là chúng sanh. Chúng sanh hằng ngày sống với tâm tham, sân, si, mạn, nghi, đố kỵ, ganh ghét, hận thù, vui, buồn, sướng, khổ v.v... Những trạng thái tâm sở này ... hành hạ trực tiếp lên thân và tâm của hành giả, nên các trạng thái đó rất cần được độ thoát. Hành giả phát Tâm Bồ-Đề, phải tự độ mình, tức là độ tất cả những lậu hoặc, nghiệp chướng kể trên vào Niết-bàn bằng cách an trú trong Tâm Bất Động tức Tâm Như hay Tâm Phật. Đây là “*thượng cầu Phật Đạo*”, bên cạnh đó Phát Bồ-Đề Tâm độ chúng sanh, hướng dẫn họ tu tập giác ngộ thoát khổ như mình. Đó là “*hạ hóa chúng sanh*”.

- **Phiền não vô tận thê nguyện đoạn:** Vọng tâm là tâm lúc nào cũng dao động, sâu bi, phiền não. Phiền não nhiều vô tận, tức nhiều không thể kể xiết. Hành giả phát Tâm Bồ-Đề tu tập dẹp hết những phiền não của chính mình và giáo hóa chúng sanh giúp họ hết khổ.

- **Pháp môn vô lượng thê nguyện học:** Trong kinh điển ghi có tới “*tám vạn bốn ngàn pháp môn*”, hoặc “*có bao nhiêu phiền não thì có bấy nhiêu pháp môn để đối trị*”. Vô lượng pháp môn như vậy, mà chúng ta thê nguyện học hết tất cả, làm sao chúng ta học hết nổi đây? Ở điểm này hành giả

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

theo lời dạy của đức Phật, tất cả hiện tượng thế gian đều không có tự tánh, nên phiền não khổ đau cũng vô thường, nó có mà cũng không có, tức có mà không thật có. Do đó nếu bao nhiêu niềm vui, buồn... khởi lên, chúng ta xem nó như những người khách đến rồi đi, mình vẫn là mình, thì các pháp đều lìa hết. Nói cách khác khi thực hành pháp Quán thuộc thiền Huệ diệt tan mọi phiền não là hành giả tạm thời xem như đã thực hiện được lời nguyện của mình. Còn nếu thực tập thiền Định thì hành giả an trú trong Tánh giác tức trong cái Biết Không Lời. Ở trong Tánh giác, tự ngã không có mặt. Không có tự ngã thì làm gì có phiền não khổ đau.

Vô lượng pháp môn chỉ là phương tiện giúp hành giả đạt được cứu cánh, cho nên chỉ cần thực hành một pháp môn đạt được giác ngộ giải thoát thì không cần ôm giữ phương tiện nữa!

- **Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành:** Đạo Giác Ngộ Vô Thượng phải phát nguyện tu tập cho đến lúc thành tựu. Tổ nói trong kinh, con đường Phật đạo phải trải qua ba A-Tăng kỳ kiếp. Như vậy biết bao giờ mình mới trọn thành Phật Đạo ? Nhưng mà đức Phật cũng từng nói rằng: *“Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh”*. Cho nên chúng ta phải kiên trì tu tập không thể bỏ dở nửa chừng. Như đức Phật Thích Ca đã trải qua vô lượng kiếp mới thành Phật. Ngày nay, chúng ta cứ noi theo gương Ngài tinh tấn tu hành. Chúng ta không mong cầu quả vị Phật thần thông biến hóa, mà chúng ta tu trì, làm sống dậy Phật tánh sẵn có trong tâm của mỗi người chúng ta.

Tụng *“Tứ hoằng thệ nguyện”* nhắc nhở chúng ta hành trì nuôi dưỡng Tâm Bồ-Đề, giữ chánh niệm, không sống buông lung làm khổ mình khổ người, chứ không phải chỉ tụng

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

suông ở đầu môi chót lưỡi.

IV. TÁC DỤNG CỦA “PHÁT BỒ-ĐỀ-TÂM”

Từ xưa đến nay, con người sinh ra đời không ai thoát khỏi phiền não khổ đau. Nhưng nếu chúng sanh đã phát tâm gắn liền đời mình vào mục đích tu tập để đạt được mục tiêu giác ngộ, giải thoát, thành Phật, thì dù trên đường đi có gặp nhiều nghịch duyên ngăn chặn cản trở. Nhưng nhờ phát Tâm Bồ-Đề dũng mãnh mà hành giả có thể vượt qua vô lượng chướng ngại, vô lượng đau khổ, chinh phục được những pháp bất thiện đang nhắm vào.

Phát-Tâm-Bồ-Đề giống như chiếc áo giáp của người chiến sĩ mặc vào trước khi ra trận. Chiếc áo Phát-Bồ-Đề-Tâm càng dày thì hành giả càng có đủ hùng lực, hay năng lực chịu đựng được những làn tên mũi đạn bắn vào mình. Nó giúp hành giả đứng vững trước mọi phong ba bão tố, mà không một chút sợ hãi hay sờn lòng. Nhờ đã phát Bồ-Đề-Tâm nên hành giả kiên nhẫn và hiên ngang tiến vào trận mạc thực hiện Tâm-Bồ-Đề cứu độ chúng sanh bằng một tâm thức cực kỳ hoan hỷ.

Giảng về sự ích lợi của Tâm-Bồ-Đề, Thiền sư Vĩnh Minh Diên Thọ dạy rằng: “*Tâm Bồ Đề giống như hạt giống có thể làm tăng trưởng pháp bạch tịnh cho chúng sanh. Tâm Bồ Đề giống như mặt đất có thể giữ gìn tất cả thế gian. Tâm Bồ Đề giống như nước trong vì có thể rửa sạch tất cả nhơ bẩn của phiền não. Tâm Bồ Đề giống như ngọn lửa lớn có thể thiêu đốt tất cả củi kiến chấp.*” Lời giảng của Thiền sư Diên Thọ cho chúng ta thấy khi đạt được Tâm-Bồ-Đề rồi, thì hành giả mới thấy việc Phát-Tâm-Bồ-Đề lợi ích biết dường nào!

V. HÀNH TRÌ “BỒ-ĐỀ-TÂM”

Chúng ta biết rằng nếu chỉ ích kỷ thương bản thân thì đó là mình tạo Nhân bất toàn. Ngược lại ban phát tình thương hay phụng sự chúng sanh với tâm bình đẳng không phân biệt, đó là Nhân của mọi điều hạnh phúc cho đời này hay đời vị lai. Vì thế chúng ta nên phát tâm sâu rộng làm lợi ích cho chúng sanh. Hãy mở rộng tâm mình cho nó thăng hoa thành đóa Đại-Bi-Tâm. Một đóa hoa biết rung động, thương yêu, cứu giúp chúng sanh bằng trọn cả một tấm lòng tha thiết mong mỗi chúng sanh hết khổ. Cho nên:

- Mỗi khi thấy người nào đó quá đau khổ, trong tâm chúng ta cần khởi động lòng thương. Tình thương đó giống như là nỗi lòng của người mẹ thấy con của mình gặp nguy hiểm. Tấm lòng của người mẹ bất chấp an nguy, chỉ biết liều mình cứu con thoát nạn. Hãy nuôi dưỡng tâm mình như thế. Hãy để tâm mình dâng trào bi cảm như thế.

- Lòng bi cảm chân thật đối với tất cả mọi người bình đẳng như nhau, không phân biệt người thân quen, hay kẻ đã từng có ân oán với mình trước kia.

- Gặp bất cứ ai đang khổ hãy thầm phát nguyện: “*Nguyện cho con giúp người hết khổ*”. Với ai đang vui cũng thầm phát nguyện: “*Nguyện cho con giúp người mãi được vui*”. Tâm nguyện này xuất phát từ lòng bi mẫn chân thật, xem tất cả mọi người như nhau.

Một cách hành trì khác là: Bình thường, chúng ta nên quán chiếu kiếp này cũng như nhiều kiếp xa xôi quá khứ, những người chúng ta có duyên gặp hoặc chưa gặp họ đều có thể là ông bà, cha mẹ, anh em, chị em, chồng vợ, hoặc là bằng

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

hữu, đã từng có ơn lớn đối với chúng ta. Mỗi khi quán tưởng như thế, tự dung tâm của chúng ta sẽ dễ nổi lên lòng mong ước được thấy tất cả chúng sanh được an vui và hạnh phúc.

Khởi lòng từ bi chân chánh, tự nhiên sẽ phát sanh nhiều điều lợi ích. Đó là đời này và đời sau, ta và chúng sanh đều có hạnh phúc. Khi chúng ta khởi và hành Từ-Bi-Tâm vô vụ lợi, lúc đó chúng ta đang cất giữ những chủng tử thiện lành vào trong ký ức dài hạn, thuật ngữ gọi là Tàng Thức hay A-Lại-Da-Thức. Những chủng tử này chính là những Nhân tốt lành sẽ dẫn dắt chúng ta tái sanh vào cõi tốt đẹp khi thân hoại mạng chung sau này. Và chính nó sẽ vun bồi thắng duyên trên con đường tu tập nhiều đời tiến tới quả vị Phật.

Tóm lại chúng ta nên phát tâm cầu cho chúng sanh luôn có hạnh phúc, không còn khổ đau, dù kẻ đó là bạn hay thù.

VI. KẾT LUẬN

“*Phát-Bồ-Đề-Tâm*” hiểu đơn giản là lập chí nguyện mong cầu tuệ giác Vô Thượng Bồ Đề. Tiếp theo là tu tập quán chiếu phát hiện bản thể của tuệ giác ấy là Chân Như. Trong Tam tạng kinh điển Bồ-Đề-Tâm được nhắc nhở đề cao và được xem như là một pháp môn tu tập căn bản quan trọng của người muốn tu thành Phật.

Phật là một đấng Như Lai toàn giác, đấng Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác, bậc Chánh Biến Tri, Thiện Thệ, Minh Hạnh Túc, Thế Gian Giải, là Thầy của Trời Người v.v... Muốn thành Phật thì phải kinh theo con đường mòn của Phật đã đi qua. Con đường đó chính là sự hành trì tu tập hoàn thiện bản ngã của mình, rồi sau đó hoằng pháp cứu độ

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

chúng sanh như đức Phật và chư Bồ-Tát đã phát nguyện. Con đường đi đến Bồ-Tát quả hay Phật quả vô cùng khó khăn. Cho nên là kẻ phàm phu muốn tu hành, mà không lập nguyện thì khó đi đến mục tiêu tối hậu.

Vì thế việc khẩn thiết đầu tiên là phải lập nguyện. Nguyện đã thành lập rồi thì mới có thể độ nổi chúng sanh. Tâm có phát thì Phật đạo mới có thể thành tựu. Nếu không phát tâm rộng lớn, không lập nguyện kiên cố, thì việc tu hành dù cố gắng nỗ lực bao nhiêu cũng hoài công vì tâm con người vốn vô thường, rất dễ bị trôi sụt lên xuống. Kiếp này tu hành tốt, nhưng ai dám bảo đảm kiếp sau chúng ta vẫn giữ vững quyết tâm đeo đuổi theo con đường ngược chiều với thế gian?

Trong kinh Hoa Nghiêm có câu: *“Nếu quên mất Tâm-Bồ-Đề mà tu hành các thiện pháp, đó là nghiệp ma”*. Ý nói người tu dù dụng công khổ nhọc mà quên mục tiêu cầu thành Phật để lợi mình, lợi chúng sanh thì tất cả những hạnh lành huân tập được, chỉ mang lại kết quả hưởng phước làm Người hay sanh lên cõi Trời. Nhưng chung cuộc vẫn bị chìm đắm trong đường sanh tử. Tu hành như vậy vô hình chung tạo nghiệp ma, vì tiếp tục gánh chịu vô lượng khổ đau. Cho nên vấn đề *“Phát-Tâm-Bồ-Đề”* là điều cốt yếu của người tu giác ngộ giải thoát. Khi đã phát tâm rồi, thì phải nỗ lực chuyên cần gieo trồng hạt giống công đức hầu trưởng dưỡng Tâm-Bồ-Đề liên tục cho đến khi nào trọn thành Phật Đạo mới không uổng phí chí nguyện ban đầu./.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(Chân Tâm thiền thất, 28-5-2020)

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

TỨ NHIẾP PHÁP

I. TỨ NHIẾP PHÁP LÀ GÌ ?

Tứ là bốn, nhiếp là thu phục, pháp là phương pháp. “*Tứ Nhiếp Pháp*” là bốn phương pháp lợi tha, đã được đức Phật Thích Ca dạy cho các đệ tử tại gia cũng như xuất gia của Ngài. Bốn pháp này nếu thực hành đúng đắn sẽ có công năng giúp con người lìa xa cuộc sống buồn lung, phóng túng... mà theo đó để có những hành động bất thiện gieo khổ đau cho người và phiền não cho mình. Tứ Nhiếp Pháp giúp con người quay về với đường ngay nẻo phải, hay chính xác hơn là trở về với Phật pháp. Phật pháp là con đường tu hành chân chính hướng về tâm linh đi đến giác ngộ giải thoát.

Người Phật tử tinh tấn tu hành đạt được sự an vui hạnh phúc đó là **tự lợi**, mang những phương pháp tu tập san sẻ cho người khác gọi là **lợi tha**.

Muốn giúp đỡ người khác được như mình không phải

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

lúc nào cũng thuận duyên dễ dàng, bởi vì chúng sanh đa số thường chấp sâu vào bản ngã, lúc nào cũng tự cho mình là hay là đúng, nên không dễ gì một vài câu nói mà họ đặt niềm tin nơi mình, nghe theo mình, mà thay đổi quan niệm. Cho nên muốn thực hành hạnh Bồ-tát, Đức Phật dạy ngoài hành trang nội điển, kinh nghiệm thân chứng, tâm chứng, chúng ta cần phải có thêm những thiện xảo đặc biệt để trợ duyên, nói cách khác làm việc gì cũng có nghệ thuật. Bốn nghệ thuật khéo léo đó là: *“Bố thí nhiếp, Ái ngữ nhiếp, Lợi hành nhiếp và Đồng sự nhiếp”*.

Đối với Phật tử tại gia, Kinh Tăng Chi Bộ (III) (253) phần Nhiếp Pháp, đức Phật dạy rằng: *“Này các Tỳ-kheo, có bốn nhiếp này. Thế nào là bốn? – Bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự”*.

Kinh Thiện Sanh cũng có ghi lời Phật dạy như sau: *“Này con nhà cư sĩ, có bốn nhiếp sự. Bốn việc ấy là gì? Một là Huệ thí. Hai là nói khả ái. Ba là làm lợi cho người. Bốn là có lợi cùng chia”*.

Đối với hàng xuất gia kinh Tạp A-hàm quyển 26 (636) Đức Phật dạy rằng: *“Bố thí tối thắng đó là Pháp thí. Ái ngữ tối thắng, là khiến thiện nam tử thích nghe, nói pháp đúng lúc. Hành lợi tối thắng là đối với người không tin khiến có tin, xác lập nên tin; đối với người học giới thì xác lập bằng tịnh giới; đối với người bỏn xẻn thì bằng bố thí; đối với người ác trí huệ thì bằng chánh trí mà xác lập. Đồng lợi tối thắng, là nếu A-la-hán thì trao cho người quả A-la-hán. A-na-hàm thì trao cho người quả A-na-hàm. Tu-đà-hàm thì trao cho người quả Tu-đà-hàm. Tu-đà-hoàn thì trao cho người quả Tu-đà-hoàn. Người tịnh giới thì trao người bằng tịnh giới”*.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Tứ Nhiếp Pháp đối với kinh luận Mahayana có ý nghĩa hơi khác một chút. Đó là bốn phương pháp thực hành của chư vị Bồ-tát nhằm nhiếp phục chúng sinh, giúp họ quay về với Phật pháp có đời sống thiện lành đạo đức. Mặc dù chư vị Bồ-tát hành đạo vô vụ lợi nhưng chính vì sự dấn thân vào đời lo cho chúng sinh đó, lại là những việc làm vô hình chung giúp các Ngài hoàn thành giác hạnh viên mãn, thành tựu quả vị Phật. Cho nên giá trị của Tứ Nhiếp Pháp là đặt nặng vào việc **lợi tha vô điều kiện** dành cho cả hai hàng Bồ-tát xuất gia và tại gia.

Tóm lại Tứ Nhiếp Pháp là bốn phương pháp lợi tha để giúp mọi người biết quay về với Phật pháp chân chính, hầu có được cuộc sống an vui hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây.

II. Ý NGHĨA CỦA “BỐN NHIẾP PHÁP”

Ý nghĩa của bốn nhiếp pháp như sau:

1. Bồ thí nhiếp : Dùng bố thí để thu phục nhân tâm. Bồ thí là một trong các pháp tu Ba-La-Mật của những vị phát tâm đi trên đường A-La-Hán đạo (*Thập độ Ba-la-mật: Bồ thí, Trì giới, Xuất gia, Trí tuệ, Tinh tấn, Nhẫn nại, Chân thật, Quyết định, Tâm Từ và Tâm Xả*) hay Bồ-tát đạo (*Lục độ Ba-la-mật: Bồ thí, Trì giới, Nhẫn nại, Tinh tấn, Thiền định và Trí tuệ*).

Thực hành “*Bồ thí nhiếp*” ở đây là trao tặng những sở hữu của mình bằng vật chất, công sức, lẫn tinh thần để cứu giúp người khác khi họ cần. Việc làm thiện lành vô vụ lợi này, khiến cho người được giúp đỡ, tự phát lòng cảm mến hành vi của người bố thí, khiến họ khởi lòng tin nơi Tam Bảo mà quay về với Phật pháp. Bồ thí có ba loại: Tài thí, Pháp thí và Vô Úy thí.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

a) Tài thí: Tài là tiền bạc của cải vật chất, thí là biếu, tặng, cho. Tài thí có hai loại. Đó là nội tài thí và ngoại tài thí.

- **Nội tài thí:** Dùng thân mạng hay một vài bộ phận trong cơ thể để bố thí khi còn sống. Đây là hành động buông xả lớn của các vị Bồ-tát. Ngày nay có phong trào hiến máu nhân đạo do các trung tâm y tế phát động, những người khỏe mạnh tình nguyện hiến tặng máu của mình với mục đích cao đẹp nhằm cứu sống các bệnh nhân thiếu máu. Có những người đồng ý ký giấy sau khi chết hiến một số chi phận trong người hay toàn bộ thân xác cho khoa học nghiên cứu ... Tất cả đều thuộc về nội tài thí.

- **Ngoại tài thí:** San sẻ giúp đỡ cho những người khó khăn, hoạn nạn, khuyết tật... nhằm giúp họ vui bớt nỗi khổ đau bất hạnh bằng chính tiền bạc, tài sản, vật chất do mình tạo dựng một cách lương thiện, hoặc đóng góp thời giờ và công sức của mình vào các công tác thiện nguyện.

b) Pháp thí: Pháp là những lời dạy của đức Phật được ghi chép lại trong tam tạng kinh điển từ thấp đến cao. Tùy theo khả năng mà chúng ta mang lời Phật dạy chia sẻ cùng quần chúng, giúp họ thấu đạt tình lý mà tu tập hầu giúp họ giảm bớt phiền não khổ đau, có được cuộc sống an vui.

Lại nữa, nếu đem kiến thức hiểu biết của mình trong ngành giáo dục giảng dạy người mù chữ, hay kiến thức về y học giải thích cách sống vệ sinh cho dân làng miền quê, hoặc đem những hiểu biết trong nghề nghiệp chân chính hướng dẫn cho người khác, giúp họ biết cách sinh sống không làm tổn người hại vật v.v... Giúp người mở mang kiến thức đời và đạo như vậy, đều được xem là pháp thí.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

c) Vô Úy thí: Vô Úy là không sợ hãi. Vô Úy thí là pháp giúp người ta không còn sống trong sợ hãi. Nghĩ lại, con người từ khi sinh ra và lớn lên có nhiều nỗi sợ hãi. Người ta sợ bóng tối, sợ một mình giữa nơi hoang vắng, sợ cô đơn, sợ buồn, sợ tai nạn, sợ gặp hoàn cảnh khó khăn, sợ mất việc làm, sợ mất người yêu, sợ mất chồng, sợ mất vợ, sợ mất con, sợ già, sợ bệnh, sợ chết và nhiều thứ sợ vu vơ khác không kể hết... Để giúp con người vượt qua những sự sợ hãi này đức Phật giáo hóa chúng sanh bằng cách chỉ bày một trong các phương tiện như Quán, Chi, Định, Huệ nhằm khai mở trí tuệ, cùng thực hành các pháp tu biết cách làm chủ bản thân mình. Khi hành giả biết cách làm chủ bản thân sẽ không còn sợ hãi nữa.

2. Ái ngữ nhiếp: Dùng lời nói khả ái để thu phục tâm người. Khéo léo dùng lời nói từ tốn, hòa nhã, lịch sự, không gian dối, chủ ý giúp nâng cao trình độ hiểu biết của mọi người về Phật pháp. Gặp người hành thiện thì tùy hỷ, khuyến tấn họ tiếp tục. Gặp người ác thì khuyên nhủ họ lìa xa ác hạnh, bằng những lời lẽ cảm thông, trù mến, xây dựng, không ác ý... sẽ tạo được mối thân thiện. Từ đó, người nghe khởi lòng mến phục, dần dần họ sẽ tự thay đổi lập trường và dễ chấp nhận khi nghe chúng ta đề cập đến Chánh pháp. Như vậy qua pháp Ái ngữ chúng ta có thể thu phục được người nghe, giúp họ dần đến chỗ khai ngộ Chân lý.

Ái ngữ sử dụng đúng lúc, đúng thời, chính là một nghệ thuật sống phù hợp với đạo lý làm người... Thật vậy, sinh hoạt trong gia đình, nơi học đường hay ngoài xã hội, lời nói nhẹ nhàng hòa nhã chân thật và ân cần, thường dễ dàng nhiếp phục mọi người hơn là cộc cằn, thô lỗ, dữ tợn.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

3. Lợi hành nhiếp: Làm những việc có lợi ích cho mọi người không phải chỉ bằng ý nghĩ hay lời nói, mà còn phải dẫn thân hành động khi gặp dịp. Chẳng hạn như góp tiền bạc hay công sức đắp đường, bắc cầu, xây nhà tình thương, nhà dưỡng lão, trại mồ côi, nấu cơm từ thiện cho các bệnh nhân nghèo, dẫn thân dọn dẹp đường xá hay đồ đạc nhà cửa sụp đổ do bão lụt thiên tai gây nên v.v... Những hành động nói lên tinh thần phục vụ tốt đạo, đẹp đời, nêu cao phẩm chất từ bi hỷ xả của “*Lợi hành nhiếp*”, khiến cho những người xung quanh sinh lòng cảm mến và thay đổi thái độ, quay về với lối sống tốt đẹp của người tu theo đạo Phật.

4. Đồng sự nhiếp: Cùng làm chung một công việc như nhau. Có thể là cùng nghề nghiệp, hay cùng sinh hoạt trong một đạo tràng. Làm chung một cơ sở chúng ta có cơ hội sống gần gũi với mọi người nhằm giúp đỡ họ làm tốt công việc khi họ cần. Sinh hoạt chung trong một đạo tràng, chúng ta có cơ hội gần gũi giúp bạn đạo cùng tiến tu trên con đường học Phật.

Muốn nhiếp phục mọi người chúng ta cần phải sống hòa đồng với mọi người trong mọi hoàn cảnh vui, buồn, sướng, khổ, thành công hay thất bại. Phong cách sống của chúng ta cũng phải hòa hợp không nên có thái độ phân chia giai cấp giới dõ. Trong Tứ Nhiếp Pháp, “*Đồng sự nhiếp*” là phương pháp dễ đưa tới hiệu quả nhất, vì mỗi ngày chúng ta sống gần gũi với người chúng ta muốn thu phục, chúng ta có thời gian, có cơ hội áp dụng cả bốn phương pháp nhiếp phục, đồng thời nêu tấm gương tốt của người Phật tử tại gia của mình cho họ nhìn thấy.

III. GIÁ TRỊ CỦA “TỨ NHIỆP PHÁP”

Tuy phân chia Tứ Nhiếp Pháp thành bốn Pháp, nhưng thực ra bốn Pháp này đều liên hệ mật thiết với nhau, vì tất cả cũng chỉ là pháp tu nhằm nâng cao việc hành trì phục vụ chúng sanh trong tinh thần từ bi và trí tuệ, với mục đích cao thượng là giúp chúng sinh mau thoát khỏi giác ngộ ra khỏi vòng luân hồi sinh tử.

Thực hành Tứ Nhiếp Pháp có lợi cho cả hai bên. Một bên là có lợi cho chính mình trên đường tu là sẽ hoàn thành hạnh nguyện Bồ-tát phục vụ chúng sanh vô điều kiện. Còn người nhận Nhiếp Pháp cũng sẽ được lợi lạc an vui vì được nhiếp phục xa lìa tà kiến vô minh trở về với Chánh pháp.

Pháp môn này không chỉ dành riêng cho đệ tử của đức Phật thuộc hàng xuất gia hay cư sĩ, mà bất cứ ai cũng có thể áp dụng, tu tập, thực hành để có cuộc sống an lạc hạnh phúc trong bất cứ môi trường nào. Về phương diện cá nhân, ta tự gieo và nuôi dưỡng được hạt giống thiện lành tạo phước báu cho mình trong đời sống hiện tại và tương lai.

Nếu tất cả mọi người trong gia đình, ai ai cũng là người hiền lương, lúc nào cũng thành tâm thành ý hoàn thành trách nhiệm và bổn phận của mình thì gia đình đó chắc chắn được sống trong hòa thuận, vui vẻ và hạnh phúc. Trong cộng đồng xã hội nếu mọi người cùng tu tập bốn phương pháp này thì xã hội sẽ được ổn định, không còn tội ác.

Đối với người tu, Tứ Nhiếp Pháp là hành trang cần thiết cho họ trên con đường hoằng pháp lợi sanh. Triết lý Tứ Nhiếp Pháp do đức Phật dạy từ hơn hai ngàn sáu trăm năm qua, cho đến bây giờ áp dụng vẫn không bị lỗi thời. Nó vẫn phù hợp

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

với mọi hoàn cảnh, mọi thời đại, nhất là những việc làm chia sẻ đầy tình người của Pháp Bồ Thí gồm Tài thí (nội tài thí và ngoại tài thí), Pháp thí và Vô Úy thí có giá trị nhân văn đạo đức rất lớn. Nó có công năng cảm hóa con người tránh xa nếp sống tội lỗi, khiến xã hội bớt đi những tệ nạn bất công, mọi người được sống trong bình yên hạnh phúc.

IV. KẾT LUẬN

Tóm lại Tứ Nhiếp Pháp là pháp môn thực hành của người tu tập đi vào đời nhằm nhiếp hóa, cảm phục lòng người với mục đích cao thượng là giúp mọi người quay về sống trong Phật Pháp dẹp bỏ tham sân si.

Những ai tu học Phật, nếu quán Tứ Nhiếp Pháp sâu sắc sẽ nhận ra niềm an lạc hạnh phúc khi mình thực hành Pháp này. Chẳng hạn như phát nguyện bố thí tài vật hay chính nội tài của mình như hiến máu, tặng thận... chẳng hạn! Hành động cứu sống mạng người, mang niềm tin vui, hạnh phúc cho chúng sanh, thì chính bản thân mình cũng được an vui hạnh phúc. Đó là chưa kể càng làm nhiều việc phước thiện thì ruộng phước báu của mình ngày càng gia tăng, đời sống của mình ngày càng thêm giá trị. Còn như nhiếp phục được chúng sanh quay về với Chánh pháp tu hành đi đến giải thoát giác ngộ, thì công đức lớn lao không kể xiết.

Đức Phật dạy pháp tu này cho tất cả mọi người không phải dành riêng ai. Nếu chư vị Bồ-tát phát nguyện dâng hiến cuộc đời các Ngài cho lợi ích chúng sanh qua Tứ Nhiếp Pháp, thì chúng ta là những Phật tử tại gia cũng có thể noi gương của các Ngài mà tu tập theo bốn pháp này trong khả năng và hoàn cảnh cho phép.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Đã xác nhận điều này có thể thực thi, có sao chúng ta không cùng nhau thực tập ngay liền bây giờ?

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(Chân Tâm thiền thất ; 28/9/2020)

KHÁI QUÁT VỀ LÝ DUYÊN KHỞI, PHÁP DUYÊN SINH

I. NGŨ NGHĨA

Lý Duyên Khởi gốc từ tiếng Pàli là "*Paticca Samuppàda Dhammà*", dịch là "*tuỳ thuộc phát sinh, nương theo các duyên mà sinh*". Tiếng Anh dịch là *Dependent origination*.

Lý là nguyên lý hay định lý. Duyên là điều kiện. Lý Duyên Khởi có nghĩa là: "*Tất cả những hiện tượng thế gian khởi lên là do nhiều điều kiện hay nhiều nhân nhiều duyên mà được thành lập.*" hay nói ngắn gọn: "*Lý Duyên Khởi là do điều kiện này hình thành ra cái khác*".

Pháp Duyên Sinh gốc từ tiếng Pàli là "*Paticca Samuppanna Dhammà*". Pháp Duyên Sinh có nghĩa là "*Hiện tượng thế gian thành lập là do nhiều điều kiện, nhiều yếu tố kết hợp sinh ra nó*" hay nói ngắn gọn: "*Cái này (pháp) có mặt là do nhiều điều kiện sinh ra*".

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Tất cả các pháp trong vũ trụ vận hành theo quy luật Duyên Sinh hay Duyên Khởi. Nghĩa là các pháp sinh khởi theo Duyên, theo các điều kiện. Không có một pháp nào tồn tại độc lập. Chúng phải nương vào các yếu tố, điều kiện để phát sinh.

So sánh Lý Duyên Khởi và Pháp Duyên Sinh, ta có thể hiểu như sau:

- **Lý Duyên Khởi:** Từ điều kiện (duyên) này sinh ra cái khác (pháp). Thí dụ: *Nhờ cây trái mà người ta có việc làm, có lương, nuôi sống gia đình.* Nhờ cây trái (là điều kiện) mới có (khởi) việc làm. Có việc làm (là điều kiện) mới có (khởi) lương. Có lương (là điều kiện) mới (khởi) nuôi sống gia đình. Đây là Lý Duyên Khởi.

- **Pháp Duyên Sinh:** Là khi đứng ở chỗ hiện tượng thế gian (pháp) đã có mặt, là do nhiều điều kiện hợp lại sinh ra nó. Thí dụ: Cây có trái (hiện tượng thế gian) do hột mầm cộng đất nước, phân bón, ánh nắng mặt trời... (là các điều kiện hợp lại) mới sinh ra cây, cây mới ra trái. Đây là Pháp Duyên Sinh.

II. CHỨNG NGỘ “LÝ DUYÊN KHỞI”

Trong kinh Phật Tỳ Thuyết, đức Phật thuật lại rằng sau khi chứng ngộ Ba Minh. Ngài tiếp tục thiền định trong một tuần lễ để chiêm nghiệm thành quả giải thoát. Sau đó, Ngài đã lần lượt quán chiếu về mười hai nguyên nhân gây ra luân hồi của con người.

Ngài nhận ra mười hai Duyên Khởi theo chiều xuôi, tức là mười hai nhân duyên (nhân) khởi lên mười hai sự kiện

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

(quả) gây nên khổ uẩn. Tiếp theo, Ngài quán Duyên Khởi theo chiều ngược. Tức là Duyên này diệt, Duyên kia sẽ diệt và toàn bộ mười hai Duyên cũng sẽ diệt. Đây là chìa khoá chấm dứt khổ uẩn, chấm dứt Vô Minh. Sau cùng, Ngài đúc kết lại thành một hệ thống, đặt ra định lý "**Tương quan nhân quả**" như sau:

Chiều xuôi:

*"Cái này có, cái kia có
Cái này sinh, cái kia sinh"*

Chiều ngược:

*"Cái này không, cái kia không
Cái này diệt, cái kia diệt"*

Đây là Chân lý thường hằng bất biến không thay đổi. Chân lý này áp dụng cho con người, loài thú, sự kiện cũng như tất cả vạn vật vô tri vô giác, tức là cho mọi hiện tượng thế gian.

- Nói theo Duyên Khởi thì *"Cái này Có, khởi lên cái kia Có"*.

- Duyên Sinh, là đứng ở chỗ Pháp đã thành hình mà nói. Pháp này có mặt là do nhiều nhân nhiều duyên hợp lại mà thành. *"Do cái kia sinh, mới có cái này"* là vậy.

Về mặt 12 mắc xích cũng thế. Từ duyên Vô Minh khởi lên duyên Hành, đó là Duyên khởi. Hành là quả của Vô Minh lập nên. Hành cũng là pháp do duyên Vô Minh sinh.

Như vậy hai cụm từ Duyên Khởi và Duyên Sinh tùy theo chỗ đứng của người quan sát thì một hiện tượng thế gian có

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

hai mặt. Nếu chúng ta đứng ở chỗ Nhân khởi lên cái khác là Quả, thì đó là Duyên Khởi. Nếu chúng ta đứng ở chỗ Quả thì nói Quả do nhiều Nhân sinh ra, thì đây là Duyên Dinh.

Tóm lại Duyên Khởi là đứng ở chỗ Nhân mà nói. Còn Duyên Sinh là đứng ở Quả nói do nhiều duyên sinh ra.

III. KHÁI QUÁT “LÝ DUYÊN KHỞI”

Kinh ghi lại đức Phật chứng ngộ đầu tiên về con người trong một đêm. Trước hết Ngài nhận thấy con người khổ là do sanh, già, bệnh, chết, sầu bi ưu khổ não.

Nguyên nhân do đâu mà có cái khổ **Già chết** sầu bi ưu khổ não? Là tại vì có **Sanh**. Do đâu có Sanh? Do **Hữu** (Hữu là ý muốn có mặt đời sau). Do đâu có Hữu muốn sống hoài? Do **Thủ** (Thủ là luôn nắm chặt, giữ chặt). Do đâu có Thủ? Là do **Ái**. Do đâu có Ái? Là do **Thọ**. Do đâu có Thọ? Là do **Xúc**. Do đâu có xúc? Là do **Sáu xứ**. Do đâu có **Sáu xứ**? Là do **Danh Sắc**. Do đâu có **Danh Sắc**? Là do **Thức**. Do đâu có **Thức**? Là do **Hành**. Do đâu có **Hành**? Là do **Vô Minh**.

Sau khi tiềm năng giác ngộ kiến giải ra mười hai manh mối khiến cho con người phải chịu luân hồi sanh tử. Đức Phật bắt đầu tư duy về những điều này.

- Vào canh Một, đức Phật chiêm nghiệm Duyên Khởi theo chiều xuôi: Do duyên Vô Minh khởi sinh Hành, nghĩa là vì Vô Minh, nên con người mới khởi ra Hành, Hành là trạng thái tâm hay tâm sở. Vô Minh là "*nhân*" là "*điều kiện*" sinh ra "*quả*" là Hành. Do Hành khởi sinh Thức. Khi con người chết đi thì Thức (từ Thức) thoát ra khỏi xác thân, tùy nghiệp mà tái sanh vào một thân mới, khởi đầu là Danh Sắc. Do Danh Sắc

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

khởi sinh Sáu Xứ hay Sáu Căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý). Sáu Căn này tiếp xúc với hiện tượng thế gian nên khởi lên Xúc. Do Xúc khởi sinh Thọ. Khi có Thọ thì khởi lên lòng ham muốn là Ái. Khi có Ái thì muốn giữ chặt tức là khởi lên Thủ. Khi có Thủ thì khởi lên ý muốn được sống mãi trong đời này hay đời sau nên khởi Hữu. Vì có Hữu nên khởi lên động lực đưa tới tái sanh. Do Sanh thì sẽ có Lão Tử, có sầu bi ưu khổ não. Đó là các yếu tố cấu thành đau khổ gọi là Khổ uẩn.

- Sang canh Hai, đức Phật lý luận Duyên Khởi theo chiều ngược. Nghĩa là *"do cái này không có mặt, cái kia không có mặt, do cái này diệt, cái kia diệt"*. Như vậy nếu con người hoàn toàn ly tham, có trí hiểu rõ về bản thể thế gian là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã; có trí hiểu rõ về nghiệp báo, về luân hồi, về Duyên Khởi thì không còn Vô Minh nữa. Tận diệt Vô Minh đưa đến tận diệt Hành. Tận diệt Hành đưa đến tận diệt Thức. Tận diệt Thức đưa đến tận diệt Danh Sắc. Tận diệt Danh Sắc thì Sáu Căn diệt. Tận diệt Sáu Căn thì Xúc diệt. Tận diệt Xúc thì Thọ diệt. Tận diệt Thọ thì Ái diệt. Tận diệt Ái thì Thủ diệt. Tận diệt Thủ thì Hữu diệt. Tận diệt Hữu thì Sanh diệt. Tận diệt Sanh thì lão tử, sầu, bi, khổ, ưu, não, tận diệt. Như vậy là đoạn tận hoàn toàn hậu quả của các yếu tố gây nên đau khổ.

- Sang canh thứ Ba, đức Phật quán chiếu Duyên Khởi theo chiều xuôi và chiều ngược một lần nữa. Sau khi hoàn tất, Ngài sắp xếp lại thành hệ thống cả hai chiều xuôi và ngược: *"Do cái này có mặt, cái kia hiện hữu. Do cái này sanh, cái kia sanh. Do cái này không có mặt, cái kia không hiện hữu. Do cái này diệt, cái kia diệt. Tức là do duyên Vô Minh có các Hành. Do duyên các Hành có Thức v.v... Như vậy là tập hợp của khổ uẩn này. Do đoạn diệt, ly tham, Vô Minh không có*

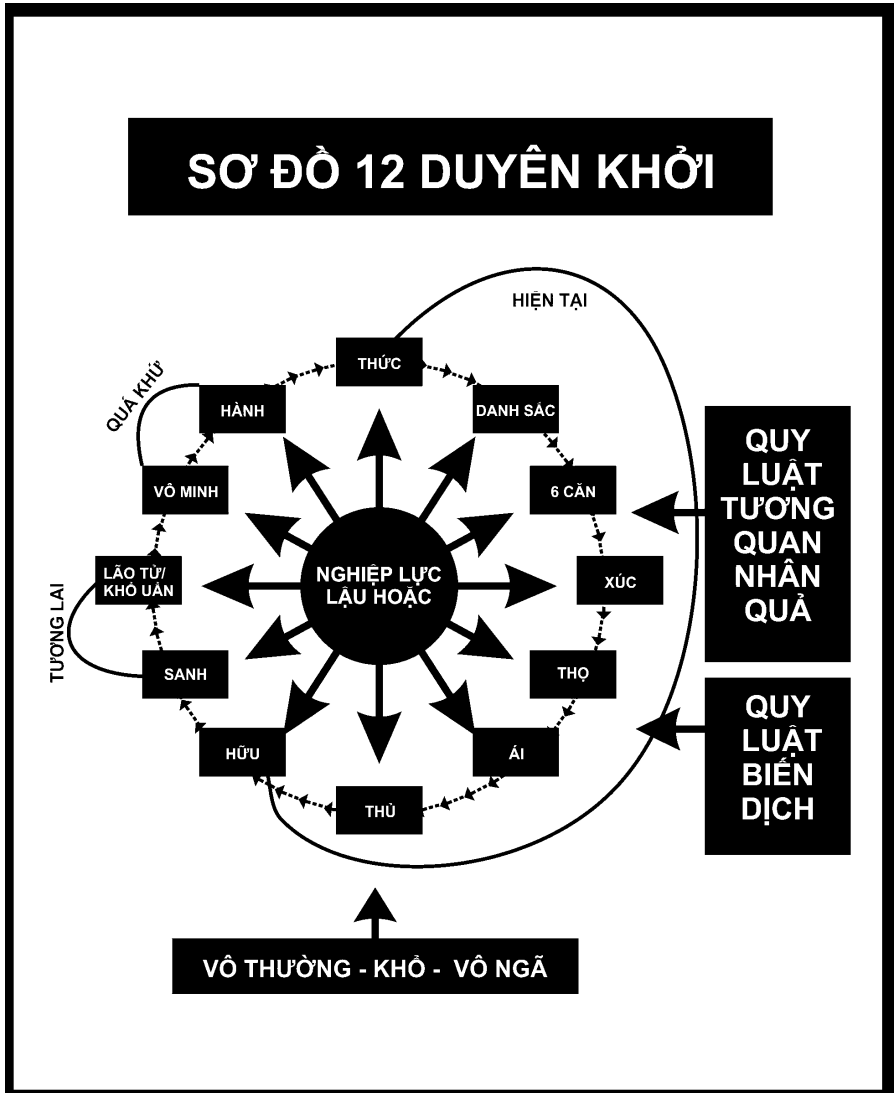
THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

dur tàn, nên các Hành diệt. Do các Hành diệt, nên Thức diệt v.v... Như vậy là đoạn diệt của khổ uẩn này."

Hoàn tất chứng ngộ Duyên Khởi, Đức Phật đạt được giác ngộ tối hậu, chứng quả Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác (*Pāli: Anuttara Sammā Sambodhi*) là bậc đạo sư của chư Thiên và loài người, đồng thời được tôn xưng là vị Phật lịch sử có một không hai ở thế giới Ta Bà này. Đó là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

IV. NHÂN SINH QUAN, THEO CÁI NHÌN CỦA PHẬT GIÁO

Thuyết giảng mười hai Nhân Duyên, đức Phật chủ yếu nhắm vào nhân sinh. Khi mười hai Duyên Khởi, tức toàn bộ khổ đau tập khởi. Khi mười hai Nhân Duyên đoạn diệt đồng nghĩa với khổ đau chấm dứt.



Mười hai Nhân Duyên còn gọi là 12 mắc xích, vì Duyên này kết chặt với Duyên kia tạo thành một chuỗi Nhân Quả khép kín. Mặc dù xiết chặt không rời như thế, nhưng vì mỗi mắc xích này là Quả của nhiều Nhân nhiều Duyên kia, nếu Nhân thay đổi thì Duyên sẽ thay đổi. Trong đó mắc xích Vô

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Minh và Hành thuộc về đời Quá khứ. Tám mắc xích từ Thức đến Hữu thuộc về đời hiện tại. (Ghi chú Thức là mắc xích chuyển tiếp giữa đời Quá Khứ và Hiện Tại). Mắc xích Sanh và Lão Tử thuộc về đời Tương lai.

Khi giảng về Lý Duyên Khởi Pháp Duyên Sinh, đức Phật nêu lên một số đặc điểm của Duyên Khởi, Duyên Sinh như sau:

1) Vô thường: Các pháp do Duyên mà sinh, cũng do Duyên mà diệt, chúng không bao giờ tồn tại độc lập, cho nên chúng luôn luôn thay đổi không cố định.

2) Hữu vi pháp: Các pháp do nhiều điều kiện lập thành được xếp là Hữu vi pháp. Pháp Vô vi không nằm trong Duyên Khởi.

3) Duyên sinh: Pháp có mặt là do nhiều duyên sinh ra.

4) Biến hoại tánh: Bản thể của pháp là vô thường, bị ảnh hưởng của quy luật biến dịch nên sau một thời gian nào đó phải chịu hư hỏng biến hoại.

5) Biến diệt tánh: Khi Duyên này diệt đi thì Duyên kia cũng biến mất, hoặc vì chịu ảnh hưởng của quy luật biến dịch nên sau thời kỳ hư hoại thì chấm dứt để trở thành cái khác.

6) Ly tham tánh: Không còn tham ái thì cắt đứt được một trong 12 mắc xích đồng nghĩa phá vỡ vòng luân hồi.

7) Đoạn diệt tánh: Chấm dứt.

Trong 12 mắc xích, mắc xích nào cũng hội đủ 7 đặc điểm này. Nhìn trên bề mặt thì 12 mắc xích tạo nên khối khổ đè nặng con người trong 3 đời. Nhưng thực ra bản thể của nó

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

luôn thay đổi và có thể dễ chấm dứt khổ, nếu chúng ta biết tu tập rời bỏ lòng tham ái, tận diệt Vô Minh.

Đức Phật nêu ra 7 đặc tính của Duyên Khởi để giúp chúng ta biết cách cắt đứt vòng xiềng xích của mười hai mắc xích để chuyển hoá khổ đau. Thế nhưng cho tới bây giờ, qua bao nhiêu đời chúng sanh vẫn còn trôi lăn trong 12 mắc xích. Đó là do năng lực hùng mạnh của Nghiệp lực thúc đẩy. Vậy Nghiệp là gì? Đó là hành động, là thói quen, đa phần là xấu ác. Nó là Nhân từ nhiều đời quá khứ, bây giờ thành Quả. Quả lôi kéo thúc đẩy chúng ta mãi chìm đắm trong si mê, tăm tối, tiếp tục tác ý bất thiện đưa đến hành vi, lời nói bất thiện tạo thành Nghiệp, đồng thời bên dưới Tâm Phàm Phu là Lậu hoặc cũng tích lũy từ bao nhiêu đời, cũng là cái Nhân để chúng ta tạo thêm Nghiệp. Nhắc đến hai từ Lậu hoặc, chúng ta nhớ lại trong tuần lễ thứ tư, đức Phật chứng ngộ nguyên nhân của luân hồi sinh tử là Lậu hoặc. Khi chứng ngộ Ngài chỉ đề cập đến ba loại Lậu hoặc, đó là:

1) *Vô Minh Lậu*, 2) *Dục lậu*, 3) *Hữu Lậu*.

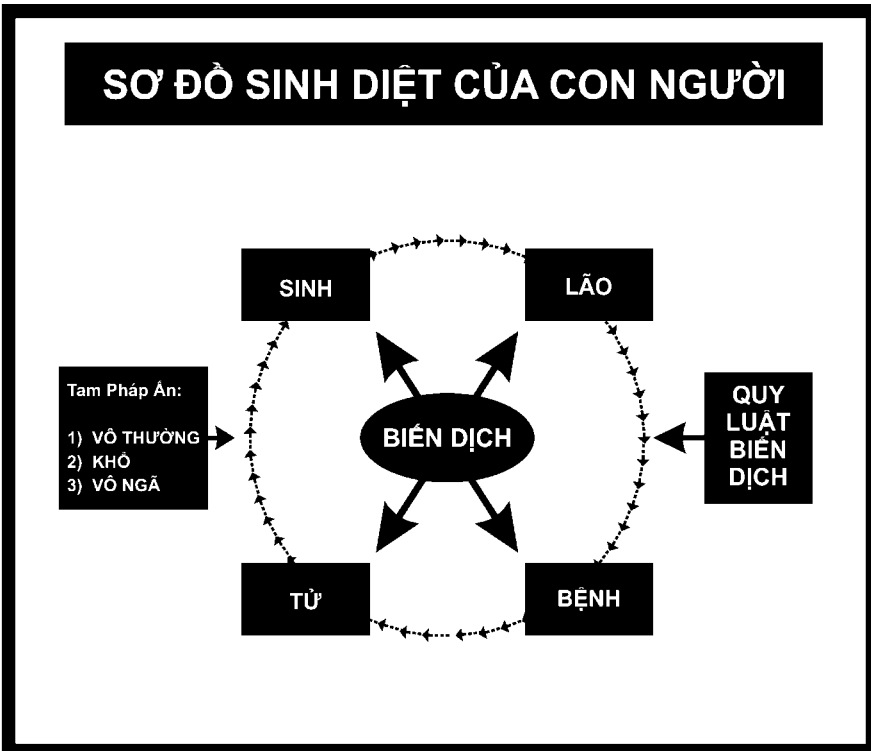
Về sau, khi giáo hoá Ngài đưa thêm một lậu nữa. Đó là *Kiến lậu*, tức là cái nhìn hay quan điểm sai lầm về cuộc đời, thí dụ như điều sai thì nghĩ là đúng, điều đúng thì cho là sai, hoặc cho rằng cuộc đời của mình do sự ban phát kiểm soát của thần linh hay thượng đế v.v... khiến cho những quyết định hành động đi ngược với Chân lý, sa vào mê tín dị đoan tạo Nghiệp.

Trong 12 mắc xích chúng ta thấy có mắc xích Vô Minh (lậu) cũng có thể xem là Kiến lậu vì không có trí huệ, mắc xích Ái (Dục lậu) và mắc xích Hữu (Hữu lậu). Như vậy trong 12 Nhân Duyên này hội đủ toàn bộ Lậu hoặc là nguyên nhân

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

của khổ đau, luân hồi sinh tử, mà đức Phật đã đưa ra khi chứng ngộ Ba Minh. Nên nói Nghiệp lực và Luật hoặc chính là động lực tiềm ẩn thúc đẩy bánh xe Luân hồi sinh tử có thừa xăng nhớt để tiếp tục quay mãi không ngừng.

Hiện tượng thế gian (pháp) trong đó có con người, không phải lúc nào cũng đứng yên một chỗ, mà thay đổi theo "*quy luật biến dịch*". Đó là "*Sinh-Trụ-Hoại-Diệt-Thành*". Lúc đức Phật chứng ngộ, Ngài chỉ nói đến "*Sinh-Trụ-Diệt*" nhiều khi ngắn gọn là "*Sinh-Diệt*". Về sau chư Tổ thêm vào các yếu tố khác trong chu kỳ là: "*Sinh-Trụ-Hoại-Diệt-Thành*". Có khi chư Tổ cũng nói một cách khác là: "*Sinh-Trụ-Hoại-Không*" rồi trở thành cái khác.



V. VỮ TRỤ QUAN, THEO CÁI NHÌN CỦA PHẬT GIÁO

Trong trạng thái định bất động ở tuần lễ thứ bảy, đức Phật nhìn ngắm hiện tượng thế gian và nhận ra bốn đặc tính của hiện tượng thế gian đó là:

1) Tathatà của hiện tượng thế gian, gọi là Chân Như hay Như Tánh: Đó là trạng thái hoàn toàn khách quan, bất động, như vậy... của hiện tượng thế gian.

2) Avitathatà (Bất ly tánh): Tathatà của hiện tượng thế gian đó, không chia cắt được.

3) Anannathatà (Bất dị tánh): Tathatà của hiện tượng thế gian không khác nhau.

4) Idapaccayatà (Y duyên tánh): "*Ida*" nghĩa là riêng biệt. "*Paccaya*" là điều kiện. "*Tà*" là bản thể hay là Tánh (của hiện tượng thế gian). Có thể hiểu Idapaccayatà là: - "*Điều kiện tánh riêng biệt của hiện tượng thế gian*", hay nói cách khác: - "*Bản thể của hiện tượng thế gian là nương tựa nơi nhiều điều kiện mà thành lập nên gọi là Y Duyên Tánh*" hay: - "*Mỗi hiện tượng thế gian thành lập do nhiều điều kiện nên gọi là Y Duyên Tánh*".

Y Duyên Tánh trong thế giới hiện tượng được đức Phật diễn tả qua bài kệ: "*Cái này có, cái kia có. Cái này sanh, cái kia sanh. Cái này không cái kia không. Cái này diệt cái kia diệt*". Đây là quy luật "**tương quan nhân quả**". Bên trong quy luật tương quan nhân quả là "**quy luật biến dịch**", là năng lượng làm thay đổi hình thể, màu sắc, sự sinh và diệt của hiện tượng thế gian.

Chúng ta thử quan sát cây phong qua bốn mùa, chúng ta

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

sẽ thấy vào mùa Xuân cây ra lá non nhỏ màu xanh nhạt, đến mùa Hè lá xanh đậm và lớn hơn, đến mùa Thu lá chuyển thành màu vàng, và vào đầu hay giữa mùa Đông thì lá rụng hết. Khi mùa Xuân trở lại, thì lá non mới lại đâm chồi mọc ra. Đó là do bên trong thân cây chịu ảnh hưởng của quy luật biến dịch "*Sanh-Trụ-Hoại-Diệt-Thành*", và đặc tánh của nó là "*Vô Thường, Xung đột* (để biến hoá) và *Không thực chất tính* (không độc lập, không tự nhiên mà có, mà do nhiều điều kiện lập thành)"

Khi một hiện tượng có mặt gọi là Sinh, nó có mặt một thời gian gọi là Trụ và cuối cùng chấm dứt gọi là Diệt. Về sau chư Tổ thêm vào hai giai đoạn biến đổi nữa là Hoại, rồi Diệt, nhưng nó không hoàn toàn biến mất mà trở thành một hiện tượng khác gọi là Thành.

Tất cả mọi quá trình "*Sinh-Trụ-Hoại-Diệt*" của con người hay hiện tượng thế gian ở bề mặt được phân chia từng giai đoạn theo quy ước tục đế, để dễ dàng phân biệt, chứ thật ra bản thể của Sinh chính là Trụ, là Hoại, là Diệt. Chu kỳ Sinh của một pháp phải trải qua 4 giai đoạn: Sinh-Trụ-Hoại-Diệt rồi mới qua chu kỳ Trụ. Trong chu kỳ Trụ cũng phải trải qua đủ 4 giai đoạn Sinh-Trụ-Hoại-Diệt mới qua chu kỳ Hoại. Chu kỳ Diệt cũng vậy. Tại sao thế?

Một con người được sinh ra, nên chúng ta mới thấy sự hiện hữu của người đó trước mặt. Con người đó hít hơi thở không khí vào phổi, tạo năng lượng sống, đó là sinh. Khi thở hơi ra hay nín thở chính là lúc khiến năng lượng sống bắt đầu chết. Khi năng lượng sống mạnh và kéo dài bao lâu thì đó là Trụ trong Sinh. Khi năng lượng sống kém xảy ra trong con người đó, thì Hoại đang có mặt trong Sinh, đồng thời Hoại

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

cũng đang có mặt trong Trụ. Khi con người hoàn toàn tắt thở không còn sự sống nữa thì qua giai đoạn Diệt tức chết đi. Vì thế trong mỗi quá trình, mỗi giai đoạn Sinh, Trụ, Hoại, Diệt đều có đủ các giai đoạn Sinh Trụ Hoại Diệt của nó, rồi mới trở thành cái khác.

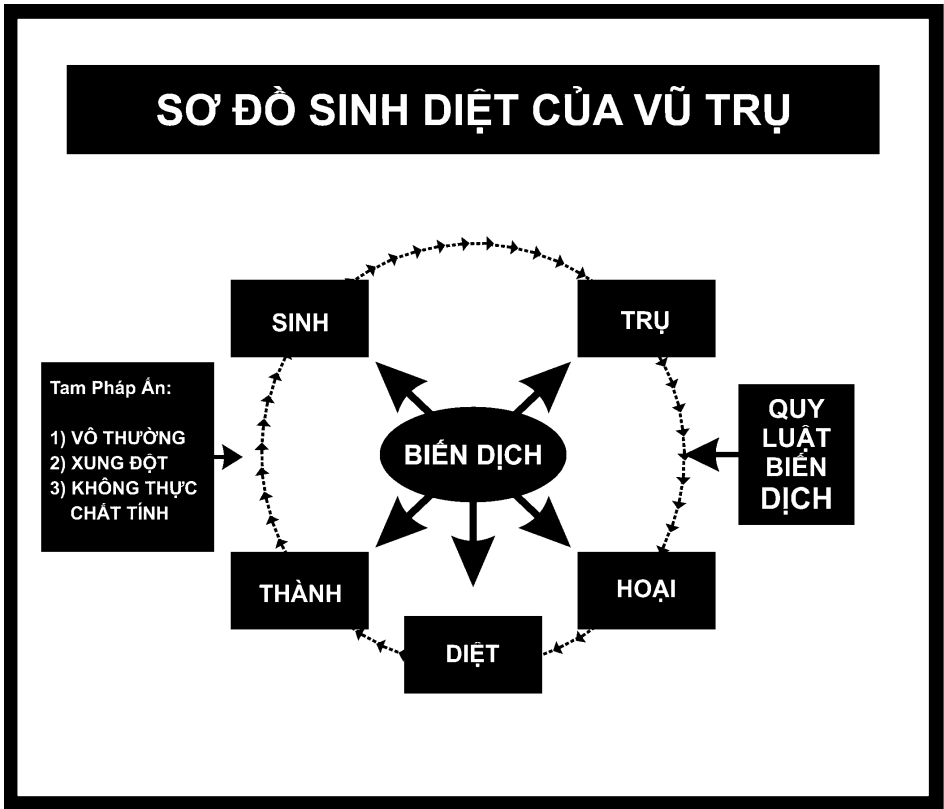
Trong mười hai nhân duyên cũng thế, mỗi nhân duyên cũng có đủ các chu kỳ Sinh, Trụ, Hoại, Diệt. Từ đó mới khởi thành Duyên khác. Thí dụ Vô Minh phải trải qua các chu kỳ Sanh, Trụ, Hoại, Diệt rồi trở thành Hành. Tất cả những biến đổi của hiện tượng thế gian, nhìn chung đều do "*quy luật biến dịch*" thúc đẩy và nó có tính cách "*tương quan nhân quả*" với nhau.

Riêng về những vật vô tri vô giác thì không có Nghiệp lực mà chỉ bị ảnh hưởng của "*quy luật biến dịch*" mà thôi. Con người cũng luân hồi theo chu kỳ "*Sinh-Lão-Bệnh-Tử*". Mỗi giai đoạn khi dài, khi ngắn khác nhau, và mỗi giai đoạn cũng chịu quy luật biến dịch: Sinh-Trụ-Hoại-Diệt-Thành.

Như thế qua hai định luật "*Tương quan nhân quả*" và "*biến dịch*", chúng ta nhận thấy đức Phật đã giải thích sự hình thành, vận hành cũng như biến hoại của Vũ Trụ trải qua hai định luật này từng sát-na. Nhờ vào đó, chúng ta thấy định luật "*tương quan nhân quả*" trình bày sự phát triển Nhân Duyên trải rộng trong không gian. Còn quy luật "*biến dịch*" có thể xem như là sự biến chuyển qua thời gian.

Từ các quy luật này mới rút ra Tam Pháp Ấn đối với con người là:

- 1) Vô Thường, 2) Khổ, 3) Vô Ngã.



Còn hiện tượng thể gian thì:

1) Vô Thường, 2) Xung đột (để biến hoá), 3) Không thực chất tính (đôi khi các vị Tổ cũng dùng từ Vô Ngã như "*Nhân Vô ngã Pháp Vô ngã*").

VI. GIÁ TRỊ CỦA GIÁO LÝ “DUYÊN KHỞI”

Quy luật biến dịch "*sinh-trụ-hoại-diệt-thành*" luôn chi phối trên tất cả các pháp hữu vi trong vũ trụ, không phân biệt tâm pháp hay sắc pháp, lớn hay nhỏ. Duyên Sinh, Vô Thường, Vô Ngã là Chân lý của thế gian có sẵn từ vô thủy vô chung nhưng không ai biết, đến khi đức Phật thành đạo, chứng ngộ pháp này, mới chỉ dạy cho chúng sanh để đoạn trừ chấp ngã khổ đau.

Đức Phật xác nhận pháp Duyên Khởi mà Ngài chứng ngộ là thường pháp của thế gian. Dù đức Thế Tôn có xuất hiện hay không thì pháp đó vẫn tồn tại ở thế gian, ảnh hưởng đến sự sinh diệt của tất cả vạn pháp. Ngài cũng cho biết pháp Duyên Khởi này không do Ngài đặt chế, cũng không do ai khác tạo ra. Trả lời câu hỏi về pháp này của một vị Tỷ Kheo trong pháp hội, đức Phật đã trả lời: "*Pháp Duyên Khởi chẳng phải do Ta tạo ra, cũng chẳng phải do người khác tạo ra. Nhưng dù Như Lai có xuất hiện hay chưa xuất hiện ở thế gian thì pháp giới này vẫn thường trụ. Như Lai tự giác ngộ pháp này, thành Đẳng Chánh Giác, vì tất cả chúng sanh mà phân biệt, diễn nói, chỉ dạy hiển bày; đó là: Cái này có nên cái kia có, cái này khởi nên cái kia khởi. Tức là do duyên vô minh nên có hành... cho đến việc tụ tập thuận một khối khổ lớn. Do vô minh diệt nên hành cũng diệt... cho đến việc thuận một khối khổ lớn tụ tập cũng bị diệt*". (Kinh Tập A Hàm, số 299)

Giáo lý Duyên Khởi giải thích đời sống của vũ trụ và đời sống của con người qua các quy luật Duyên Sinh, Vô Thường, Vô Ngã. Giữa con người và vũ trụ có sự tương quan nhân quả. Nhưng chủ yếu của Ngài nhắm vào con người để giúp con người vượt thoát những hệ lụy phiền não, đau khổ

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

triền miên. Ngày nào con người còn bị màn Vô Minh che phủ trí tuệ, nuôi dưỡng dục vọng thì con người mãi mãi đau khổ. Để chấm dứt tình trạng khổ đau này đức Phật dạy con người cần tìm hiểu giáo lý Duyên Khởi, học hỏi thông suốt đạo lý này để biết cách thoát ra khỏi vòng luân hồi sinh tử khổ đau. Đó là phải tận diệt mắc xích Vô Minh và cắt đứt được mắc xích Ái dục.

Một bài kệ đức Phật đọc sau khi thành đạo, cho thấy mắc xích Vô Minh và Khát Ái chính là tác nhân khiến cho con người sống trong phiền não và đau khổ như sau:

*“Xuyên qua nhiều kiếp sống trong luân hồi
Như Lai thân thang đi, đi mãi.
Như Lai đi tìm mãi mà không gặp,
Như Lai đi tìm **người thợ** cất cái nhà này.
Lặp đi lặp lại đời sống quả thật là **phiền muộn**.
Đây hồi **người thợ** làm nhà,
Như Lai đã tìm được người.
Từ đây người không còn cất nhà cho Như Lai nữa,
Tất cả **sườn nhà** đều gãy,
Cây đòn dông của người dựng lên cũng bị phá tan.
Như Lai đã chứng quả Vô Sanh Bất Diệt
và Như Lai đã tận diệt mọi Ái Dục”.*

Bài kệ này cho thấy rằng đức Phật đã trải qua nhiều kiếp tái sinh chịu nhiều đau khổ và phiền não, vì chưa tìm được người xây nhà. Trong kiếp cuối cùng, lúc tọa thiền, an trú trong định bất động, Ngài đã kiến giải ra **anh thợ** xây cất nhà không ở bên ngoài, mà nằm sâu kín bên trong Ngài, **đó là Ái dục**. Còn **cái sườn** của căn nhà tự tạo ấy là những ô nhiễm như: **tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, phóng dật, không hổ**

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

thẹn (tàm quý), hành động bất thiện. Cây **đòn đông** chịu đựng cái sừn chính là: **Vô minh** (nguyên nhân phát xuất mọi dục vọng).

Phá vỡ cây đòn đông Vô Minh, bằng trí tuệ, là làm sập được căn nhà đang chịu nhiều đau khổ. Không có vật liệu thì anh thợ (Ái dục) đành bó tay. Ở đây, ý nói Vô Minh bị diệt nên Dục vọng tức Ái dục bị diệt. Do đó tất cả 12 mắc xích đều bị tan rã, đồng nghĩa bấy giờ căn nhà hoàn toàn sạch lậu hoặc không còn nghiệp chướng nên căn nhà chính là đức Phật đã hoàn toàn giác ngộ giải thoát.

Trong Kinh Đại Duyên, đức Phật bảo tôn giả Ananda: *"Này Ananda, chính vì không giác, không thâm hiểu giáo pháp duyên khởi này mà chúng sinh hiện tại bị rối loạn như một tổ kén, rối ren như ống chỉ, giống như cỏ munja và lau sậy babaia, không thể nào ra khỏi khổ xứ, ác thú, đoạ xứ, sinh tử"*. Qua lời này của đức Phật, nếu con người không thông hiểu giáo pháp Duyên Khởi thì đời sống của người đó chắc chắn sẽ chìm đắm trong đau khổ không có lối thoát.

VII. KẾT LUẬN

Giáo lý Duyên Khởi từ trước đến giờ vẫn được xem là giáo lý quan trọng, là cái sừn của Phật pháp, là nền tảng của các giáo lý căn bản như: Tứ Diệu Đế, Ngũ Uẩn, Nghiệp Báo, Nhân Quả, Vô Thường, Khổ, Vô Ngã... Đạo lý Duyên Khởi này đã được chư Tổ, chư tôn thạc đức nghiên cứu không biết bao nhiêu mà kể. Hình như càng nghiên cứu, các bậc thầy càng khám phá thêm những nét đặc thù giá trị của đạo lý này. Vì thế không dễ gì với khả năng hạn hẹp của kẻ hậu học có thể trình bày một cách rỏ ráo hay dẫn chứng được những điểm giá trị tốt cùng của pháp Duyên Khởi. Chỉ mong bài viết

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

này có thể giúp các bạn mới bắt đầu nghiên cứu Phật pháp có thể nhận ra và thông hiểu những điểm chính về mười hai Nhân Duyên, về định lý tương quan nhân quả "*Cái này có cái kia có, Cái này sanh cái kia sanh. Cái này không cái kia không, Cái này diệt cái kia diệt*". Cũng như về quy luật "*biến dịch*" trong vũ trụ quan và nhân sinh quan. Đó là quy luật "*sinh-lão-bệnh-tử*" hay "*sinh-trụ-hoại-diệt-thành*" để làm tư lương căn bản tu tập.

Người viết hiểu rằng giáo lý Duyên Khởi đặc biệt giải thích về trạng thái đau khổ con người do đâu sinh ra. Tất cả là do 12 Duyên Khởi. Bằng vào tuệ giác siêu việt, đức Phật tự kiến giải, rồi khai thị cho chúng ta hiểu. Đó là một vòng tròn tuy nói là khép kín, nhưng cũng có cách để chúng ta phá vỡ nó. Chỉ cần chúng ta diệt một trong mười hai mắc xích, mà quan trọng nhất là mắc xích Vô Minh và Ái dục thì tự động cái vòng phiền não này sẽ tan rã. Nếu chúng ta chịu tu tập theo các giáo lý mà đức Thế Tôn đã giảng dạy thì sẽ cắt đứt được Vô Minh và Ái dục. Những giáo lý đó là Tứ Diệu Đế, Ngũ Uẩn, Nhân Quả, biết tầm quý, sám hối chừa bỏ những lỗi lầm, tu theo Giới Định Huệ v.v...

Bắt đầu bước vào đạo lộ Phật pháp thật rất khó, bởi vì chúng sanh ở trong cõi dục này vốn ưa thích ái dục, ham muốn ái dục, thường sống với tâm ô nhiễm tham lam, sân hận, si ám, phóng dật, ít chịu thiên định để quay về bên trong hầu tận diệt tham dục. Chính Thế Tôn đã nhìn ra bản chất của chúng sanh như thế nên Ngài cũng đã phân vân trước khi mang pháp của Ngài ra giáo hoá chúng sanh. Điều này có ghi lại trong Kinh Thánh Cầu như sau: "*Pháp này do Ta chứng được, thật là sâu kín, khó thấy, khó chứng, tịch tịnh, cao thượng, siêu lý luận, vi diệu, chỉ người trí mới hiểu thấu. Còn*

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

quần chúng này thì ưa ái dục, khoái ái dục, ham thích ái dục. Đối với quần chúng ưa ái dục, khoái ái dục, ham thích ái dục, thật khó mà thấy được định lý Idapaccàyata Paticcasamuppada (Y Tánh Duyên Khởi Pháp); sự kiện này thật khó thấy; tức là sự tịnh chỉ tất cả hành, sự từ bỏ tất cả sanh y, ái diệt, ly tham, đoạn diệt, Niết Bàn. Nếu nay Ta thuyết pháp mà các người khác không hiểu Ta, thì như vậy thật khổ não cho Ta, như vậy thật bực mình cho Ta!"

Tuy nói là khó, nhưng như đức Phật đã từng tuyên bố rằng các pháp của Ngài chủ yếu để hướng dẫn con người tu tập thoát khổ giác ngộ giải thoát. Chúng ta là con người có bộ não biết tư duy, biết chọn con đường để đi đến chỗ an vui hạnh phúc, xa lìa con đường dẫn tới khổ đau. Nếu không bắt đầu đi vào đạo lộ Phật pháp thì sẽ không bao giờ tới nơi chúng ta muốn tới. Nếu không bắt đầu tu tập thì chúng ta sẽ không bao giờ chuyển đổi nhận thức, chuyển đổi Tâm Phàm Phu ô nhiễm khổ đau để an trú trong Tâm Bậc Thánh an vui thanh tịnh. Nếu không bắt đầu tu tập theo pháp Phật đồng nghĩa là chúng ta bằng lòng chấp nhận đời đời kiếp kiếp làm nô lệ cho khổ đau và mãi mãi trôi lăn trong vòng sinh tử. Con đường dẫn đến hạnh phúc hay khổ đau, đức Phật đã chỉ bày không giấu giếm. Chọn con đường nào đó là phần quyết định của chúng ta.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Thích Nữ Hằng Như

15/12/2017

Tài liệu: - Dựa theo giáo trình giảng dạy các khoá Bát Nhã lớp Trung Cấp 2 của Cố Hoà Thượng Thích Thông Triệt (Thiền Viện Tánh Không).

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

- *"The Buddha And His Teachings", Hoà Thượng Nārada Maha Thera, Phạm Kim Khánh dịch. Nhà xuất bản Xuân Thu phát hành 1970.*
- *Kinh Đại Duyên (Kinh Trường Bộ I): Cố Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch.*
- *Kinh Phật Tự Thuyết (Kinh Tiểu Bộ tập I): Cố Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch.*
- *Kinh Thánh Cầu (Trung Bộ Kinh): Cố Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch.*
- *Kinh Tạp A Hàm trong "Linh Sơn Pháp Bảo Đại Tạng Kinh" Tập 5. Thầy Thích Đức Thắng dịch.*

ĐỜI SỐNG CỦA NGƯỜI MỚI XUẤT GIA

I. DẪN NHẬP

Do duyên có một số thiện sinh yêu cầu chúng tôi nói về đời sống ban đầu của chúng tôi ở Tổ đình Tánh Không như thế nào sau khi xuất gia? Quý vị ấy nói rằng trong đạo tràng có vài vị muốn xuất gia, nhưng còn e ngại không biết họ có thể nhập chúng sống nổi hay không? Do vậy, nên hôm nay chúng tôi chia sẻ cùng đạo tràng đề tài "**Đời Sống Của Người Mới Xuất Gia**". Những chia sẻ này chỉ là những trải nghiệm của riêng cá nhân chúng tôi mà thôi! Ở đây chúng tôi muốn nhấn mạnh từ "*mới*" để giúp vị nào phát tâm muốn xuất gia, hiểu đôi chút về tâm trạng của người mới bước vào ngưỡng cửa thiền môn. Hy vọng bài nói chuyện này là một trong những yếu tố thiết thực, giúp quý vị có sự chọn lựa chính xác cho cuộc đời sắp tới của quý vị!

I. ĐỜI SỐNG CỦA NGƯỜI MỚI XUẤT GIA

Đời sống của người mới xuất gia cũng giống như đời sống của một em bé mới sanh vài tháng. Ngoài việc được cho bú mớm, ăn, ngủ... Em bé cần phải tập theo thứ tự nhiều thứ lắm. Chẳng hạn như phải tập lật, tập bò, tập ngồi, tập đứng, tập đi, tập ăn uống, tập nghe, tập nói, tập nhận diện người thân, v.v...

Người mới xuất gia khi sống trong chúng, ngoài những giờ công phu hành trì, học pháp, hay những giờ chấp tác được phân chia nơi thiền viện... còn phải học cách giữ gìn Giới luật. Là Sa-di-ni thì phải tuân thủ 10 giới trọng, ngoài ra còn phải học hỏi nhiều thứ mà trong thiền viện gọi là “*oai nghi tế hạnh*” như đi đứng phải chậm rãi, không đi quá nhanh cũng không yếu điệu thục nữ. Khi nói cũng không lớn tiếng, giọng nói phải nhẹ nhàng, hoà ái, không được đứng một chỗ kêu gọi lớn tiếng người khác. Khi thọ trai, không được ngậm thức ăn hay cơm trong miệng mà nói chuyện, không nhai ra tiếng. Không nhìn qua ngó lại người khác. Khi ngồi không được tréo chân, không được nhíp cẳng, lắc lư v.v... và v.v...

Mục đích của người xuất gia là tự rèn luyện thân và tâm, bước đầu chủ yếu là tu tập giữ cho ba nghiệp là tâm ý, lời nói và hành động được thanh tịnh tức trong sạch. Chương trình tu tập bắt đầu từ bốn giờ khuya phải thức dậy. Mọi người đồng có mặt nơi chánh điện tụng kinh Lễ Phật Lễ Tổ; tiếp theo là công phu tọa thiền ít nhất là một tiếng đồng hồ, tập khí công, ăn sáng. Từ 9 giờ sáng đến 11 giờ trưa, tất cả mọi người đều phải vào lớp học Giới, học Giáo lý hoặc học kinh Nikàya. Đến 12 giờ thì dùng bữa trưa. Sau đó tịnh chỉ đến 2 giờ chiều bắt đầu công phu tọa thiền. 5 giờ chiều là bữa ăn nhẹ dành

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

cho những vị nào cần. Trong Tổ đình cũng có vài vị không ăn tối như thời đức Phật còn tại thế. Đói thì chỉ uống nước lọc mà thôi. 7 giờ tối là thời khóa công phu tọa thiền cuối ngày. Đến 9 giờ thì tất cả về phòng của mình, không qua lại các phòng khác. Ngoài những giờ giấc được liệt kê ở trên còn có những công tác được phân chia cho mỗi người. Phận sự của người nào thì người ấy lo. Chẳng hạn như khâu nấu nướng, khâu rửa chén bát, khâu quét dọn, khâu hương đăng, khâu tưới cây, khâu quét lá, v.v... Quan trọng sống trong chúng là phải tôn trọng thanh quy, phải hài hòa, giúp đỡ lẫn nhau trong vấn đề tu học hoặc săn sóc nhau khi có người ngã bệnh.

Hầu hết các tu sĩ tu nơi Thiền Viện Tánh Không là bán thể xuất gia nên cái khổ cái khó của người mới xuất gia là khi còn sống ngoài đời, mọi sinh hoạt hằng ngày mình sống nhanh, sống vội, sống tự do, sống thiếu sự chú tâm. Ít khi nào mình quay lại nhìn để rõ biết hành động cử chỉ lời nói của mình như thế nào, có quá lộ hay không? Bây giờ xuất gia rồi mình phải tu tập giữ gìn cả về giới tướng bên ngoài lẫn tướng bên trong là nội tâm.

Khi tu tập chưa có kết quả, thì cuộc sống nội tâm của mình là một sự đè nén, dè chừng, cố gắng như thế này, cố gắng như thế kia, để làm vừa lòng chư Tăng hay chư Ni trong chúng, để đến ngày “*thỉnh nguyện*”, mình không bị đem ra bầm dập. Thực sự trong Tăng đoàn, không ai phê bình cho điểm xấu ai cả. Nhưng lo ngại thì mình vẫn cứ lo ngại.

Một thời gian lâu chừng hai năm, tu tập kha khá rồi, đã quen với nếp sống thiền môn, quen với không gian tĩnh mịch nơi rừng núi. Tâm sinh lý dần ổn định nhờ miên mật công phu tọa thiền, dần dần tự làm chủ lấy mình, không còn dính

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

mắc với những nỗi lo không cần thiết, do đó cuộc sống nội tâm của mình không còn bị đè nén, không còn tự làm khó hay khe khắt với chính mình nữa. Đó là nhờ mình biết và quen sống trong chánh niệm. Chánh niệm trong lúc nói, chánh niệm khi bước đi, chánh niệm khi uống nước, chánh niệm khi ăn, chánh niệm khi thay quần áo. Có chánh niệm thì mình mới giữ được tâm không cho nó chạy lung tung. Có chánh niệm mình mới rõ biết được những diễn tiến đúng đắn hay sai quấy đang xảy ra nơi thân tâm của mình. Đó chính là công phu tu tập đích thực của mình. Nhờ vậy mà cuộc sống hằng ngày của mình tự nhiên hơn. Mình sống thật với mình chứ không còn cố gắng giữ gìn, hay đóng kịch buồn mà làm ra vẻ vui, không thích mà làm như rất thích để tạo sự hài hòa trong chúng.

Tóm lại người mới xuất gia phải tu tập từng bước một, giống như một em bé mới vài tháng tuổi vậy đó. Nhờ vào sự trau dồi nghiêm túc hằng ngày, mà đời sống của mình sẽ dần thay đổi, mình không còn thói quen bộp chộp, ăn nói bừa bãi, mình không còn mong muốn có cuộc sống ồn ào, không còn nhớ đến những món ngon vật lạ, không còn dính mắc với những thú vui thế gian. Bây giờ mình đã dần thích nghi với nếp sống tu hành giản dị, mới cảm thấy đời sống của mình không bị gò bó như lúc ban đầu mới vào thiền viện, mà cuộc sống của mình mỗi ngày một an vui hơn.

II. Ý NGHĨA XUẤT GIA

Xuất gia đi tu là tự mình muốn, tự mình nguyện sống với Giáo lý và Giới luật trong nhà Phật. Lìa xa gia đình, lìa bỏ nhà cửa, sự nghiệp, cha mẹ, cắt đứt đường ân ái, không còn thiết tha lưu luyến mùi đời thế tục để đi vào ở hẳn trong chùa

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

hay thiền viện, sống đời độc thân, quy y thọ giới, hằng ngày tu thiền, tụng kinh, niệm Phật, học kinh, đọc sách để thanh lọc tâm ý.

Xuất gia có 3 ý nghĩa: Xuất thế tục gia, Xuất phiền não gia, Xuất tam giới gia.

1) Xuất thế tục gia: Khi phát nguyện cạo tóc xuất gia làm Sa-di hay Sa-di-ni, thì người đó phải rời khỏi nhà thế tục. Lý do là trong nhà thế tục phiền não lúc nào cũng vây quanh.

2) Xuất phiền não gia: Người tu, tâm phải thanh thản an vui, nếu phiền não thì không đúng với ý nghĩa xuất gia là tu giải thoát giác ngộ.

3) Xuất tam giới gia: Rời 3 nhà: Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới. Còn ở trong ba nhà này thì vẫn còn bị xoay quanh trong vòng luân hồi sinh tử. Phải tu tập để hoàn toàn thoát ly sanh tử thì đó mới là xuất tam giới gia.

Dạy dỗ các đệ tử mới xuất gia, các bậc Thầy thường nhắc nhở có 3 dạng xuất gia:

1) Thân xuất gia, mà tâm không xuất gia: Người cạo đầu mặc áo cà-sa, thọ giới Sa-di hay Sa-di-ni, thân ở tự viện mà tâm còn mê nhiễm hồng trần.

2) Thân không xuất gia, mà tâm xuất gia: Tuy không cạo đầu, thọ giới, mặc áo cà-sa, vẫn sống ngoài đời, mà tinh tấn tu học không bị đắm nhiễm cuốn hút vào cuộc sống trụy lạc nên tâm không bị phiền não. Những người này còn tốt hơn hạng thân xuất gia, mà tâm không xuất gia.

3) Tâm và thân đều xuất gia: Là người ngưỡng mộ Tam

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Bảo. Cả thân và tâm đều xuất gia. Họ giữ gìn phạm hạnh, tu tập dứt phiền não, quyết một ngày nào đó sẽ đắc quả Bồ-đề.

Sẵn đây chúng tôi cũng chia sẻ với quý vị nào có tâm muốn xuất gia tu thiền với Thầy Thiền Chủ. Theo như Thanh quy, những ai muốn xuất gia phải tuân theo một số điều kiện. Đó là có sức khỏe tốt, không bị những căn bệnh truyền nhiễm lây lan. Không đi tu để chạy trốn nợ vật chất, hay nợ tình cảm. Phải độc thân. Phải nhập chúng tu tập tại Tổ đình ít nhất ba năm. Sau đó tùy theo khả năng và đạo đức Thầy sẽ cho thọ Cụ-túc-giới. Tu thêm vài năm nữa, nếu Thầy thấy có đủ đức hạnh và có khả năng, Thầy sẽ cho xuống núi đi hành đạo. Ai cư ngụ ở Hoa Kỳ mỗi năm phải về Tổ Đình an cư 3 tháng. Ai sống ở nước ngoài vì lý do luật lệ cư trú của quốc gia đó không được rời xa quá một tháng, thì về an cư tại Tổ đình một tháng. Khi trở về trú xứ, các vị này phải tiếp tục an cư thêm hai tháng nữa cho đủ thời hạn. Trên đây chỉ là một vài điểm chính của Thanh quy. Ngoài ra Thanh quy còn đề cập đến những điều lệ khác nữa chứ không phải chỉ bao nhiêu đó!

III. BỒN PHẬN VÀ TRÁCH NHIỆM CỦA NGƯỜI XUẤT GIA

Sống ở đời ai ai cũng có bồn phận và trách nhiệm. Trong gia đình, cha mẹ có bồn phận và trách nhiệm của người làm cha, làm mẹ. Con cháu có bồn phận và trách nhiệm của người làm con làm cháu. Ở trường học thầy giáo, cô giáo có bồn phận trách nhiệm của thầy giáo, cô giáo. Học trò có bồn phận trách nhiệm của học trò. Ngoài cộng đồng xã hội, Bác sĩ có bồn phận trách nhiệm của một vị bác sĩ. Đứng đầu quốc gia, Tổng thống có bồn phận trách nhiệm của vị Tổng Thống. Cho nên, người xuất gia cũng có bồn phận và trách nhiệm của

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

người xuất gia. Đó là phải lo học hỏi và tu tập. Phải tự mình kiểm soát thân tâm của mình. Siêng năng công phu để tự chứng trên thân và tâm, tự giải thoát mình ra khỏi những phiền não bằng cách thanh tịnh hoá tam nghiệp thân, khẩu, ý. Sau đó mang pháp học, pháp hành của mình truyền trao giúp người khác tu tập để họ cũng được như mình. Thuật ngữ trong nhà Phật gọi hành trình đó là: "**Tự độ, độ tha**" hay "**Tự giác, giác tha**". Đó là bổn phận và trách nhiệm của người xuất gia.

Đề tài "*Đời sống của người mới xuất gia*" nêu khai triển ra thì còn rất nhiều điều đáng nói, nhưng ở đây chúng tôi chỉ đề cập đến vài điểm mà chính bản thân chúng tôi đã trải qua để làm quà tặng cho tất cả quý vị, dù quý vị là người sẽ xuất gia theo dạng "*Thân xuất gia, Tâm xuất gia*" hay quý vị tự xếp mình vào dạng "*Thân không xuất gia, mà Tâm xuất gia*" thì bài pháp này sẽ giúp cho quý vị mạnh dạn chọn cho mình một con đường đi, trong hai đường này đường nào cũng tốt cả.

Chúng tôi tạm chấm dứt đề tài "*Cuộc Sống Của Người Mới Xuất Gia*" ở đây. Chúc quý vị một ngày an vui.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(Giảng tại Trung Tâm Sinh Hoạt Hội Thiền Tánh Không

Houston, Texas)

(June 04-2017)

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

SỐNG TỈNH THỨC

I. DẪN NHẬP

Kính chào tất cả quý đại chúng. Đây là lần đầu tiên chúng ta gặp nhau, nhưng nói theo nhà Phật thì chúng ta đã từng gặp nhau từ nhiều đời, nhiều kiếp, trên con đường học đạo này rồi, nhưng vì chúng ta lơ đãng không tinh tấn, nên thi hoài rớt hoài, bởi thế hôm nay có duyên gặp lại, âu cũng là dịp để chúng ta cùng nhau ôn tập! Có lẽ đây là lý do mà chúng ta quy tụ về chùa Địa Tạng hôm nay để cùng nhau chia sẻ Phật pháp.

Được trở lại đời này cùng nhau học Phật pháp, cho thấy chúng ta thật may mắn, nếu không nói là chúng ta có nhiều phước báu, vì đã được sanh làm người. Trong kinh đức Phật ví được tái sanh làm con người rất khó, khó như chuyện con rùa mù sống dưới đáy biển, mù thì không thấy đường, 100 năm mới trôi lên mặt biển một lần và phải trôi lên trúng ngay bọng cây trôi trên mặt biển bao la, thì cơ hội làm người mới có thể xảy ra.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Sanh làm người đã khó như thế, mà giữ được cái thân mạng còn khó hơn nữa, bởi có sanh thì phải có diệt. Nếu mình giữ được thân mạng mình mãi mãi, thì đâu có nhiều nghĩa trang trên thế giới này, đâu có những tấm bia ghi tên tuổi của những em bé còn rất nhỏ, hay những ngôi mộ của những anh chị thanh niên thiếu nữ chết khi tuổi đời còn thanh xuân. Riêng đối với những người có phước báu tuổi thọ kéo dài, nhưng rồi đến một lúc nào đó thân hoại mạng chung cũng phải vĩnh viễn rời xa gia đình, thân nhân, bạn bè. Điều này cho thấy lời dạy của đức Phật: "*Các pháp hữu vi đều Vô Thường*" nghĩa là tất cả hiện tượng thế gian, từ con người, loài thú, cây cỏ, vật chất đều thay đổi từng sát-na, sống đó, chết đó, không ai biết trước được.

Cái chết là nỗi ám ảnh, nỗi sợ hãi to lớn của con người. Nhưng tâm lý chung, chúng ta thường dành nhiều thời gian để vật lộn, đấu tranh, lo lắng cho sự sống và ít khi quan tâm đến cái chết. Hằng ngày chúng ta bận bịu với đời sống, nhưng đời sống của chúng ta có được an lạc, thoải mái hay không? Hay là chúng ta hạnh phúc ít mà đau khổ nhiều? Có ai chưa một lần ném mùi đau khổ dù người đó được sanh ra trong một gia đình quyền quý cao sang? Chắc là ai cũng có khổ, mỗi người có một tâm sự, một nỗi khổ khác nhau. Cho nên chân lý "*Vô thường, Khổ, Vô ngã*" mà đức Phật nhận ra từ 26 thế kỷ về trước cho đến ngày nay vẫn còn giá trị. Chúng ta biết Vô thường không chừa một ai, cho nên dù có lo sợ thì cũng không tránh khỏi, vì thế được sanh làm người, chúng ta cứ坦然 nhiên sống, nhưng sống sao cho xứng đáng một kiếp người!

Thế nào là sống xứng đáng? Sống xứng đáng là sống đạo đức, sống vui vẻ hạnh phúc, là sống vì mình và vì người. Mà

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

muốn sống vì người, thì trước tiên bản thân của mình phải có hạnh phúc, an lạc. Thân tâm mình hài hoà, bản thân mình hạnh phúc thì mình mới có năng lượng và lòng từ bi san sẻ với người khác.

Hôm nay quý vị đã vãn tập về đây, bỏ lại sau lưng những sinh hoạt thường nhật của gia đình, cộng đồng... cho thấy quý vị có nhu cầu tâm linh rất cao. Để đáp lại tinh thần cầu pháp của quý vị, chúng tôi chia sẻ cùng quý vị một đề tài thiết thực nhằm nâng cao giá trị đời sống, mang đến sự an lạc hạnh phúc cho bản thân chính mình và từ đó sẽ ảnh hưởng đến những người xung quanh. Đó là đề tài "**Sống Tỉnh Thức**".

II. THỂ NÀO LÀ SỐNG TỈNH THỨC?

Theo nghĩa đen, chúng ta có thể hiểu "*tỉnh*" là không mê, "*thức*" là không ngủ. Như vậy người sống tỉnh thức là người sống trong trạng thái không mê ngủ. Ở một khía cạnh khác, tỉnh có nghĩa là "*tỉnh táo, sáng suốt*", thức là "*biết*". Vậy "*tỉnh thức*" là hiểu biết rõ ràng về một vấn đề gì, mà trước đó mình bị mê lầm. Nó cũng giống như: "*Mình mê ngủ nằm chiêm bao, lúc thức dậy biết chiêm bao không phải thật, thì đó là trạng thái tỉnh thức.*" Hay là: "*Người sống tỉnh thức là người sống giữa cuộc đời nhiều mê lầm, huyễn hoặc... mà vẫn tỉnh táo không bị sa ngã*". Văn hoa hơn: "*Người sống tỉnh thức là người sống có trí tuệ sáng suốt, sống trong cuộc đời đầy bụi mà mình không dính bụi.*"

"*Tỉnh thức*" trong Phật pháp cũng có nghĩa là "*biết rõ ràng*" nhưng là "*cái biết không lời*" là cái biết của tâm bậc thánh. Còn "*cái biết có lời*" là cái biết của tâm phàm phu.

1) Biết có lời: Là cái biết của Tâm ba thời, cái biết có suy

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

nghĩ, tính toán, suy luận, phân biệt, so sánh, khen chê. Đó là cái biết qua lăng kính của tâm Quá khứ, Hiện tại, Vị lai, bị ảnh hưởng của lậu hoặc, tập khí, kiết sử, tùy miên... là những ghiền nghiện đam mê đeo đuổi từ nhiều đời trước cho tới đời này, không thể từ bỏ được. Bên cạnh đó lòng khát ái, ích kỷ, luôn phục vụ cho cái Ngã tức cái Ta nên luôn có thành kiến, thiên kiến, định kiến, tham, sân, si... đối với người khác. Người sống trong cái biết này, tâm luôn luôn bị dao động, dính mắc, phiền não, khổ đau và tạo nghiệp. Dù tạo nghiệp tốt hay xấu đều phải chịu luân hồi sinh tử để vay trả, trả vay!

2) Biết không lời: Là cái biết bảm sinh, không cần học hỏi, không cần suy nghĩ, không cần kinh nghiệm. Là cái biết không nội dung, biết tổng thể, biết thường hằng. Đó là cái biết không lời của Tánh Giác. Vì không lời nên lậu hoặc, tập khí bị cô lập, tâm yên lặng (tranquility), tĩnh lặng (calmness) và thanh thản (serenity). Người sống trong Tánh Giác là người sống Tỉnh Thức không bị gió đời lôi kéo làm khổ. Tánh Giác gồm các Tánh thấy, Tánh nghe, Tánh xúc chạm và Tánh nhận thức biết.

Cái biết trong nhà Phật là cái biết từ thấp lên cao tùy theo kinh nghiệm tu tập của hành giả. Bước đầu là cái biết của người mới tinh ngộ còn xử dụng cái biết có lời để học hỏi và ghi nhận pháp Phật. Sau đó thực tập chuyên sang Biết Không Lời rồi Thâm Nhận Biết Không Lời, Tỉnh Thức Biết Không Lời, cao hơn hết là Nhận Thức Biết Không Lời tương đương với Nhận thức Biết của Tâm Như hay Tâm Phật. Còn Thâm Nhận Biết, Tỉnh Thức Biết là cái biết của Tánh Giác hay tâm bậc Thánh.

Đọc tiểu sử của đức Phật, chúng ta thấy mọi người xưng

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

tụng Ngài là bậc Đại Giác Ngộ, là bậc Tỉnh Thức. Tỉnh thức ở đây là Tỉnh thức toàn vẹn, Tỉnh thức trên mọi phương diện, Tỉnh thức cao nhất không ai tỉnh thức hơn Ngài. Vì thế chỉ có Ngài là vị Phật trên thế gian này mà thôi!

Trạng thái tâm của bậc Tỉnh Thức luôn bất động định tĩnh, không vương mắc một điều gì, trong tâm đó chỉ có một dòng trí tuệ tâm linh vượt không gian thời gian và luôn toả ra từ trường tứ vô lượng tâm: từ, bi, hỷ, xả... khiến cho những ai đến gần cảm thấy được bình an hạnh phúc.

III. NGUỒN GỐC BIẾT / NIỆM / CHÁNH NIỆM

Trong Thiên học, từ “*biết*” được gọi là “*niệm*”. Niệm tiếng Pali là “*Sati*”, tiếng Sanskrit là “*Smrti/Smriti*”. Tại sao lại phải nói tới hai thứ tiếng Pali và Sanskrit? Đó là vì trong kinh điển Phật Giáo có hai bộ kinh lớn. Bộ kinh Nikàya sử dụng tiếng Pāli, xuất hiện trong kỳ kết tập kinh điển lần thứ III khoảng 236 năm sau khi đức Phật nhập diệt (trước Công nguyên dưới thời vua A-Dục), và bộ kinh Àgama tức kinh A-Hàm sử dụng tiếng Sanskrit, trong kỳ kết tập kinh điển lần thứ IV, khoảng 500 năm sau khi đức Phật nhập diệt (trước Công Nguyên dưới thời vua Ca-Nị-Sắc). Cố Hoà Thượng Thích Minh Châu khi dịch bộ kinh Nikàya sang tiếng Việt. Chữ Sati (tiếng Pāli) có nghĩa là “*Niệm*”, Ngài dịch là “*Chánh Niệm*”. Thực ra, nếu “*Chánh Niệm*” thì phải là “*Sammā Sati*”. Thí dụ một chữ khác là “*Sati Sampajanna*” nghĩa là “*Niệm Tỉnh Giác*” thì Ngài dịch là “*Chánh Niệm Tỉnh Giác*”.

Từ Chánh Niệm này rất phổ thông. Khi chúng ta đọc hai từ Chánh Niệm này, thì nên hiểu đó là niệm biết không lời, là chức năng của Tánh Giác chứ không phải là chánh niệm đối nghịch với tà niệm. Còn suy nghĩ lằng xằng hết chuyện này

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

đến chuyện khác gọi là thất niệm hay vọng niệm. Vọng niệm chỉ cái Biết Có Lờ của Tâm ba thời.

Như vậy theo Thiên học, người "**sống tỉnh thức**" là người luôn sống với "**cái biết không lờ**" tức sống hay an trú trong "**Chánh Niệm**". Có nghĩa là khi mắt nhìn, tai nghe, thân xúc chạm đối tượng, biết như thật, biết cái đang là của đối tượng. Chấm dứt. Không thêm bớt khen chê gì cả!

III. THẾ NÀO LÀ SỐNG TRONG CHÁNH NIỆM?

Trong kinh đức Phật có dạy: "*Này các Tỷ-kheo các ông hãy sống trong Chánh Niệm. Thế nào là Chánh Niệm. Đó là đi biết đi, ăn biết ăn, uống biết uống, đắp y biết đắp y; v.v...*". Nghĩa là khi làm gì **biết** đang làm việc ấy, không suy nghĩ đến chuyện khác. Như vậy là sống trong Niệm Biết Không Lờ tức sống trong Chánh Niệm.

Khi giác quan tiếp xúc đối tượng, nếu hành giả không giữ "*cái biết đang là*", bị đối tượng dẫn đi tức là mình đang thất niệm, không tỉnh thức. Trong kinh Phật dạy tu tập "*thu thúc lục căn*" là nói đến tình trạng này. Khi sáu căn: Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân, Ý tiếp xúc với sáu trần, tức sáu cảnh: Sắc, Thinh, Hương, Vị, Xúc, Pháp ... mình phải thu thúc lục căn, nghĩa là giữ chánh niệm, không để sáu căn bị sáu trần dẫn dắt sinh ra những phản ứng thương ghét trong tâm.

Do đó, khi giác quan tiếp xúc với đối tượng, mình giữ cái biết như thật về đối tượng, tức cái biết khách quan, cái biết đang là của đối tượng, không so sánh, khen chê. Nếu biết mà phân biệt khen chê, đó là mình đang xử dụng cái biết của tâm Hiện Tại tức Ý thức. Nếu đối tượng đã quen mình từ trước, bây giờ gặp lại, suy nghĩ những chuyện cũ, sinh buồn giận thì

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

mình đang xử dụng cái biết của tâm Quá Khứ tức Ý Căn. Còn như gặp đối tượng mình suy luận, suy đoán, nghĩ đến chuyện hợp tác với đối tượng làm chuyện này, chuyện nọ... trong tương lai, đó là mình đang xử dụng tâm Tương Lai tức Trí Năng.

Khi biết tâm mình phóng đi, thì mình phải quay về với Chánh niệm để mang Tâm về với Thân, nghĩa là quay về với chủ đề Biết Như Thật về đối tượng.

Người sống trong Chánh Niệm là người sống trong hạnh phúc, bởi vì người đó không bị dằn vặt khổ đau vì tiếc nuối quá khứ, không mong cầu tương lai tức không sống với ảo tưởng nên không rơi vào trạng thái thất vọng, không đắm say dính mắc với những ham muốn hiện tại cầu thoả mãn: tài, sắc, danh, thực, thùy nên không khổ.

Trong bài kinh "*Nhất Dạ Hiền Giả*", đức Phật dạy rằng: "*Quá Khứ không truy tìm. Tương lai không ước vọng. Quá khứ đã đoạn tận. Tương lai chưa đến. Chỉ có pháp hiện tại. Tuệ quán chính là đây. Không động không rung chuyển. Biết vậy nên tu tập. Hôm nay nhiệt tâm làm. Ai biết chết ngày mai. Không ai điều đình được. Với đại quân thân chết. Trú như vậy nhiệt tâm. Đêm ngày không mệt mỏi. Xứng gọi nhất dạ hiền. Bạc an tịnh trầm lặng.*"

Bài Kinh ngắn này, đức Phật khuyên chúng ta không nên truy tìm lại cảm thọ vui buồn hạnh phúc hay đau khổ, không đắm chìm với những sự suy nghĩ hay tâm trạng của chúng ta từ quá khứ. Cũng không tưởng tượng đến cuộc sống huy hoàng nào đó trong tương lai, hoặc dính mắc với những ham muốn tiền tài danh vọng ở hiện tại, mà chỉ nên sống trong chánh niệm, tức sống trong cái biết không lời, bây giờ và ở

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

đây của Tánh Giác. Bởi vì thần chết đến với chúng ta bất cứ lúc nào, chúng ta không hề biết.

Thực vậy, mỗi đêm lên giường ngủ, sáng mở mắt, vận động tốt, mới biết mình còn sống. Cho nên lúc nào cũng phải sống trong tỉnh thức. Chúng ta biết rằng khi Chánh Niệm có mặt thì năng lượng Phật có mặt, tâm mình an nhiên tự tại. Khi mất Chánh Niệm tức thất niệm thì năng lượng chúng sanh có mặt, tâm chúng sanh thì luôn xáo trộn, dính mắc, lo âu, sợ hãi.

Khi sống trong Chánh Niệm vững chắc thì Tuệ Quán chính là đây, không động không rung chuyển. Tâm mình không động, không rung chuyển khi bị tám ngọn gió đời là những ngọn gió của Lợi-suy, Huỷ-dự, Xung-cơ, Lạc-Khổ (thành công, thất bại, bị sỉ nhục hay được đề cao danh dự, nói tốt khen tặng hay chê bai gièm pha, vừa ý thì vui, không vừa ý thì khổ) thổi trúng.

Khi Chánh Niệm có mặt thì mình có hạnh phúc. Khi mình có hạnh phúc thì mình mới có đủ năng lực và lòng từ bi san sẻ với người khác. Tâm và thân mình hài hoà thì mình mới hài hoà với người xung quanh. Ngược lại thân đau tâm bệnh thì mình là con người bệnh hoạn mệt mỏi chán đời, gặp ai mình cũng buồn phiền nhăn nhó khó chịu nên rất dễ tạo nghiệp.

Tóm lại, Chánh niệm có công năng tiêu trừ mọi dính mắc. Không dính mắc nên không bị những áp lực, hay những trói buộc từ bên ngoài ảnh hưởng đến tâm của mình. Trạng thái Tâm của người "*sống trong Chánh niệm*" hay "*sống tỉnh thức*" được nhẹ nhàng, thanh thản an vui hạnh phúc.

IV. LÀM SAO SỐNG TRONG CHÁNH NIỆM / TỈNH THỨC?

Về phương diện hoằng pháp đức Phật giảng dạy nhằm vào 2 điểm quan trọng là: Đào thải lậu hoặc và phát triển trí tuệ tâm linh bằng các pháp như sau:

1) Tam vô lậu học: Giới-Định-Huệ: Là giữ giới, thực hành thiền Định cô lập lậu hoặc, phát huy trí huệ.

2) Tam tuệ học: Văn-Tu-Tu: Văn tuệ: Nghe nhiều bằng Tánh Nhận Thức để có trí huệ. Tư tuệ: Là suy nghĩ biết cái nào đúng cái nào sai. Tu tuệ: Tứ vô lượng tâm, đề cao tâm Xả là trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng, thuật ngữ gọi là Tâm Như.

3) Pháp siêu lý luận: Thực tập các phương pháp tác động thẳng vào Tánh Nghe, Tánh Thấy, Tánh Xúc Chạm, Tánh Nhận Thức.

Ngoài ra, Đức Phật dạy nhiều phương thức tu tập khác như: Quán, Chỉ, Định, Huệ.

1. Quán/ Anupassanà: Bằng mắt tâm (tuệ tri) nhìn liên tục hiện tượng thế gian nhận ra "*Vô thường, Khổ/xung đột, Vô ngã*". Chuyển đổi Nhận thức, chuyển đổi tâm, chuyển hoá nghiệp.

2. Chỉ/Samatha: Tu tập giúp tâm yên lặng để đi đến định.

3. Định/Samàdhi: Tâm không lời vững chắc.

4. Huệ/Vipassanà (ở mức độ thấp, insight): Quan sát đối tượng biết như thật về đối tượng. Từ đó tu tập cao hơn có kinh nghiệm Panna/Prajna (Huệ Bát Nhã/ wisdom).

V. VÀI CHIÊU THỨC THỰC TẬP GIỮ CHÁNH NIỆM

1. Thực tập bằng mắt, kích thích Tánh Thấy:

- Nhắm mắt, mở mắt nhìn, không kịp gọi tên, không kịp định màu sắc, thấy biết tổng quát, vật thể nào thấy y như vậy, thấy không khen chê, không gọi tên... Cái thấy biết này là cái lóe sáng đầu tiên không nội dung của Tánh Giác.

- Nhìn lướt quang cảnh, nhìn qua nhìn lại, như nhìn lớp học chẳng hạn, tâm chưa kịp ghi nhận rõ ràng chi tiết nên trong đầu không kịp suy nghĩ.

- Cao hơn là nhìn chăm chăm vào một đối tượng. Thí dụ như nhìn bình bông, biết đó là bình bông, trong đầu yên lặng, không gọi tên, không phê bình, không suy nghĩ. Nhìn như vậy tín hiệu không lời tác động vào Tánh Thấy.

2. Dùng tai nghe, kích thích Tánh Nghe: Nghe tiếng chuông, nghe chỉ biết nghe, không theo dõi nghĩa là không chờ đợi tiếng chuông, không nói thầm tiếng chuông dài hay ngắn, thanh hay thô. Chỉ nghe thôi. Tín hiệu nghe biết lặng lẽ tác động vào Tánh Nghe.

3. Thư giãn lưỡi tác động vào Tánh Xúc Chạm: Đầu lưỡi hơi thụt vào, để lỏng bông trong vòm miệng, gá ý thư giãn, trong đầu không nghĩ gì hết chỉ giữ niệm biết đang thư giãn. Tín hiệu yên lặng tác động vào Tánh Xúc Chạm.

Những chiêu thức này giúp hành giả biết rõ ràng khi giác quan tiếp xúc đối tượng nhưng vẫn giữ niệm yên lặng. Tâm yên lặng, nhưng chưa hoàn toàn vững chắc gọi là Samatha tức thiền Chỉ, là bước đầu của thiền Định (Samādhi).

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

VI. KẾT LUẬN

Qua đề tài “*Sống Tỉnh Thức*”, điểm quan trọng là chúng ta phải hiểu và nhận ra trong tâm của chúng ta có hai cái Biết.

Thứ nhất: Biết Có Lời là Cái Biết của Vọng Tâm.

Thứ hai: Biết Không Lời là cái biết của Tánh Giác.

Làm việc gì chúng ta cũng giữ cái Biết lặng lẽ thâm lặng thì Tánh Giác sẽ hiển lộ. Tánh Giác được tác động thường xuyên thì một ngày nào đó tiềm năng giác ngộ sẽ kiến giải cho chúng ta những điều mới lạ. Bấy giờ chúng ta mới bắt đầu nếm được hương vị của chiếc bánh thiền.

Đồng thời khi Tâm yên lặng, tín hiệu tác động vào Đồi Giao Cảm Thần Kinh tiết ra các chất sinh hoá học tốt giúp hài hoà nội tạng, ngăn ngừa và điều chỉnh các chứng bệnh tâm thể là những chứng bệnh do xáo trộn tâm lý, mà chúng ta thường nghe nói là những căn bệnh thời đại như: bệnh tim mạch, heart attach, tai biến mạch máu não, stroke, bệnh mập phì, bệnh đường trong máu, mất ký ức, bệnh alzheimer, bệnh ảo giác, và sau cùng đi đến ung thư v.v...

Tóm lại, người "*sống tỉnh thức*" là người sống có trí tuệ, nhờ tu tập thiền định giúp cho thân tâm họ được hài hoà. Thân tâm hài hoà thì cuộc sống luôn vui vẻ, thoải mái, hạnh phúc. Hạnh phúc từ trong tâm biểu lộ ra phong thái, lời ăn, tiếng nói, đời sống đạo đức của họ ảnh hưởng tốt đến những người xung quanh từ trong gia đình con cái đến cộng đồng xã hội. Người ấy sẽ vui vẻ dần thân giúp đỡ những người khác không mệt mỏi trên nhiều phương diện. Sống như thế mới là sống xứng đáng, sống biết ơn được sanh làm người và may

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

mãn được gặp Phật pháp.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(Giảng tại chùa Địa Tạng Canada tháng 6/ 2016)

NHỮNG QUY LUẬT CHI PHỐI NHÂN CÁCH CON NGƯỜI

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta thường nghe những lời bàn tán có tính cách phê phán như: "*Nhân cách của ông A thật là hoàn hảo*" hay "*Tư cách người đó không ra gì....*" hoặc "*Sống sa đọa quá làm mất cả nhân cách*" v.v... và v.v...

Vậy nhân cách là cái gì? Thông thường, người ta giải nghĩa Nhân là người, Cách là tư cách, là phẩm chất, là giá trị, là tư cách làm người... Như vậy Nhân cách là một thứ giá trị, phẩm chất đạo đức của mỗi con người được xây dựng và hình thành trong suốt thời gian con người đó tồn tại trong xã hội.

I. SỰ THÀNH HÌNH VÀ PHÁT TRIỂN NHÂN CÁCH TRONG ĐỜI SỐNG THẾ GIẠN

Theo Triết học Tây phương thì Nhân cách con người được thành hình do hai yếu tố.

- **Yếu tố bên ngoài** : Môi trường gia đình, trường học, xã hội là những yếu tố bên ngoài, là nguồn gốc trực tiếp cung cấp kiến thức và kinh nghiệm để hình thành Nhân cách của một con người. Người ta thường nói người giàu kiến thức sẽ

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

có Nhân cách tốt. Điều này cũng không chắc. Vì ở đời có nhiều người kiến thức uyên thâm, địa vị cao sang trong xã hội, mà cách ăn ở của họ rất là tệ bạc, như bất hiếu với cha mẹ, coi thường vợ con, ăn chơi đàn đúm, khinh khi người nghèo khó, hiệp đáp kẻ thế cô v.v... Những người như thế bị xem là người thiếu Nhân cách. Ngược lại cũng có người không được cấp sách đến trường, sống đời nghèo khó, nhưng lại là người ăn ở có đạo đức, sống ngay thẳng không luồn cúi, nịnh bợ... được xem là người có Nhân cách cao thượng đáng quý. Cho nên Nhân cách con người còn tùy thuộc thêm một yếu tố khác nữa. Đó là Yếu tố bên trong thuộc về sinh lý và tâm lý của con người.

- **Yếu tố bên trong:** Là bản tánh tích cực hay tiêu cực của từng cá nhân. Cũng theo Triết học Tây phương, khi con người vừa mới sinh ra đã có một "*bộ gene*" riêng của mình, rất hiếm người này giống người kia cho dù là anh, hay chị em sanh đôi cũng có điểm khác nhau. Do vậy, mỗi người có khí chất, tính tình và khả năng tư duy khác nhau. Cho nên con người dù sống trong một thời đại, một xã hội cùng giai tầng, giai cấp, cùng một môi trường giáo dục giống nhau, hay thậm chí cùng một gia đình nhưng mỗi người có phẩm chất giá trị riêng của mình. Yếu tố bên trong này góp phần hình thành Nhân cách đặc biệt riêng tư của mỗi cá nhân.

- **Về mặt tích cực:** Người có Nhân cách tốt là người sống biết người biết ta, nhờ có kiến thức nên biết ứng xử trong mọi tình huống, biết cách làm hài lòng người khác, luôn tạo cho mình một trạng thái vui vẻ, biết lúc nào cần cố gắng, biết lúc nào nên buông bỏ, biết phân biệt phải trái, thiện ác và đặc biệt là sống phải đạo, biết khoan dung, hy sinh, độ lượng, quan tâm và thông cảm với mọi người. Người có Nhân cách đạo

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

đức cao quý này không những nêu gương tốt cho gia đình con cái mình, mà còn là một công dân tốt đối với nhân quần xã hội. Có người sau khi mất đi còn được sử sách ghi chép lại để làm gương cho những thế hệ sau này.

- **Về mặt tiêu cực:** Con người dù Nhân cách tốt cách mấy cũng không tránh được trạng thái hỷ, nộ, ái, ố... khi gặp chuyện. Vì thế Nhân cách con người cũng có lúc đổi thay, nhất là khi gặp những thất bại trong đời sống như công việc làm ăn thua lỗ, gặp chuyện buồn phiền trong gia đình, con cái hư hỏng phạm pháp tù tội, gặp nạn phân ly chia cắt với người thân yêu, chịu nhiều khổ đau hết lần này sang lần khác... Do đó, Nhân cách con người cũng có thể từ tốt chuyển thành xấu. Hơn nữa tư cách con người cũng thay đổi tùy theo môi trường sống bên ngoài. Nếu sanh ra và lớn lên trong một xã hội đòi truy thì Nhân cách con người cũng đòi truy theo, vì xung quanh mình ai cũng thế.

Nhìn chung, sống ở thế gian này, người có Nhân cách tốt cũng nhiều mà thiếu Nhân cách cũng không phải là ít. Cuộc sống thì lúc nào cũng thay đổi, khi vậy khi khác. Cho nên muốn giữ Nhân Cách là phải giữ suốt đời, nếu không thì những cám dỗ đam mê ngoài xã hội (tài, sắc, danh, thực, thùy) sẽ lôi kéo và nhận chìm mình vào hố sâu tội lỗi, khiến cho mình mất đi cái Nhân cách cao quý mà mình đã dày công xây dựng.

II. NHÂN CÁCH CON NGƯỜI TRONG ĐẠO PHẬT

Trong giáo lý nhà Phật, Nhân cách con người cũng được xem trọng. Những ai muốn quy y Tam Bảo trở thành Phật tử thì người ấy phải chịu thọ năm giới luật do Đức Phật đưa ra. Đó là:

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

- **Thứ nhất:** Không giết người, hại vật, ngược lại nên giúp người cần giúp, cứu vật cần cứu, hoặc phóng sanh để chúng có cuộc sống tự do.

- **Thứ nhì:** Không trộm cắp, lường gạt lấy của không cho.

- **Thứ ba:** Không có ý hay hành động tà dâm, xâm phạm tiết hạnh với người không phải là vợ hay chồng của mình.

- **Thứ tư:** Không nói dối, không nói hai chiều, tiếng bình dân gọi là "*đâm bị thọc thọc bị gạo*" gây chia rẽ thù oán giữa người này với người kia. Không nói những lời hung dữ độc ác khiến cho nạn nhân sợ hãi và đau khổ. Không nói chuyện phiếm cũng không nói lời ngon ngọt để tự tăng bốc mình hoặc lừa gạt tình tiền của người khác.

- **Thứ năm:** Không uống rượu say cũng không sử dụng những chất ghiền nghiện làm tâm trí lu mờ, ngu si... khó tránh những hành động xấu xa, hại người.

Là người Phật tử không phân biệt giai cấp giàu nghèo, không phân biệt người có kiến thức uyên bác, hay người học vấn kém... Nếu tuân thủ năm giới suốt đời thì đó là người Phật tử chân chánh. Những người giữ trọn năm giới sẽ là những người có đầy đủ Nhân cách. Họ là những người có đạo đức, có lòng từ bi hỷ xả, biết thương và giúp đỡ mọi người, biết tôn trọng và tuân thủ luật lệ quốc gia. Người như thế đối tự thân mình, cuộc sống chắc chắn được an vui hạnh phúc, đối với cộng đồng xã hội, họ là những thành viên tốt.

Nếu tất cả mọi người đều giữ tròn năm giới theo lời Phật dạy, thì cộng đồng trú xứ nơi họ cư ngụ luôn được trật tự. Văn minh nơi đó được phát triển. Xa hơn nữa là tất cả mọi

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

người trên thế giới đều được sống trong an ninh, hoà bình, thịnh vượng.

Theo quy luật Nhân quả trong nhà Phật, thì người giữ trọn năm giới đời này, khi thân hoại mạng chung, người ấy có đủ tư cách trở lại làm người ở đời sau.

III. NHỮNG QUY LUẬT CHI PHỐI NHÂN CÁCH CON NGƯỜI THEO QUAN NIỆM CỦA ĐẠO PHẬT

Đức Phật dạy đời sống con người bị chi phối bởi hai quy luật. Đó là **Lậu Hoặc** và **Tương Quan Nhân Quả**.

A. LẬU HOẶC: Nghĩa đen là những chất mũ rỉ ra từ thân cây. Nghĩa bóng là những tư tưởng dơ bẩn xấu xa huân tập trong tâm từ nhiều đời và bây giờ vẫn tiếp tục huân tập, gọi là **Lậu hoặc** hay **Nghiệp**. **Lậu hoặc** bao gồm những sợi dây trói buộc tâm con người bởi những liên hệ truyền thống gia đình, tôn giáo, văn hoá, xã hội... thuật ngữ gọi là **Kiết Sứ**, hay những ấn tượng xúc cảm đau buồn sợ hãi, bao gồm tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến... những thứ này, nó ngủ ngầm trong tâm, thuật ngữ trong nhà Phật gọi là **Tuỳ Miên**. Tất cả những mớ ô nhiễm **Lậu Hoặc**, **Kiết Sứ**, **Tuỳ Miên**, **Tham**, **Sân**, **Si** này tác động vào ý nghĩ, lời nói, hành động... chi phối Nhân cách của con người.

B. TƯƠNG QUAN NHÂN QUẢ: Thêm một quy luật chi phối Nhân Cách của con người nữa là "*Quy Luật Tương Quan Nhân Quả*". Quy luật này được ghi nhận như sau:

Cái này có, cái kia có
Cái này sanh, cái kia sanh
Cái này không, cái kia không

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Cái này diệt, cái kia diệt.

Định luật này mô tả hễ mình làm việc gì thì mình sẽ nhận cái kết tùy thuộc vào việc mình đã làm, hễ "*cái này có thì sẽ sinh ra cái kia*". Trong nhà Phật nói rằng: "*Gieo Nhân nào thì nhận Quả nấy*" không cách nào tránh khỏi.

Giáo lý nhà Phật giải thích con người sanh ra từ Nhân Quả tức là từ Nghiệp. Đời sống của con người sang giàu, hạ tiện, đẹp, xấu... là do Nghiệp mình đã gieo trồng từ nhiều đời trước. Mình gieo Nhân nào thì mình sẽ nhận Quả nấy khi đủ duyên. Kinh Tăng Chi Bộ rải rác trong nhiều phẩm, Đức Phật có nhắc nhở: "*Tôn giả là chủ của Nghiệp, là thừa tự của Nghiệp, là khởi nguyên của Nghiệp, là bà con của Nghiệp, là chỗ nương tựa của Nghiệp. Phàm là Nghiệp thiện hay ác được làm, tôn giả sẽ là người thừa tự Nghiệp ấy*". Những Nghiệp tốt xấu này khi đủ duyên, nó sẽ trở Quả. Và Quả này ảnh hưởng tới suy nghĩ, hành động tức Nhân cách của con người.

IV. HÀNH TRÌNH TÂM LINH

Muốn làm một người có Nhân Cách, người Phật tử tại gia cần giữ Giới đức tức năm giới nêu trên suốt đời. Nhưng nếu muốn tiến xa hơn trên con đường Tâm Linh hành giả cần tu tập để Thân và Tâm thoát khổ. Sự kiện này rất cần thiết vì nó ảnh hưởng sâu sắc đến Nhân Cách của con người.

- Ban đầu với trí năng tinh ngộ, hành giả cần nghiên cứu, học hỏi về bốn phương tiện mà Đức Phật đã dạy. Đó là Thiền Quán, Thiền Chỉ, Thiền Định và Thiền Huệ. Hành giả liễu tri:

- **Thiền Quán:** Là pháp tu tập nhìn liên tục hiện tượng

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

thế gian bằng con mắt tâm, tức tuệ tri để nhận ra bản thể của vạn pháp là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Kết quả hành giả chuyển đổi Nhận thức của mình về cuộc đời, mình sẽ không quá đau khổ khi gặp chuyện bất trắc, sẽ không than thân trách phận làm khổ mình khổ người, sẽ không có những hành động hạ phẩm giá của mình khi gặp chuyện trái ý.

- **Thiền Chỉ:** Thực tập các chiêu thức nhìn xa, nhìn gần, nhìn lưng chừng, nghe âm thanh, thư giãn lưỡi, thiền hành... giúp tâm được yên lặng thanh thản an vui. Cuộc sống mình có an vui, hạnh phúc thì mình mới có thể đóng góp công sức, giúp đỡ những người xung quanh một cách tích cực. Từ đó, tạo riêng cho mình một nhân phẩm tốt đẹp được nhiều người quý mến kính trọng.

- **Thiền Định:** Tâm yên lặng vững chắc, cô lập Lậu hoặc, Kiết sử, Tùy miên. Từ trạng thái tâm hoàn toàn định tĩnh, tiềm năng giác ngộ phát sáng kiến giải nhiều điều mới lạ như: trực giác, siêu trực giác, tánh sáng tạo, từ bi hỷ xả. Ban đầu đơn sơ, nếu tu tập miên mật, trí huệ tâm linh phát huy tới vô lượng.

Người tu thiền đạt đến trạng thái này thì thân tâm người đó luôn được an lạc thanh thoi. Họ bước ra khỏi cái vòng kiềm toả của thế gian. Mỗi cử chỉ, lời nói hay hành động của họ đều biểu hiện một phong thái thông dong tự tại, khiến cho những ai đến gần họ cũng cảm nhận được từ trường từ bi hỷ xả mà phát tâm quy ngưỡng kính phục. Đây chính là Nhân cách của một vị Thiền sư vậy!

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Thích Nữ Hằng Như

02/10/2019

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

TRẦN GIAN LÀ QUÁN TRỢ

I. DẪN NHẬP

Cuộc sống của con người và vạn vật chung quanh biến đổi từng giờ từng phút theo không gian và thời gian. Không hề có bất kỳ sự kiện hay sự vật nào tồn tại vĩnh viễn. Giáo lý nhà Phật gọi tình trạng đó là **Vô thường**.

Đời sống của con người được tính kể từ khi mới lọt lòng Mẹ cho đến khi chấm dứt. Cuộc sống thay đổi theo thời gian, từ một đứa bé nằm nôi bú sữa Mẹ, được Cha Mẹ bông ẵm nuôi dưỡng, cho ăn cho học tới ngày lớn khôn, dựng vợ gả chồng. Sau đó, ra riêng thành lập một gia đình mới và tiếp tục sống với trách nhiệm mới. Nhìn chung, cuộc sống của con người thọ dài hay ngắn, không ai biết trước. Có người tuổi thọ 100 năm, cũng có người chết khi còn rất trẻ.

Đời sống con người bao gồm thể xác và tinh thần. Về thể xác thì hít thở, ăn uống, ngủ nghỉ, làm vệ sinh, hoạt động tình dục, vui chơi, làm việc kiếm tiền mưu sinh v.v... Đời sống tinh thần bao gồm suy nghĩ, lo buồn vui vẻ, hạnh phúc, tức

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

bực, giận hờn, chán ghét... nghĩa là đầy đủ những sầu, bi, hỷ, nô, ái, ó. Những sinh hoạt đó còn tồn tại thì gọi là người sống. Khi những sinh hoạt đó không còn, nghĩa là khi con người không còn hít vào thở ra, tim hoàn toàn ngừng đập, nằm yên một chỗ, mắt không còn thấy, tai không còn nghe, thân thể cứng đờ lạnh ngắt, hồn lìa khỏi xác, không còn biết gì nữa hết, thì đó là người đã chết. Chết là chấm dứt cuộc sống. Chấm dứt cuộc đời.

Đối diện trước một xác chết, sẽ có người than thầm: "*Đời thật vô thường, mới đó bây giờ đã chết*". Thực ra, đâu phải chờ tới lúc tắt thở, cuộc đời con người mới Vô thường, mà cuộc đời con người vốn Vô thường từ khi mới sanh ra đời. Nó Vô thường từng giây từng phút về cả tinh thần lẫn thể xác.

II. ĐỜI SỐNG VÔ THƯỜNG

1) Thân Vô thường: Như tấm thân của chúng ta đây cái gì cũng Vô thường. Nếu không Vô thường thì mãi mãi chúng ta sẽ không được sinh ra đời vì bào thai trong bụng mẹ không phát triển. Hoặc khi ra đời rồi thì chúng ta sẽ không bao giờ lớn, mãi mãi là đứa bé nằm nôi. Nếu không Vô thường thì tại sao giác quan của chúng ta ngày một hư hoại. Theo thời gian đôi mắt long lanh trong sáng của chúng ta trở nên mờ mờ, nhìn xa nhìn gần gì cũng không rõ, phải cần đeo kính. Đôi tai bây giờ nghễnh ngãng ai nói gì cũng không nghe rõ, phải cần đeo máy nghe. Nếu không Vô thường tại sao chúng ta đi đứng không còn vững, phải nhờ vào cây gậy chống đỡ. Nếu không Vô thường thì tại sao hôm qua khỏe mạnh, hôm nay khò khè khó thở, mình mẩy đau nhức. Tấm thân của con người Vô thường từng giây từng phút vậy đó! Khi còn trẻ trung chúng ta không để ý, vì Vô thường rón rén đến rồi rón rén biến đi.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Khi quá nửa đời người, Vô thường tấn công chúng ta ngày một mạnh mẽ, rõ ràng và ở lại lâu hơn, nếu chúng ta không nhờ vào thuốc men trị liệu.

2. Tâm Vô thường: Tâm con người thay đổi nhanh chóng nhất. Lúc vui lúc buồn, lúc giận lúc hờn, lúc thích lúc không thích. Chính vì thay đổi liên miên như vậy mà trong nhà Phật gọi Tâm này là tâm sinh diệt. Sinh là khởi ý thích, rồi không thích nữa là diệt. Trạng thái Tâm thay đổi hoài như vậy gọi là Tâm Vô thường.

3. Thế gian Vô thường: Những người xung quanh cũng giống như chúng ta, bản thân họ cũng thay đổi từng giờ từng phút như chúng ta. Không gian và cảnh vật xung quanh cũng thế. Sáng nắng chiều mưa. Ngày nóng đêm lạnh. Cây cối cảnh vật cũng bị Vô thường chi phối, nên người ta chia cột thời gian thành bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông.

Còn đối với những sự kiện, sự vật... ảnh hưởng đến đời sống của con người như công danh, sự nghiệp, tiền tài, nhà cửa xe cộ cũng đổi thay. Sự thành công, không ở hoài với chúng ta. Sự thất bại, không phải lúc nào cũng bám lấy chúng ta. Về vấn đề tình cảm, tình yêu nam nữ của con người cũng thế, nó không thơ mộng đẹp đẽ như thuở ban đầu. Tuy có nhiều cặp vợ chồng gắn bó với nhau đến tuổi già bóng xế, nhưng tình yêu ban đầu cũng đã thay đổi thành tình nghĩa, trách nhiệm đối với nhau. Đó cũng là hình thức của Vô thường, là có đổi thay.

Cộng đồng xã hội, nơi quốc gia chúng ta cư ngụ không phải lúc nào cũng bình yên vô sự. Vũ trụ thiên nhiên cũng thế. Núi non rừng rậm sông biển, có năm nào mà không nổi cơn thịnh nộ. Nào động đất, lũ lụt, cháy rừng, lầy đi không ít

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

mạng sống con người con vật. Nên nói thế gian Vô thường là thế!

III. TRẢI NGHIỆM ĐỜI SỐNG

Người ta nói đời sống con người Vô thường, vì đời sống không phải lúc nào cũng bằng phẳng êm xuôi, mà xen lẫn nhiều lần gặp chông gai trở ngại. Thật sự là như vậy, có ai sống ở đời mà không trải qua sự thăng trầm, lúc vui sướng khoẻ mạnh, lúc ốm đau phiền não.

Sống ở đời, ai cũng có mục đích để theo đuổi. Mục đích đó là đi tìm hạnh phúc cho riêng mình. Hạnh phúc là cái gì? Hạnh phúc có phải là sự hài lòng về mặt thân và tâm? Là sự cầu toàn được hưởng thụ mọi thứ dục lạc trên thế gian này? Cái thứ dục lạc mà trong nhà Phật gọi là tài, sắc, danh, thực, thụý. Để đạt được những thứ đó, thì đời sống của họ là những chuỗi ngày đầu tắt mặt tối làm việc để kiếm tiền. Tiền mới thoả mãn được những mong ước của con người. Không tiền thì chịu thua! Nhưng mà tiền càng nhiều thì lòng ham muốn lại càng gia tăng. Đó là bị hành khổ, bị nô lệ tiền, nô lệ vật chất, nô lệ dục vọng, mà con người không chịu nghĩ tới, cứ lao đầu làm việc kiếm tiền. Kiếm được tiền cũng khổ mà không kiếm được tiền thì càng khổ hơn. Đời sống chỉ là một sự lặp lại, ngày này qua ngày khác như thế, và tiếp tục mãi theo thời gian. Cứ như vậy, cho đến khi một biến cố lớn trong cuộc đời xảy ra, đó là lúc đời người chấm dứt. Hoặc giả vì "*lực bất tòng tâm*" khi sức khoẻ không còn, bệnh hoạn triền miên mới đành buông tay. Buông mà lòng oằn oại. Buông mà tâm xót xa tiếc nuối.

Ngẫm lại, một cuộc sống như thế có giá trị gì, khi cả một đời lặn ngụp trong việc kiếm tiền? Tiền bạc vật chất cũng vô

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

thường mà! Nó có đó rồi mất đó. Mất mát do nhiều nguyên nhân, chẳng hạn như: Thiên tai, hoả hoạn, quốc hữu hoá, hoặc bị trộm cướp, hay chính con cái của mình tiêu xài phá sản. Thử hỏi đời sống như vậy, đem lên bàn cân, được bao nhiêu hạnh phúc, bao nhiêu khổ đau?

Ngoài những người mải mê với cuộc sống hiện thực, mải mê chạy theo vật chất, tiền bạc, thoả mãn dục vọng, còn có hạng người vừa biết hưởng thụ cuộc sống vừa biết lợi dụng thời gian sống ở trên đời này để học hỏi trui rèn đạo đức và đời sống tâm linh. Họ học gì ở cuộc đời này? Họ cũng học cách sống để được hạnh phúc. Hạnh phúc đối với họ là cuộc sống vừa đủ, vui vẻ, thoải mái. Biết thời gian Vô thường, họ sẽ không phí phạm thời giờ của mình vào những việc vô bổ. Họ biết rằng qua một ngày họ sẽ mất đi một ngày. Cho nên sống vui vẻ một ngày, tu tập một ngày, là họ được lời một ngày.

Họ biết đồng tiền là Vô thường cho nên khi kiếm được đồng tiền thì họ biết cách xử dụng nó vào những việc thích hợp. Muốn có đồng tiền phải làm việc vất vả, cho nên đồng tiền cũng có giá trị của đồng tiền. Không có nó, lấy gì trả tiền nhà, tiền xe, tiền xăng, tiền điện, tiền nước, tiền thuốc men, tiền cơm gạo ... Tuy nhiên, không vì thế họ so đo keo kiệt. Họ hiểu tiền bạc, của cải là thứ ngoài thân, khi chết đi sẽ không mang theo được thứ gì, cho nên ngoài việc xử dụng đồng tiền cho cuộc sống hằng ngày, nếu có ai cần giúp thì mở rộng lòng trao tặng bố thí. Khi mang niềm vui hạnh phúc đến cho người nào đó, thì cũng chính là lúc mình đang tạo niềm vui hạnh phúc cho chính mình.

Sống ở đời sức khoẻ của con người bị coi như là chiếc xe

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

ở trên đỉnh đồi bắt đầu xuống dốc từ tuổi 40. *Going downhill*. Người ta nói từ tuổi 40 tới 50 sức khoẻ xuống chậm chậm, nhưng từ 50, 60 trở lên thì sức khoẻ của con người xuống nhanh lắm. Nhanh như xe chạy xuống dốc không cần đạp gas. Nếu không chịu rà thắng mà còn nhấn gas, thì xe sẽ chạy vù vù đưa con người ra thẳng nghĩa địa hay vô thắng nhà xác.

Quá nửa đời người rồi, nếu là người biết sống, thì xem như mình đã dành khá nhiều thời gian và tâm huyết cho sự nghiệp, cho gia đình, cho con cái, cho xã hội. Bây giờ thời gian còn lại thật ngắn ngủi, nếu để ý quan tâm đến bản thân, đến sức khoẻ của mình, cũng như sống vui vẻ thoải mái thì có gì là sai quấy?

IV. KẾT LUẬN

Sinh Lão Bệnh Tử là quy luật ở đời không ai có thể cưỡng lại. Tất cả mọi thứ trên đời này có sinh có diệt. Đã không cưỡng lại được thì chúng ta đành chấp nhận quy luật vô thường vậy! Chấp nhận rồi thì chúng ta biết chắc rằng tuy hiện tại còn đang sống, nhưng sẽ có một ngày mình vĩnh viễn rời khỏi thế gian này, cho nên hãy xem "*trần gian như là quán trọ*". Quán trọ là nơi chúng ta tạm trú, những gì của quán trọ không thuộc về chúng ta. Khi hợp đồng ký kết mãn hạn, tức khi chúng ta hết căn phần, thì trả lại tất cả những gì mà chúng ta tạm mượn khi còn sống ở cõi đời này, mà ra đi. Đi một cách nhẹ nhàng không gây phiền toái cho bất cứ những ai còn ở lại.

Trong thời gian còn tạm trú ở trần thế này mình cần sống vui vẻ thoải mái. Không cần phải hối hả làm gì. Cứ sống chậm chậm, từ từ, để thưởng thức cuộc sống, để thực tập những bài học tâm linh, chuẩn bị hành trang cho chuyến đi xa

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

sau này của mình. Muốn sống hạnh phúc vui vẻ thì ngay bây giờ chúng ta hãy tập sống với lòng từ ái thương yêu, giúp đỡ mọi người trong khả năng. Tập sống bình đẳng, không phân biệt giàu nghèo, không khen chê, phán xét, hay thù ghét ai. Tập làm việc lành tránh việc ác. Xa lìa những thú vui vừa có hại cho sức khoẻ vừa dễ gây tội ác như rượu chè, cờ bạc, hút sách.

Nếu nuôi mục đích cao cả hơn là thoát khỏi Sinh Lão Bệnh Tử, tức vượt thoát luân hồi sanh tử, thì phải tu học thông suốt Chân lý chứng ngộ của đức Phật Thích Ca, phải thực tập thiền Định hầu đoạn trừ sạch sẽ lậu hoặc, kiết sử, tùy miên để thường an trú trong Phật tánh, tức Nhận Thức Biết không lời. Trong trạng thái tâm định sâu lắng đó, tiềm năng giác ngộ sẽ phát huy từ thô sơ đến viên mãn. Muốn trải nghiệm được trạng thái này chúng ta phải bắt đầu tu tập, hành trì Chánh pháp để sớm thể nhập vào đời sống Thiền. Sống Thiền là sống thư giãn, sống chân thật, giữ chánh niệm từng phút giây, không để tâm phóng dật buông lung với những ý nghĩ bất chánh, lời nói bất chánh và hành động bất chánh.

Thời gian thực sự không chờ đợi ai. Chúng ta còn chần chờ gì mà không bắt đầu thay đổi phương thức sống để quãng đời còn lại của chúng ta được an nhàn hạnh phúc?

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ'

14-11-2019

20

CẬN TỬ NGHIỆP

I. DUYÊN KHỞI

Hôm nay là ngày 13/6/2021 tại Trung Tâm Sinh Hoạt Thiên Tánh Không; chúng tôi gửi lời chào đại chúng. Hơn một năm qua Trung Tâm Sinh Hoạt tạm đóng cửa chắc là quý vị nhớ lắm phải không? Cho chúng tôi hỏi thăm sức khỏe của tất cả mọi người. Chúng tôi mong là tất cả thiên sinh trong đạo tràng được bình yên vượt qua biến cố Covid-19.

Thể theo yêu cầu, hôm nay chúng tôi chia sẻ cùng quý vị đề tài “*Cận Tử Nghiệp*”. Đề tài này ít có người bàn tới, vì không ai muốn nhắc đến cái chết. Nhưng mà trong năm qua động từ “chết” được nhắc tới rất nhiều, bởi có quá nhiều người chết vì căn bệnh dịch Covid-19. Ngày nào cũng nghe nói đến chết. Cái chết tràn ngập trên thế giới, chỉ trong vòng hơn một năm mà đã có hơn 2 triệu người chết trên toàn cầu vì căn bệnh này. Hiện nay, căn bệnh này vẫn còn đang lan tràn trên nhiều quốc gia, ngay cả trên đất nước Hoa Kỳ này mặc dù dân chúng đã được chích ngừa, nhưng vẫn có người qua đời vì chưa kịp chích ngừa hay không chịu chích ngừa. Vì

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

thế, mặc dầu giới chức trách tuyên bố là người dân không cần phải đeo khẩu trang khi ra ngoài nữa, nhưng nếu cẩn thận thì chúng ta vẫn nên duy trì mang khẩu trang khi đến những nơi đông người, bởi chúng ta không biết những người xung quanh, ai đã chích ngừa và ai chưa chích ngừa, ai có ủ bệnh và ai không ủ bệnh?

Bây giờ chúng ta đi vào chủ đề chính. Là con người, con vật hay cây cỏ, hễ có sinh thì có tử. Một cuộc đời trọn vẹn đầy đủ sẽ trải qua bốn giai đoạn: Sinh, già, bệnh, chết. Cái chết già là cái chết bình thường. Nhưng cũng có nhiều người chết khi tuổi còn rất trẻ. Tóm lại tất cả mọi người, ai ai cũng phải chết. Nhưng không phải cái chết nào cũng giống như cái chết nào. Có người bị bệnh mà chết, có người bị tai nạn chết, có người tự vận chết, có người chết nhẹ nhàng nhanh chóng, nhưng cũng có người kéo dài sự chết trong đau đớn v.v...

Là người phàm phu, đương nhiên chúng ta khó tránh được sự sợ hãi khi nghĩ đến cái chết. Chết là một nỗi thống khổ trong bốn cái khổ to lớn và vô số cái khổ khác mà con người phải chịu đựng trong cuộc sống ở thế gian này. Đối diện với cái chết con người thường lo lắng không biết lúc ra đi, mình sẽ đi như thế nào cho được an lành thanh thản? Và sau đó thì đi về đâu trong ba cõi sáu đường? Đương nhiên kinh nghiệm này chúng ta chưa trải qua nên không biết được cái chết sẽ đến với chúng ta ra sao? Nhưng là người Phật tử, chúng ta có niềm tin vào những lời dạy của đức Phật. Đức Phật dạy rằng con người sống bằng thực dưỡng và hơi thở. Chỉ cần một niệm thở ra và không hít vô nữa, thì người đó sẽ chết. Ngay khi đó thần thức lập tức tái sinh qua đời sống khác. Còn tám thân tứ đại sẽ tan rã theo thời gian. Nhưng mà trước khi chấm dứt hơi thở thì tâm trạng của người sắp chết

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

như thế nào?

Chúng ta, không ít thì nhiều cũng đã từng chứng kiến sự ra đi của người thân quen. Hoặc đã từng nghe nói có những vị tu hành lâu năm, mà khi ra đi rất vất vả, ngược lại có những người cả đời không biết một câu kinh tiếng kệ, mà ra đi một cách an ổn nhẹ nhàng. Tại sao thế? Người hiểu Phật pháp sẽ trả lời rằng: “*Đó là do nghiệp nặng hay nhẹ của mỗi người*”. Trong bài chia sẻ này chúng ta cùng nhau tìm hiểu khái quát về ảnh hưởng của nghiệp tác động vào cái chết của mỗi người, tìm hiểu thế nào là nghiệp nặng, thế nào là nghiệp nhẹ, và tìm hiểu thế nào là Cận Tử Nghiệp.

II. NGHIỆP LÀ GÌ?

Nghiệp là những ý nghĩ, tư duy, lời nói và hành động được cất giữ trong ký ức của con người. Những ý nghĩ tốt hay xấu, những việc làm thiện lành hay ác độc, những lời nói êm ái hay xia xói kết hợp với những đam mê ghiền nghiện từ nhiều đời trước, theo ta sang tới đời này cùng với những tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến... mang đến hạnh phúc hay phiền não cho chính mình, hay cho những người xung quanh mình. Đó là Nghiệp.

Nghiệp gây ra dù cố ý hay vô tình, dù quên hay nhớ, tất cả đều được cất giữ trong ký ức của người gây ra nghiệp. Đức Phật dạy rằng: “*Con người tạo ra nghiệp và thừa tự nghiệp mình đã gây ra*”. Nghiệp cất giữ trong ký ức lâu ngày sẽ có năng lực ảnh hưởng tới đời sống của con người gọi là “*Nghiệp lực*”.

Người mang nghiệp nặng là người đã từng có những hành động xấu ác, giết người, hại vật, trong tâm người này

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

chứa đựng những luồng tư tưởng độc ác, luôn nóng nảy bất an. Hạng người này trong giờ phút lâm chung, tâm thức hỗn loạn sợ hãi vì những oan khiên đã gây ra, bây giờ những hình ảnh đó lần lượt xuất hiện đòi nợ. Lúc này, dù có bút rút hồi hận cũng không làm gì được. Người này có muốn chết ngay để trốn nợ cũng không chết được. Đến khi chết rồi, cái tâm nặng nề đó bị nghiệp lực xấu cuốn hút sanh về đường dữ mà thuật ngữ trong kinh gọi là “*ác thú*”.

Người mang nghiệp nhẹ là những người khi sống tạo ra nghiệp tốt nhiều hơn nghiệp xấu, nên cái chết của người này được dễ dàng bình an hơn.

Tóm lại, tùy theo nghiệp nặng hay nhẹ mà sự ra đi của người đó được nhẹ nhàng an nhiên hay khó khăn, chật vật, đau khổ?

III. CÁC LOẠI NGHIỆP QUYẾT ĐỊNH SỰ TÁI SANH

Trong nhà Phật có bốn loại nghiệp quyết định sự tái sanh của người sắp chết. Đó là **Thường nghiệp**, **Tích lũy nghiệp**, **Cực trọng nghiệp** và **Cận tử nghiệp**.

A. THƯỜNG NGHIỆP / TẬP QUÁN NGHIỆP

Thời nay, khoa học nói rằng một người có bộ não bình thường, ký ức tế bào não sẽ ghi nhận tất cả những gì người đó làm hằng ngày như suy nghĩ, lời nói và hành động. Ngày xưa, đức Phật giảng rằng Thường nghiệp là những gì chúng ta làm hằng ngày qua ý, lời và hành động thành thói quen, được cất giữ trong tàng thức. Con người gây ra nghiệp gì thì sẽ thừa hưởng hậu quả của nghiệp ấy! Thường nghiệp có hai loại: Thiện và ác.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

1. Thường nghiệp thiện: Còn gọi là “*Tập quán nghiệp*”. Tập quán nghiệp là những việc thiện hay ác mà người ta làm hằng ngày theo thói quen không từ bỏ được. Thường nghiệp thiện có thể nói là cuộc sống hằng ngày của con người, là việc làm thiện lành đóng góp vào sự phát triển của đời sống cộng đồng xã hội như những vị Bác sĩ cứu người, như những vị hành nghề giáo dục, truyền dạy văn hóa giúp học sinh mở mang kiến thức giúp đời, hay các nhà nghiên cứu tìm tòi phát minh trên nhiều mặt y học, khoa học, thiên văn, vật lý, kỹ thuật v.v... giúp cải thiện cuộc sống nhân loại trên hành tinh này. Chẳng hạn như mới đây trong một thời gian ngắn các nhà bác học đã nỗ lực phát minh ra các loại thuốc chích ngừa giúp xoa dịu sự kinh hoàng của nhân loại trước căn bệnh lây lan Covid-19 đã lấy đi mạng sống của gần 2 triệu người trên toàn cầu... Về đạo đức, như những người sống trong gia đình là những người con hiếu thảo thuận hòa, chăm sóc ông bà, cha mẹ già yếu với lòng trân trọng biết ơn người sanh ra và dưỡng dục mình. Là người chồng, người vợ chung thủy. Là bậc cha mẹ biết hy sinh vì con cái. Ra ngoài xã hội, là người hay làm việc thiện, đóng góp ít nhiều công sức vào những công tác thiện nguyện giúp người cơ nhỡ đói nghèo bất hạnh. Về tâm linh là người hay đến chùa nghe kinh nghe kệ, tham dự những khóa học Phật pháp hay nhập thất chuyên tu nhằm chuyển đổi nhận thức, chữa bỏ tật xấu, siêng làm việc lành tránh việc ác. Những việc phước báu như thế lâu ngày sẽ tạo nên sức mạnh gọi là “*Thường nghiệp thiện*” thúc đẩy người đó khi lâm chung được sanh trở lại Cõi Người hay lên Cõi Trời.

2. Thường nghiệp ác: Ngược lại với Thường nghiệp thiện là Thường nghiệp ác. Những người chuyên sống bằng

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

các nghề mang lại sự đau khổ, chết chóc như thọc huyết bò, heo, chó, hành nghề buôn lậu, buôn bán người, buôn bán trẻ em, buôn bán si-ke ma túy, độc dược, hay làm việc trong các kỹ nghệ chế tạo sản xuất súng đạn là những vũ khí giết người v.v... Những Thường nghiệp ác này kết tụ thành lực, và lực này đặc biệt sẽ tác động vào con người khi lâm chung tái sinh vào cõi xấu.

B. TÍCH LŨY NGHIỆP/ BẢO LƯU NGHIỆP

Tích lũy hay bảo lưu là giữ lại. Tích lũy nghiệp là những việc làm nhỏ nhặt, tốt hay xấu, làm rồi mà không để tâm nhớ đến, nhưng nó vẫn được cất giữ trong tàng thức. Tích lũy nghiệp tuy không có công năng mạnh mẽ như Thường nghiệp, nhưng khi đủ lực, nó cũng ảnh hưởng đến cuộc sống của con người, bởi hễ gây nghiệp thì phải thọ quả nghiệp mình gây ra.

1. Tích lũy nghiệp lành: Chẳng hạn như một người đi đường thấy cây đĩnh liền lượm lên mang về nhà cho vào thùng rác. Người lượm đĩnh lúc đó không nghĩ là mình đang tạo nghiệp tốt, chỉ là không muốn mình dẫm lên cây đĩnh. Nhưng hành động này vô tình giúp cho những người khác không bị thương khi vô ý dẫm phải. Đây chính là hành động thiện lành. Hành động này đã được cất giữ trong tàng thức của người đó, mặc dù sau một thời gian người đó không còn nhớ tới và cũng không có cơ hội thường lượm đĩnh nữa! Một thí dụ khác, như giúp một cụ già băng qua đường, hay tặng cho người ăn xin vài đồng, hoặc thấy con mèo sắp vồ chú chim, người đó nhanh chân xua đuổi mèo giúp con chim thoát chết. Những việc làm này khác thời điểm, khác không gian, người làm không mấy chú ý quan tâm, nên sau một thời gian

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

thì quên bẵng đi. Tuy vậy, những việc làm thiện nho nhỏ, tích lũy lâu ngày sẽ thành lớn, gọi là “*tích lũy nghiệp thiện*”, như nước rỉ từng giọt vào lu chứa, lâu ngày nước sẽ đầy lu.

2. Tích lũy nghiệp xấu: Là những việc làm ác ý hay không ác ý, khiến tổn thương những sinh linh khác, như trong nhà có mấy con gián cảm thấy bực mình đập chết. Ngoài sân có mấy ổ kiến mình rải thuốc hoặc xịt nước cho nó đi chỗ khác. Vô ý dẫm đạp côn trùng nhỏ dưới chân v.v... Trong cuộc mưu sinh hằng ngày thỉnh thoảng có những va chạm, nói năng xúc phạm người này, đụng chạm người khác, hay trong sở làm mình đối xử không công bằng, bênh vực người này, ép bức người kia, khiến người này vui, người kia tổn thương v.v... Lâu ngày quên mất!

Tất cả những việc nhỏ, lớn, dù thiện dù ác, dù cố ý hay tình cờ, nhớ hay không nhớ... đều tích lũy trong tàng thức của mình tạo thành nghiệp. Khi năng lực Tích lũy thiện mạnh tự dung một ngày đẹp trời gặp người tốt giúp đỡ mình vô vụ lợi, hoặc gặp may mắn trong công ăn việc làm, hay xui khiến đang đứng chỗ này bỗng dung dời sang chỗ khác không lý do, lại tránh được tai nạn. Khi nghiệp ác tích lũy nhiều, đủ năng lực, nó sẽ xuất hiện hỗ trợ Thường nghiệp ác, khiến cho người gây nghiệp trở tay không kịp, gặp chuyện xui rủi hay tai nạn bất ngờ. Nói chung, những may rủi họa phúc xảy ra bất chợt giống như tình cờ đó, một phần có thể do Tích lũy nghiệp thiện hay ác thúc đẩy.

Tích lũy nghiệp không có sức mạnh lộ diện rõ ràng như Thường nghiệp, nhưng nó có sức mạnh giúp đỡ hỗ trợ hay ngăn cản những Thường nghiệp. Biết như vậy, chúng ta chớ xem thường những Tích lũy nghiệp này.

C. CỤC TRỌNG NGHIỆP

Cục trọng nghiệp là nghiệp có năng lực mạnh mẽ, cho Quả vượt trội hơn các nghiệp khác. Có hai loại: Cục trọng nghiệp thiện và Cục trọng nghiệp ác.

1. Cục trọng nghiệp ác: Trong Kinh văn, đức Phật dạy có năm cục trọng nghiệp ác là: Giết cha, giết mẹ, giết A-la-hán, làm Phật bị thương và chia rẽ hòa hợp Tăng. Ngày nay chỉ còn ba Cục trọng nghiệp, vì đời này không có vị A-la-hán, không có Phật. Người nào giết Cha, hay giết Mẹ hoặc gây chia rẽ Tăng đoàn thì cho dù người ấy làm nhiều việc tốt như đóng góp tiền tài vật chất xây cất chùa chiền, như góp công góp của đúc chuông, đúc tượng Phật, tượng Bồ-tát, sửa đường, xây cầu, đào giếng, giúp nuôi trẻ mồ côi, giúp nuôi người già neo đơn v.v... nhưng lỡ phạm một trong ba cục ác này thì khi chết bị đọa liền địa ngục không ai cứu nổi.

2. Cục trọng nghiệp thiện: Có hai quả Cục trọng nghiệp thiện.

a) Thứ nhất là người nào cả đời thường làm những việc phước đức lớn lao. Khi thân hoại mạng chung sẽ được sanh lên cõi Trời ngay tức khắc.

b) Quả thiện cục trọng thứ hai là đắc các tầng Thiên. Nếu trong giây phút lâm chung, người đó đắc thiên Định, thì Cục trọng nghiệp thiện này đưa người đó lên cõi Phạm Thiên liền. Còn những tội lỗi trước lúc chưa đắc Định hay những Thường nghiệp khác nếu có, không kịp trở Quả trong lúc này.

D. CẬN TỬ NGHIỆP

Là nghiệp tạo ra ngay trước lúc chết, có năng lực vô

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

cùng mạnh mẽ, ưu tiên trả Quả trước cả “*Thường nghiệp*” và “*Tích lũy nghiệp*”. Thí dụ như một sát-na trước khi lâm chung mình đang nghĩ đến điều tốt đẹp, chẳng hạn như tưởng nghĩ đến hình ảnh đức Phật, đến một cảnh chùa quen thuộc, hoặc đang nghe một bài kinh, hay đang niệm Phật, hoặc đang trong thiền Định... Nếu ngay lúc đó chấm dứt hơi thở, thức cuối cùng do nghiệp lành thúc đẩy sanh về cõi lành ngay tức khắc.

Nếu tâm người sắp chết xuất hiện những sân hận thù ghét, những bực tức khó chịu, thì thức cuối cùng này đưa thân thức tái sanh đến những đường dữ, bởi những Thường nghiệp lành chưa đủ mạnh xuất hiện ngay lúc Cận tử nghiệp.

Nếu có nhiều phước báu gặp Cận tử nghiệp tốt, thì người sắp lâm chung ra đi nhẹ nhàng. Tuy nhiên cũng có trường hợp “*Thường nghiệp ác*” quá mạnh với sự hợp tác của “*Tích lũy nghiệp ác*” sẽ trôi lên đẩy Cận tử nghiệp tốt yếu ớt qua một bên, và dẫn tâm thức đi tái sanh vào cõi xấu ngay tức khắc, hoặc cả Thường nghiệp thiện gặp duyên may trôi lên tác động tử thức tái sanh vào cõi lành. Nên thật khó biết được Cận tử nghiệp của mình ra sao, vì thế lúc sinh thời nên tu tập tạo nghiệp lành tránh nghiệp dữ, để mình có tư lương thiện lành mạnh mẽ chuẩn bị cho lúc cuối đời.

Đời nay, chúng ta thấy có nhiều gia đình khi có thân nhân sắp qua đời đã mời quý Thầy đến khai thị, tụng kinh, niệm Phật hộ niệm. Việc làm này có giá trị là giúp cho người sắp qua đời nghĩ nhớ đến những điều lành, hướng tâm đến Phật, buông bỏ tất cả những tình cảm luyến ái của cõi trần gian để nhẹ nhàng ra đi. Trong giây phút Cận tử nghiệp mà tâm thần được an ổn, ý thiện xuất hiện ngay lúc đó sẽ được tái

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

sanh về cõi lành. Đó là tự mình cứu lấy mình, chứ những người hộ niệm xung quanh chỉ hỗ trợ giúp mình mà thôi!

IV. BA GIAI ĐOẠN XUẤT HIỆN

TRONG TÂM NGƯỜI SẮP LÂM CHUNG

Theo lời dạy của các bậc tôn túc, thì khi người sắp lâm chung thường có ba giai đoạn hiện ra trong tâm người sắp tắt thở. Thứ nhất là Thường Nghiệp; thứ hai là Nghiệp tướng; thứ ba là Thú tướng.

1. Thường nghiệp: Thường nghiệp nào mạnh nhất sẽ xuất hiện trong giờ phút lâm chung. Nghiệp này thúc đẩy thức đi tái sanh.

2. Nghiệp tướng: Tướng là hình ảnh. Nghiệp tướng là những hình ảnh liên hệ đến Thường nghiệp. Nếu Thường nghiệp thiện thì những hình ảnh thiện lành hiện ra trong tâm người sắp lâm chung. Chẳng hạn như người ấy thấy mình đang dạo chơi trong một rừng hoa, đang tụng kinh niệm Phật, đang đọc quyển sách hay, đang lắng nghe tiếng chuông chùa v.v... Nếu Thường nghiệp ác xuất hiện thì trong tâm người sắp mất sẽ thấy những hình tượng ghê gớm dữ dằn chẳng hạn như thấy một hồ máu chận trước đường đi, thấy mình lạc vào khu rừng âm u, tối tăm không biết lối ra, hay thấy những con vật bị mình giết chết đến đòi nợ, gặm gù muốn xé xác mình v.v...

Đó là những hình ảnh xấu hay tốt hiện ra trong tâm người sắp mất tùy theo sự thúc đẩy của Thường nghiệp, gọi là Nghiệp tướng.

3. Thú tướng: Khi Nghiệp tướng phát sanh thì tâm

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

thức tái sanh nắm bắt cảnh giới tái sanh tương ưng ngay trước mắt tức khắc. Thú tướng là nơi tử thức sẽ tái sanh.

Thí dụ như “*Thường nghiệp lành*” xuất hiện, thì “*Nghiệp tướng lành*” hiện ra trong tâm người sắp lâm chung, toàn những cảnh thanh nhàn u nhã, tâm người đó nhẹ nhàng, hoan hỷ, thì “*Thú tướng*” nắm bắt ngay chỗ tương ưng, hiện ra cảnh giới mà người đó sẽ tái sanh, có thể sanh lên làm Người hay được thăng thiên lên cõi Trời.

Nếu như sống trên đời, mình phạm quá nhiều tội ác, giết người hại vật. Khi sắp chết, năng lực “*Thường nghiệp ác*” xuất hiện, “*Nghiệp tướng xấu*” hiện ra những cảnh ghê rợn, khiến người sắp chết hoang mang sợ hãi. Ngay lúc đó, “*Thú tướng*” xuất hiện một trong bốn ác đạo mà người đó sẽ tái sanh vào đời kế tiếp.

Làm sao biết được hình ảnh nào xảy ra trong tâm người sắp mất? Tạm trả lời là nếu hình ảnh ghê rợn xuất hiện trong tâm thì khuôn mặt người sắp mất lộ nét sợ hãi, chùng như cưỡng lại không muốn chết. Nếu hình ảnh an vui nhẹ nhàng xuất hiện trong tâm, thì nét mặt của người sắp chết lộ nét thanh thản tươi tắn, ra đi nhẹ nhàng.

V. KHI NÀO “NGHIỆP” TRỞ “QUẢ” ?

Chúng ta biết tất cả những suy nghĩ, nói năng hay hành động dù tốt hay xấu đều được cất giữ trong ký ức tạo thành Nghiệp. Tất cả những hành vi tạo tác qua thân, miệng, ý ấy chính là Nghiệp, là Nhân. Khi đủ duyên thì Nhân trở Quả. Trong cuộc sống của chúng ta Quả trở ra rất nhiều lần, có khi nhẹ, có khi nặng, có khi trở ngay trong đời này hoặc trở ở đời sau... Nghiệp được phân biệt theo thời gian trả Quả có bốn

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

loại:

1. Nghiệp trả Quả tức khắc, còn gọi là Hiện nghiệp:

Là Nghiệp gây ra trong đời này, trước sau gì cũng phải trả ngay trong đời này.

2. Nghiệp trả Quả tiếp theo:

Sau khi lia bỏ kiếp sống hiện tại, tái sinh vào kiếp tới, mới trả Nghiệp gây ra trong kiếp này.

3. Nghiệp Vô Tận:

Là Nghiệp trả Quả sau kiếp tái sinh, cho đến khi chấm dứt vòng luân hồi sinh tử.

4. Nghiệp Vô Hiệu:

Nếu “*Nghiệp Tức Khắc*” không đủ duyên trở Quả trong kiếp này thì trở thành Vô hiệu. Nếu “*Nghiệp cho Quả trong kiếp sau*” không đủ điều kiện thuận lợi để trả thì trở thành Vô Hiệu. Nhưng “*Nghiệp Vô Tận*” thì không thể Vô Hiệu được. Nghiệp này tồn tại mãi cho đến khi chấm dứt vòng luân hồi mới ngưng.

Tóm lại, khi “*Nghiệp trả Quả tức khắc*” và “*Nghiệp trả Quả trong kiếp tới*” không đủ duyên thì chúng trở nên Vô Hiệu. Riêng “*Nghiệp Vô Tận*” sẽ theo chúng sanh từ đời này sang đời khác. Khi thì làm Người, khi thì làm Trời hoặc sinh ra trong các cảnh Khổ để trả nghiệp cho tới khi nào chấm dứt luân hồi. Tất cả chúng sanh đều có kho chứa Nghiệp Vô Tận này. Gặp hoàn cảnh hay cơ hội thuận tiện Nghiệp sẽ trôi lên khiến ta nhận Quả tốt hay xấu do chính ta gây ra từ nhiều đời nhiều kiếp.

VI. THẾ NÀO LÀ NGHIỆP BẤT THIỆN VÀ NGHIỆP THIỆN ?

Sống ở đời thật khó mà giữ không tạo Nghiệp. Nếu

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

không tạo Nghiệp thì chúng ta đã không sanh làm Người trong đời này. Mà cho dù sanh ở đâu? Cõi lành hay cõi dữ, thì đó cũng là cách chúng ta chết đi rồi tái sanh vào một trong các cõi đó để thọ nghiệp. Sanh cõi lành là nhờ chúng ta đã tạo nhiều điều lành. Còn sanh vào đường dữ là do chúng ta đã tạo nhiều nghiệp dữ qua thân, khẩu, ý. Có mười loại Nghiệp dữ hay Nghiệp bất thiện như sau:

- Ba nghiệp bất thiện về Thân:

1) **Nghiệp sát sanh:** Là giết người, súc vật và ngay cả những côn trùng bé nhỏ. Người nào giết hại một hay nhiều chúng sanh là người đó đã tạo Nghiệp ác.

2) **Nghiệp trộm cắp:** Là lấy bất cứ vật gì mà chủ nhân không đồng ý. Lường gạt giờ làm việc, làm ít khai nhiều để ăn lương cũng là hành động trộm cắp.

3) **Nghiệp tà hạnh:** Là thông dâm với người không phải là vợ hay chồng của mình, hãm hại hiếp dâm người khác hay có những hành động bất chánh tà vạy đối với mọi người và ngay cả với chính bản thân mình. Ngoài ra, đánh đập người hay súc vật để thỏa mãn thú tính của mình cũng thuộc về tà hạnh.

- Bốn nghiệp bất thiện về Khẩu:

1) **Nghiệp nói dối:** Chủ tâm nói không đúng sự thật gây tai hại, làm mất nhân phẩm hay khiến người khác lâm vào tình trạng hiểm nguy.

2) **Nói lời đâm thọc:** Với mục đích gây chia rẽ người khác.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

3) Nói lời hung dữ: Dùng lời hung dữ, cộc cằn, thô lỗ thóa mạ khiến người khác bị tổn thương.

4) Nói lời vô ích: Dùng lời hoa mỹ để tự tôn vinh mình, hoặc nói chuyện trên trời dưới đất không giúp ích gì cho việc tu tập thoát khổ giác ngộ.

- Ba nghiệp về Ý:

1) Tham (lạm): Có tâm muốn chiếm đoạt vật sở hữu của người khác làm của mình.

2) Sân (hận): Tâm giận dữ, thù ghét... cầu mong kẻ thù bị hãm hại, bị thương vong.

3) Si (tà kiến, xử dụng chất say): Xử dụng chất say khiến tâm không còn tỉnh táo dễ gây ra những hành động hại mình hại người tạo Nghiệp ác. Chấp tà kiến không tin Nhân Quả, cho rằng không có Nghiệp nên tự do tạo Nghiệp ác.

Ba nghiệp này chưa phải là hành vi thực hiện qua thân và lời mà chỉ là ý nghĩ xuất hiện trong Tâm. Do đó tham, sân, si được gọi là ba Nghiệp về Ý.

Trên đây là mười Nghiệp bất thiện. Ngược lại với bất thiện là mười Nghiệp lành. Đó là: 1) Không sát sanh, 2) Không trộm cắp, 3) Không tà hạnh, 4) Không nói dối, 5) Không nói lời đâm thọc, 6) Không nói lời hung dữ, 7) Không nói lời vô ích, 8) Không tham, 9) Không sân, 10) Không Tà kiến (Si).

VII. KẾT LUẬN

Chia sẻ đề tài “*Cận Tử Nghiệp*” với quý vị, thực ra chúng tôi đang tự nhắc nhở mình cùng với quý vị, trong lúc

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

còn khỏe mạnh chúng ta nên dành nhiều thời giờ tu tập. Ở đây quý vị là thiên sinh thì tu tập theo tinh thần Thiên tông, phải luôn sống trong Chánh niệm, để khi thân hoại mạng chung, chúng ta không sợ hãi, chấp nhận cái chết một cách bình tĩnh, làm nhân chúng trong lúc ra đi. Ra đi trong Chánh Niệm, thì mình được sanh về cõi lành như cõi Người hay cõi Trời chẳng hạn.

Nói thì dễ, nhưng mà đến giây phút lâm chung thì không ai lường trước được giây phút Cận Tử Nghiệp của mình ra sao? Nếu lúc đó Thường Nghiệp Thiện mạnh xuất hiện tức Cận Tử Nghiệp tốt sẽ thúc đẩy thần thức của mình tái sanh với cõi lành. Còn Thường nghiệp ác mạnh hơn Thường Nghiệp Thiện, thì Cận tử nghiệp xấu thúc đẩy thức tái sanh về cõi dữ (ngạ quỷ, địa ngục, súc sanh). Hoặc xui xẻo nếu lúc đó tâm người sắp mất bỗng dung luyến tiếc điều gì, hay sân hận điều chi, thì Cận Tử Nghiệp này khiến thần thức bị đọa liền vào cõi xấu.

Cho nên nếu trong gia đình có thân nhân sắp lìa đời chúng ta nên giúp cho họ ra đi nhẹ nhàng bằng cách giữ cho họ một khoảng không gian yên tĩnh. Nếu sinh thời người đó tu Thiên, thì tụng Bát Nhã Tâm Kinh nhằm nhắc nhở tất cả mọi thứ trên thế gian này ngay cả tâm thân của mình cũng chỉ là vay mượn đất nước gió lửa, hãy buông bỏ, an lòng ra đi. Nếu người sắp chết sinh tiền tu niệm Phật thì mình nên niệm Phật để hỗ trợ nhắc nhở trong giây phút Cận Tử Nghiệp để người đó nghe theo tiếng niệm Phật mà ra đi. Quan trọng là không làm trái ý người sắp mất.

Riêng về bản thân chúng ta, để chuẩn bị hành trang cho chính mình. Hằng ngày luôn sống với “*Thường Nghiệp*

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

thiện” nghĩa là làm việc lành tránh việc dữ, đồng nghĩa với tu tập trong bốn oai nghi, chứ không phải chỉ ngồi tọa thiền giúp tâm yên lặng không thôi. Chúng ta cũng nên nhớ là sau mỗi thời tọa thiền hay mỗi lần làm việc lành hãy nhớ hồi hướng cho tất cả mọi người và cho ước nguyện của mình sớm thành Phật đạo. Hồi hướng cũng là một hành động thiện. Tất cả những “*Thường Nghiệp thiện*” đó, tự động được cất vào tàng thức chúng ta mỗi ngày một dày thành khối. Khi thân hoại mạng chung năng lực của khối “*Thường Nghiệp thiện*” xuất hiện thúc đẩy thần thức tái sinh đến cõi thiện lành.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(13/6/2021)

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

CHÌA KHÓA MỞ CỬA HẠNH PHÚC

I. DẪN NHẬP

Trong tuần vừa qua, mọi người khắp nơi trên thế giới đã từng bùng ăn Tết Dương Lịch 2020. Chúng ta cũng nằm trong số người đó. Là người Mỹ gốc Việt định cư ở Hoa Kỳ tính đến nay, nhiều gia đình đã trải qua ba, bốn thế hệ. Ông bà, cha mẹ, con cái, dâu, rể, cháu, chắt... Con cái và cháu chắt chúng ta sinh ra và lớn lên ở đất nước này, nên chúng ta cần học hỏi, hoà nhập vào nền văn hoá xã hội nơi đây là điều đương nhiên. Riêng thế hệ ông bà, cha mẹ dù định cư ở đâu cũng không quên phong tục tập quán của mình, nhất là khi Xuân về Tết đến, khiến cho chúng ta chạnh lòng nhớ ray rút những mùa Xuân đầy ắp kỷ niệm thân thương nơi chôn nhau cắt rún ở quê nhà. Cho nên, hằng năm ở đây, chúng ta thường đón tới hai cái Tết. Đó là Tết Dương lịch quen gọi là Tết Tây và Tết Âm lịch là Tết Ta còn gọi là Tết Nguyên Đán. Tết Nguyên Đán năm nay nhằm ngày 25 tháng Giêng 2020. Tính theo thứ tự mười hai con giáp, năm nay là năm Kỷ Hợi và

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

năm tới là năm Canh Tý.

Vào ba ngày Tết, các ngôi chùa khắp nơi trên thế giới là tụ điểm quan trọng của các Phật tử đưa ông bà cha mẹ con cháu đến chùa lễ Phật, cầu thọ, cầu phước, cầu lộc, cầu bình an hạnh phúc cho bản thân và gia đình suốt một năm dài. Ở quê nhà, ngày lễ Tết năm nào cũng rơi vào mùa Xuân. Mùa Xuân là mùa bắt đầu cho cuộc sống mới sinh sôi nảy nở. Là mùa mà cây lá đâm chồi, nảy lộc, hoa Xuân tươi thắm. Nói đến mùa Xuân, người ta nghĩ tới sự mới mẻ vui vẻ tràn đầy sức sống. Trước đó, nhà nhà đều được quét dọn trong ngoài sạch sẽ. Trên bàn thờ Phật, hay trên bàn thờ Tổ Tiên hương hoa đầy đủ. Trong nhà bếp, các bà nội trợ chuẩn bị nấu thức ăn nhiều hơn ngày thường để dành đãi con cháu ở xa về, hay để mời khách, khi họ tới nhà chúc Tết. Ngày mùng Một Tết, hầu hết những gia đình theo đạo Phật hay đạo Ông Bà đều không dùng mặn. Nghĩa là cả nhà đều ăn chay và kiêng cử chuyện rầy rà, la mắng lớn tiếng trong nhà. Ba ngày Xuân, ở Việt Nam mọi người đều được nghỉ làm, trẻ con cũng được nghỉ học ở nhà vui Tết. Người lớn trẻ con đều vận quần áo mới, ăn uống thả giàn, chơi đùa thoải mái. Ở hải ngoại thì những ngày này không phải là ngày lễ chánh của Quốc gia nên mọi người vẫn đi làm. Đi làm thì đi làm, nhưng ngoài giờ làm việc, mọi người ít nhiều cũng dành thời gian để đón Tết vui Xuân, dù ngày Tết Ta ở đây luôn rơi vào mùa Đông lạnh lẽo.

Bề mặt thì ai ai cũng vui vẻ đón Xuân trong niềm hân hoan hạnh phúc. Trên khuôn mặt người nào cũng nở nụ cười phô trương sự tươi thắm trong mấy ngày đầu năm. Nhưng ai biết được trong lòng họ đang buồn rầu, lo lắng bất an. Cho nên mùa Xuân tuy đã đến nhưng cửa ngõ hạnh phúc trong

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

lòng nhiều người bị khoá chặt, dù có cố gắng bao nhiêu thì cánh cửa hạnh phúc vẫn không nhúc nhích. Có cách nào để mở cửa hạnh phúc cho tất cả mọi người hay không?

II. HẠNH PHÚC LÀ GÌ?

Muốn mở cánh cửa hạnh phúc. Trước hết chúng ta thử tìm hiểu ý nghĩa của hai chữ hạnh phúc là gì? Có nhiều cách giải thích về hai chữ Hạnh Phúc:

- Hạnh phúc là một trạng thái tâm vui vẻ, thích thú, thoải mái của con người về một vấn đề gì.

- Hạnh phúc là trạng thái phúc lạc trong tâm hồn và mãn nguyện với đời sống trong hiện tại, có nghĩa là có đầy đủ những gì mình mong muốn.

- Theo các nhà não bộ thì hạnh phúc đến từ bên trong, do tâm con người quyết định. Hạnh phúc trước hết là cảm giác của một người với nhiều cường độ khác nhau như: Hồ hởi, phấn chấn, lâng lâng, vui vẻ, sung sướng.

Nghiên cứu từ góc độ sinh học thì kết quả của hạnh phúc là do sự phối hợp ăn ý của bốn chất sinh hoá học tiết ra trong não bộ. Đó là: Dopamine, Endorphine, Serotonin, Acetylcholine. Dopamine khiến ta cảm thấy lâng lâng vui vẻ. Endorphine khiến ta cảm thấy thần kinh như được xoa dịu lâng lâng vì những sự đau nhức trong thân tan biến. Serotonin xua đuổi sự lo âu, trầm cảm, nó giựt chúng ta ra khỏi sự lười biếng dă dươi, giúp ta cảm thấy phấn chấn, vui thích và hăng say yêu đời, yêu người, yêu việc. Còn Acetylcholine thì giúp cho ta cảm thấy khoẻ khoắn, thân thể nhẹ nhàng. Đó là cảm giác hạnh phúc. Hạnh phúc không tồn tại mãi vì năng lượng

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

vui vẻ phấn khích sung sướng... sẽ dần cạn và chấm dứt. Điều quan trọng là làm sao kích thích những chất này luôn được tiết ra trong não bộ con người.

- Hiểu theo ý nghĩa nhà Phật thì Hạnh là đức hạnh, không làm khổ mình hay khổ người. Nghĩ đến người khác với tâm từ bi là đức. Hành động từ bi là hạnh. Còn Phúc là đầy đủ phúc đức, công đức. Hạnh phúc là nền tảng đạo đức của Phật giáo. Nếu nói hạnh phúc là trạng thái của tâm, thì ý nghĩa của hạnh phúc này có thể tạm hiểu là "*hạnh phúc tâm linh*" tương đương với "*trạng thái Niết Bàn*". Trạng thái Niết Bàn là trạng thái Nhận Thức Biết trong tĩnh lặng, bình yên, tuy có hỷ lạc nhưng không dính mắc với nó.

III. YẾU TỐ MANG ĐẾN HẠNH PHÚC

Các nhà khoa học sau khi nghiên cứu đã công bố người hạnh phúc là người biết đưa tay đón nhận những yếu tố làm cho họ hạnh phúc. Yếu tố đưa đến hạnh phúc của con người thường là tiền bạc, sức khoẻ, tiện nghi đời sống, gia đình (vợ chồng con cái), bạn bè và địa vị trong xã hội.

- Con người sinh ra đời, nhu cầu cần thiết đầu tiên để sống là cơm ăn, áo mặc, nhà ở. Khi đang đói mà có được đĩa cơm hay ổ bánh mì ăn no bụng, thì người ta cảm thấy hạnh phúc. Có một ly nước uống đỡ khát, người ta cảm thấy hạnh phúc. Trời Đông lạnh lẽo có quần áo ấm mặc, người ta cảm thấy hạnh phúc. Suốt ngày đi làm quần quật, đêm về có nơi trú ngụ, người ta cảm thấy hạnh phúc. Thiếu một trong những nhu cầu này, người ta cảm thấy mình là kẻ bất hạnh, vì phải trải qua những ngày tháng đói khát, quần áo không đủ ấm thân, sống lây lất đầu đường xó chợ, không có được mái nhà che mưa chắn gió, dù chỉ là mái nhà tranh vách đất... Muốn

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

có cơm ăn, áo mặc, nhà ở thì phải có tiền. Cho nên người ta nói tiền là yếu tố mang hạnh phúc đến cho con người.

- Tiện nghi đời sống thời đại ngày nay khiến cho người ta không phải cực khổ. Bước ra đường có xe hơi, người ta không phải đổ mồ hôi, mỏi rã chân vì đi bộ hay còng lưng đạp chiếc xe máy cũ. Mùa Hè trong nhà có máy điều hoà không khí mát mẻ, mùa Đông ấm áp. Nhà bếp có tủ lạnh, có máy rửa chén, lò điện lò gas, có máy nấu cà phê, máy xay sinh tố, có máy giặt máy sấy quần áo. Những tiện nghi đời sống này cũng là một trong những yếu tố mang hạnh phúc đến cho con người.

- Một gia đình vui vẻ, chồng hiền, vợ đẹp, con ngoan. Ánh mắt yêu thương cử chỉ dịu dàng chia sẻ trách nhiệm của người phối ngẫu hay tiếng cười ngây thơ ngoan ngoãn của trẻ con là yếu tố tạo nên một gia đình đầm ấm, khiến cho con người ta cảm thấy an lòng sung sướng hạnh phúc.

- Bên cạnh cuộc sống gia đình, bạn bè thân thiết chia sẻ niềm vui nỗi buồn hay nâng đỡ lẫn nhau trong công việc làm ăn hằng ngày, cũng mang niềm hạnh phúc đến cho con người.

- Có địa vị tốt trong xã hội cũng là một yếu tố khiến con người cảm thấy hạnh phúc.

Ngoài những yếu tố vật chất nhận được từ bên ngoài, mang đến hạnh phúc cho con người, còn có những quan niệm khác là hạnh phúc không đến từ vật chất bên ngoài, mà hạnh phúc do chính bản thân mình tạo nên và ban phát ra như:

- Khi mang niềm vui hạnh phúc đến cho người khác thì mình cảm thấy vui vẻ hạnh phúc.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

- Khi tâm thanh thản bình yên tức không phiền muộn lo âu thì con người ta đang hưởng hạnh phúc.

- Đức Phật thì dạy rằng: Nguồn hạnh phúc chân thật cao cả nhất là trân quý tha nhân. Ý nói khi chúng ta lo lắng cho phúc lạc và hạnh phúc của người khác một cách chân thành thì lòng chúng ta trở nên nhiệt tình, ấm áp, rộng mở gắn bó với người xung quanh và tự mình cảm thấy một niềm hạnh phúc chân thật chan hòa trong tâm mình.

- Đức Đạt Lai Lạt-Ma thứ 14 cũng lặp lại ý của Đức Phật: Hạnh phúc dựa vào nội tâm an lạc, và nội tâm an lạc thì dựa vào lòng nồng hậu.

IV. CÓ MẤY LOẠI HẠNH PHÚC?

Theo như định nghĩa chúng ta có thể phân chia hạnh phúc làm hai loại.

1. Hạnh phúc thế gian: Là loại hạnh phúc tương đối của người bình thường, khi thoả mãn được những gì họ mong muốn. Thứ hạnh phúc này đến rồi đi nhanh chóng, bởi vì lòng mong muốn của đa số con người thường là "*được voi đòi tiên*". Ban đầu chỉ mong mỏi có cơm ăn áo mặc nhà ở. Khi được thoả mãn, họ cảm thấy vui vẻ hạnh phúc. Nhưng khi có cơm ăn, áo mặc, nhà ở thì nhu cầu đòi hỏi cao hơn. Ăn thì phải ăn ngon. Mặc thì phải mặc đẹp. Bước ra đường phải có xe đưa rước. Chỗ ở phải sang trọng thì mới được coi là hạnh phúc.

Khi đạt được những thứ này rồi, con người lại cảm thấy chưa hoàn toàn hạnh phúc. Lúc bấy giờ tâm lý nảy sinh ra những thứ cần thiết khác, chẳng hạn như cần phải đáp ứng

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

nhu cầu tình cảm, sắc đẹp, tiền tài, danh vọng v.v... Những ham muốn này phải bỏ rất nhiều công sức nhưng không dễ gì đạt được. Không đạt được thì khổ. Nếu đạt được rồi cũng khổ vì phải lo giữ gìn. Và không may vượt khỏi tầm tay thì lại càng khổ hơn.

Đó là nói về tiền tài vật chất. Bây giờ nói về tình yêu gia đình, về bạn bè, về sức khỏe. Thử hỏi những thứ này có bao giờ mãi mãi làm cho con người được hài lòng. Ban đầu thì bằng lòng với những gì đang có. Nhưng sau đó lòng ham muốn dẫn con người đi xa hơn. Ở đời có câu "*Giàu đổi bạn sang đổi vợ*" (hay ngược lại). Khi có chút dư giả tiền bạc rồi thì thay lòng đổi dạ không còn cảm thấy vui vẻ hạnh phúc với người đã từng cùng mình chia ngọt xẻ bùi xây dựng một gia đình ấm êm. Nói như thế không có nghĩa là trên đời này thiếu người thủy chung.

Cho nên chúng ta thấy trên thực tế hạnh phúc chỉ ở lại, khi con người ta chấm dứt sự ham muốn thái quá. Nhưng đã là con người, có ai mà không tham, ít khi nào người ta chịu dừng lại, chịu chấp nhận bấy nhiêu đó là đủ!

2) Hạnh phúc vượt thế gian: Là thứ hạnh phúc chân thật bền lâu, là trạng thái hạnh phúc thâm lặng, thanh thản khác với cảm giác vui thú bùng bột khi đạt được điều mong muốn. Loại hạnh phúc này không đến từ những thành công vật chất, mà hạnh phúc này có được do công phu tu tập phát huy trí huệ tâm linh, phát huy lòng từ bi hỷ xả. Người có hạnh phúc này thường trú trong Tâm Phật là Tâm Vô sanh, không sinh không diệt nên không vui sướng cũng không khổ đau. Trạng thái tâm này luôn tĩnh lặng, thanh thản, niềm hỷ lạc bao phủ khắp châu thân mà tâm không hề dính mắc hưởng thụ. Vì

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

không hưởng thụ nên không có gì để mất. Hạnh phúc này là thứ "*hạnh phúc tâm linh*". Hạnh phúc mà không (hưởng) hạnh phúc mới thực sự là hạnh phúc tuyệt đối.

V. CHÌA KHOÁ MỞ CỬA HẠNH PHÚC

Ở đời mục đích để có hạnh phúc của mỗi người mỗi khác nhau. Cùng là thành viên trong một gia đình, trong một cộng đồng, xã hội, đỉnh điểm hạnh phúc của người này không giống người kia. Thí dụ trong gia đình, người chồng người cha có thể xem địa vị, sự nghiệp, tiền bạc và quyền lực là hạnh phúc của họ. Đối với người vợ, người mẹ thì hạnh phúc của họ có thể là tình yêu hôn nhân, tình yêu gia đình, tình thương con cái. Hạnh phúc của những đứa con trong gia đình có thể là được sống trong tình yêu thương của cha mẹ, có đầy đủ cơm ăn áo mặc, được cấp sách đến trường, được thầy cô yêu quý. Người Phật tử cảm thấy hạnh phúc khi giữ tròn được giới hạnh của mình. Ở trường học, hạnh phúc của thầy giáo, cô giáo là thấy học trò mình học hành có kết quả tốt. Hạnh phúc của kẻ trộm cắp là "*chôm chia*" của cải, tiền bạc của thiên hạ về cho mình nhiều chừng nào thì hạnh phúc nhiều chừng đó, họ không cần biết hành động của mình đã để lại sự buồn khổ cho nạn nhân bị mất trộm như thế nào, và hậu quả đến với họ sau này ra sao? Cho nên trạng thái hay mức độ hạnh phúc cũng như mục đích để đạt hạnh phúc của mỗi người đều không giống nhau là như vậy!

Trong nhà Phật không đề cập đến hai từ "*hạnh phúc*", chỉ thường đề cập đến chữ "*khổ*". Khổ tạm hiểu là trạng thái không hài lòng, không vừa ý hay là sự bất mãn của tâm. Hiểu theo tâm đời thì "*khô*" và "*hạnh phúc*" là hai mặt của một đồng tiền.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Khổ là một trong tứ đế. Tứ Đế là giáo lý Phật pháp cơ bản, là bài pháp đầu tiên đức Phật giảng dạy cho năm đệ tử đầu tiên đắc quả A-La-Hán. Đó là Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế. Đế nghĩa là Chân lý. Gọi là Chân lý vì tất cả mọi người không ai là không khổ. Vấn nạn khổ xảy ra trước thời đức Phật và sau khi đức Phật nhập diệt hơn 2,600 năm đến bây giờ con người ta vẫn còn khổ. Giàu cũng khổ. Nghèo cũng khổ. Đẹp cũng khổ. Xấu cũng khổ. Làm Tổng thống cũng khổ. Làm thường dân cũng khổ. Trong kinh ghi nhận con người có tới 13 cái khổ. Đó là Sinh, Lão, Bệnh, Tử, Cầu bất đắc, Ái biệt ly, Oán tăng hội, Ngũ uẩn khổ (Sầu, Bi, Ưu, Khổ, Não).

Ai cũng khổ hết, vậy làm sao để hết khổ đây? Đức Phật dạy muốn diệt Khổ phải tìm ra nguyên nhân gây Khổ. Nguyên nhân gây Khổ trong kinh gọi là Tập đế. Tập đế ở đây chính là lậu hoặc, là tham ái, tham dục. Tham cái gì? Đó là tham tài, sắc, danh, thực, thùy. Trong kinh gọi chung là khát ái. Khát ái là khao khát không bao giờ biết đủ để dừng lại ham muốn.

Biết nguyên do gây Khổ rồi. Phương thức tiếp theo là Diệt Khổ, trong kinh gọi là Diệt Khổ đế hay Diệt đế. Muốn chứng ngộ Diệt đế, phải đoạn trừ Tập đế. Diệt đế là trạng thái tâm hoàn toàn trong sạch, không còn lậu hoặc, thoát khổ, trong kinh gọi là Niết Bàn. Chúng ta tạm gọi là trạng thái Hạnh Phúc. Nhưng Hạnh Phúc này là Hạnh Phúc tuyệt đối, vượt lên trên cái Hạnh Phúc tương đối của tâm đời vẫn còn nhiều dục vọng, tham sân si.

Muốn chứng ngộ Diệt Đế hay Niết Bàn phải thực tập miên mật Đạo đế. Đạo đế là chìa khoá mở cánh cửa Hạnh

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

phúc. Chính xác hơn là con đường tu tập gồm tám yếu tố: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. Gom chung lại là tu tập theo Giới-Định-Huệ để chứng ngộ Diệt đế.

VI. CUỐI NĂM KIỂM ĐIỂM

Cuối năm chúng ta cùng nhau kiểm điểm lại những điều tốt xấu trong năm qua để bắt đầu chỉnh sửa cho một năm mới được hanh thông tốt lành hơn. Điều mà ai cũng quan tâm mong muốn nhất trong năm mới là có được hạnh phúc. Hạnh phúc là điều chúng ta muốn vươn tới để có cuộc sống tốt đẹp. Tuy nhiên sống ở đời chúng ta cũng đừng quá mơ mộng theo đuổi một thứ hạnh phúc toàn mỹ ngoài tầm tay với. Hãy sống thật với chính con người của mình, biết nâng niu trân quý những gì mình đang có, hiểu biết, cảm thông, yêu thương và tha thứ... Những yếu tố này chính là những nét chấm phá đơn giản của người họa sĩ vào bức tranh đời tạo nét thi vị và ý nghĩa cho đời sống của chúng ta thêm vui thêm hạnh phúc.

Nhìn chung, Hạnh phúc đâu phải chỉ đến với chúng ta bằng tiền bạc vật chất vui chơi, ăn ngon, mặc đẹp. Có một phụ nữ chẳng may bị ung thư vào thời kỳ cuối, khi được phỏng vấn, nếu thời gian quay lại thì chị mong muốn điều gì nhất? Chị này trả lời sẽ không ham mê làm việc để kiếm nhiều tiền nữa, mặc dù có tiền muốn tiêu xài gì cũng được, nhưng đâu phải có tiền là mua được tất cả, chẳng hạn như căn bệnh của chị, giờ đây các bác sĩ đã bó tay chịu thua. Hiện tại chị có nhiều tiền, nhiều của, nhưng những thứ này đã không cứu được mạng sống của chị. Hỏi chị có gì nhắn nhủ với con cái hay bạn bè? Chị nói rằng mọi người làm việc vừa phải

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

thời, để dành một phần thời gian hưởng hạnh phúc. Đó là buổi sáng thức dậy mở cửa ra sân hít thở bầu không khí trong lành, nghe tiếng chim hót, nhìn thấy hoa nở lung lay trước gió. Hạnh phúc như chị này nói thật đơn giản, đâu cần phải lên non xuống biển mới tìm được. Nó ở ngay bên cạnh, chỉ cần chú tâm vào hơi thở, chỉ cần mở mắt nhìn, chỉ cần lắng tai nghe với tâm bình yên không phê phán khen chê thì chúng ta nhận được hạnh phúc ngay lúc đó.

Khi tâm chúng ta bình yên, tín hiệu tác động vào não bộ tiết ra những chất sinh hoá học tốt như Dopamine, Acetylcholine, Endorphine, Serotonin, Melatonin, Insuline... sẽ giúp cho thân thể khoẻ mạnh, tinh thần vui vẻ, phấn khích, yêu đời, yêu người, yêu cảnh, yêu việc... Những cảm giác này chính là kết quả tạo nên hạnh phúc như các nhà não học đã nghiên cứu và tường trình mà chúng ta vừa đề cập ở trên.

VI. KẾT LUẬN

Tóm lại, Hạnh phúc tạm phân chia làm hai loại: Hạnh phúc tương đối và hạnh phúc tuyệt đối. Hạnh phúc tương đối là hạnh phúc thế gian đến rồi đi. Hạnh phúc đó là niềm vui vẻ, sự phấn khích, lòng sung sướng khi thoả mãn điều gì mình mong muốn đạt được. Nhưng đã nói hạnh phúc thế gian thì nó vô thường mong manh lắm. Muốn tạm thời giữ nó lại bên mình chúng ta phải biết "*sống thông minh*". Sống thông minh là sống có trí tuệ. Khi giác quan của chúng ta tiếp xúc với trần thế, tức là khi chúng ta đối diện với những mong muốn ngũ dục phải tự biết "*thiểu dục và tri túc*" nghĩa là bớt ham muốn và biết đủ, để không chạy theo tham dục mà khổ thân tâm. Hãy luôn nhớ lời cổ nhân dặn dò "*biển kia dễ lấp, túi tham khó đầy*" để tự răn mình.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Còn hạnh phúc tuyệt đối là hạnh phúc vượt ra ngoài thế gian tạm gọi là "*hạnh phúc tâm linh*". Muốn mở cánh cửa hạnh phúc này, chìa khoá tu tập là Bát Chánh Đạo. Bát Chánh Đạo là con đường chân chánh mở cánh cửa tâm linh xua đuổi mọi lo âu phiền não ra khỏi cuộc đời mà đức Phật đã dạy chúng ta trong bài pháp Tứ Thánh Đế. Khi chứng ngộ được Diệt đế, hành giả tự mình cảm thấy không còn dính mắc với bất cứ ham muốn gì ở thế gian, lậu hoặc, đam mê ghiền nghiện không còn, ngay cả niềm vui nỗi buồn vi tế cũng không, ngoại trừ một trạng thái rỗng rang tĩnh lặng, sáng ngời trí tuệ, tràn ngập từ bi hỷ xả. Đây là trạng thái tâm của người giác ngộ tuy còn sống ở thế gian này, mà thực chất họ đã đứng bên ngoài vòng khổ đau sinh diệt.

Để đạt được hạnh phúc ngoài đời hay trong đạo, đức Phật đã trao cho chúng ta hai chiếc chìa khoá. Chúng ta chọn Hạnh phúc nào thì tra đúng chìa khoá vào cửa căn nhà Hạnh phúc đó. Trước thềm Năm Mới, chúng tôi kính chúc tất cả quý thiện sinh Phật tử khắp nơi được An Lành và Hạnh Phúc.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

January 05-2020

(Mùng Xuân Canh Tý)

THỜI GIAN KHÔNG CHỜ ĐỢI AI (PHÓNG TÁC THEO KINH ĐẠI BÁT NIẾT BÀN)

Dù đức Phật đã là một bậc Chánh đẳng giác, nhưng trên căn bản Ngài cũng là một con người như bao nhiêu người khác, nên không tránh khỏi nạn sanh lão bệnh tử trong đời này. Là một vị Sa-môn khiêm tốn, đức Phật đã chọn nơi nhập diệt của mình ở một làng mạc xa xôi hẻo lánh, đó là làng Kushinagar, nơi có liên hệ mật thiết đến cuộc đời tu hành của Ngài trong một kiếp xa xưa. Tuy đã chuẩn bị như thế, nhưng những ngày tháng cuối cùng của Ngài vẫn là những ngày tháng làm việc không ngừng nghỉ. Mặc dù tuổi già sức yếu, nhưng Đức Phật không ngần ngại đi bộ trên những con đường chập chùng xa tắp, lên đèo xuống dốc, băng rừng vượt suối... cùng với vị đệ tử hầu cận thân mến là Đại đức Ananda đến các làng lân cận thăm hỏi và truyền dạy những bài học sau cùng cho các đệ tử của Ngài.

Trong thời gian này, các đại đệ tử của đức Phật đã lần lượt trước sau tịch diệt. Hai vị đại đệ tử Xá-Lợi-Phất và Mục-

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Kiên-Liên là hai cánh tay đắc lực, giúp Phật lo trong, lo ngoài cho giáo đoàn. Bây giờ chỉ còn một mình Tôn giả Xá-Lợi-Phất. Ngay cả Đại đức La-Hầu-La và Đại đức ni Da-Du-Đà-La cũng không còn ở dương thế.

Đại đức Ananda buồn rầu mỗi khi chứng kiến cảnh ra đi của các bạn đồng tu, hoặc khi được tin các đệ tử tại gia của đức Phật, ngày một ra đi nhiều hơn. Những lúc buồn rầu nhớ nhung như vậy, Đại đức thường hay hỏi han đức Phật xem những vị này đi về đâu sau khi mệnh chung. Chẳng hạn như hôm nay, khi đức Phật cùng với đại chúng Tỷ kheo trên đường hoằng hoá dừng lại tại làng Nadika, nơi có Tỷ kheo Salha và các cư sĩ qua đời trước đó. Kỷ niệm thân thương lại trở về khiến cho Đại đức Ananda không dẫn được xúc động, đã ngồi xuống một bên đức Phật mà hỏi rằng:

- Bạch Đức Thế Tôn, con nhớ sư huynh Salha đã mệnh chung ở nơi này. Không biết sư huynh đã được sanh về cõi nào rồi? Hậu thế và tâm trạng của sư huynh con ra sao? Xin Ngài mở lượng hải hà nói cho con biết!

Đức Phật đang dõi mắt nhìn quang cảnh xung quanh, nghe Đại đức Ananda nhắc đến Salha, Ngài nhớ lại dáng người đệ tử ấy trong chiếc y vàng, vẻ mặt hiền hoà, lúc nào cũng chăm lo tu học, rồi trả lời:

- Nay Ananda, Tỷ-kheo Salha đã diệt tận các lậu hoặc, tự giác chứng đạo. Tâm và tuệ của thầy ấy đã được giải thoát.

- Bạch Đức Thế Tôn, còn cư sĩ Cấp-Cô-Độc, ông ấy đã được sanh về cõi trời, rồi làm gì trên ấy?

- Thầy Ananda, thầy nhớ là trước khi mệnh chung ông

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Cấp-Cô-Độc đã chứng quả Nhất Lai. Sở dĩ ông ấy được sanh về cõi trời, là nhờ phước đức to lớn đã tạo ra trong đời này. Ông ấy sẽ là một vị trời cho đến khi nào hưởng hết phước thì trở lại đời này một lần nữa, tiếp tục con đường tu hành và sẽ diệt được hết mọi khổ đau.

Nghe đức Phật nói như vậy, Đại đức Ananda chấp tay trước ngực xá một xá, rồi đưa mắt nhìn những hàng cây đong đưa trước gió dưới cơn nắng gay gắt. Trong đầu của Đại đức lại xuất hiện hình bóng Tỷ-kheo ni Sundari Nanda, vốn là em bà con của đức Phật và Đại đức, một công nương lá ngọc cành vàng, cũng từ bỏ cuộc sống sang giàu trong cung điện thí phát xuất gia. Không biết bây giờ công nương phiêu bạt nơi nào. Không dẫn được. Đại đức lại chấp tay xá Phật hỏi:

- Bạch Đức Thế Tôn, Tỷ-kheo ni Nanda lúc còn sống hành trì rất siêng năng, không biết sau khi mệnh chung, Sư nữ sanh về cõi nào?

Đức Phật nhẫn nại trả lời câu hỏi người thị giả:

- Tỷ-kheo ni Nanda đoạn trừ được những ham muốn thấp hèn, không oán ghét, không mê muội, không lo âu buồn phiền, cũng chẳng hoài nghi chánh pháp... bằng cách tự mình tu tập phát huy trí tuệ làm giảm suy những khát vọng mạnh mẽ đó... cho đến khi tâm của ni sư thường an trú trọn vẹn trong Tứ Niệm Xứ. Khi mệnh chung ni sư hoá sanh về Thiên giới, từ đó nhập Niết-bàn không trở lại đời này nữa!

Đại đức Ananda thở nhẹ, cảm thấy trong lòng thật dễ chịu. Đại đức nghĩ đức Phật thật là một nơi nương tựa êm đềm tin cậy nhất trên đời này của Đại đức. Bất cứ chuyện gì Đại đức muốn tìm hiểu, đức Phật đều vui lòng giải đáp, giúp

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

cho Đại đức thấu triệt được nhiều điều.

Như vậy là cô em trong dòng họ của đức Phật và Đại đức đã chứng quả Niết - bàn, sẽ chẳng còn chịu cảnh luân hồi nữa. Mô Phật, Đại đức mừng cho ni sư Nanda, rồi tự nghĩ đến phận mình. Không biết sau này con đường tu tập của mình ra sao? Nghĩ như vậy, rồi Đại đức lại tiếp tục tò mò nhớ đến những vị khác đã ra đi trước mình như Kakudha, Kalinga và nhiều cư sĩ khác nữa... Đại đức muốn hỏi thăm đức Phật nhưng lại thôi!

Đọc được những ý nghĩ của Đại đức Ananda, đức Phật mỉm nụ cười bao dung rồi chậm rãi nói:

- Nay Đại đức Ananda, thầy muốn biết nữ cư sĩ Sujata, người đã dâng sữa và thức ăn cho Như Lai trước khi Như Lai thành đạo, và các cư sĩ Kakudha, Kalinga, Nikata, Bhadda, Subhadda... bây giờ ra sao phải không?

- Mô Phật! Bạch đức Thế Tôn, đệ tử thật làm phiền Ngài!

- Như Lai có thể nói cho thầy biết là các vị này cũng như ni sư Nanda, họ hoàn toàn an trú trong tâm như, nên được hoá sanh, từ đó nhập Niết-bàn, không còn trở lại đời này nữa... Có hơn chín mươi tín nam cư sĩ mệnh chung tại nơi này, họ đã diệt trừ ba kiết sử, làm giảm thiểu tham, sân, si chứng quả Nhất Lai, sẽ trở lại đời này một lần nữa rồi diệt tận khổ đau... Cũng có hơn năm trăm cư sĩ mệnh chung ở Nadika này, chứng được quả Dự Lưu, nhất định không còn đọa vào ác đạo, nhiều kiếp sau này sẽ đạt được chánh giác.

Đại đức Ananda chấp tay thưa Mô Phật, rồi ngậm ngừng chùng như muốn hỏi nữa, nhưng không dám lên tiếng. Đức

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Phật đưa ánh mắt từ bi nhìn Đại đức rồi nhẹ nhàng khuyên nhủ:

- Nay Đại đức Ananda, thầy đừng thắc mắc những chuyện không đáng phải thắc mắc nữa! Thật không có gì lạ về việc con người sanh ra rồi phải chịu cảnh mệnh chung. Nhưng mỗi lần có người mệnh chung, hoặc nghĩ ngợi đến vấn đề mệnh chung, thì thầy buồn rầu rồi lại hỏi Như Lai về quả chúng tu hành của họ.

- Mô Phật... đệ tử thực sự nhiều lần đã làm phiền đức Thế Tôn.

- Thôi được, Như Lai sẽ dạy cho thầy làm sao chúng đạt được Chân lý, để thầy có thể biết trước và tự nói với mình rằng: *"Ta sẽ không còn tái sanh vào địa ngục, bàng sanh, ngã quỷ, những cảnh phiền não, tội lỗi và thấp hèn nữa. Ta đã nhập lưu, không còn rơi trở lại con đường ác, và sự chứng ngộ cuối cùng chắc chắn sẽ được bảo đảm"*.

Đức Phật nói tiếp:

- Nay thầy Ananda, thầy hãy lắng nghe và ghi nhớ, Như Lai sẽ vì thầy giảng về "*Guong Chánh Pháp*". Guong Chánh Pháp là guong lành của những người đệ tử dốc lòng học đạo. Muốn thành tựu đạo quả sau này, trước hết người cầu đạo cần phải có niềm tin vững chắc, cũng như lòng kính trọng ba ngôi Tam Bảo. Có tin tưởng kính trọng thì người ấy mới nỗ lực tu tập theo Chánh pháp. Ba ngôi Tam Bảo đó là Phật, Pháp, Tăng. Kính trọng ba ngôi là như thế nào? Đó là họ đặt trọn niềm tin và suy nghĩ về những ân đức của Phật như là một *"bậc A-La-Hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thế, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu,*

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Thiên Nhơn Sư, Thế Tôn, Phật". Họ cũng tin tưởng rằng Giáo Pháp của đức Phật đã được Ngài: "Khéo giảng dạy, truyền bá đầy đủ, khuyến khích sự suy nghĩ tìm tòi, có hiệu năng tức khắc đưa đến Niết-bàn, để mỗi người tự học hỏi, tu tập, khai thác tìm hiểu cho chính mình". Họ cũng đặt trọn vẹn niềm tin nơi đức Tăng, tức tin tưởng vào Giáo Hội Tăng Già bởi vì: "Các đệ tử xuất gia của Như Lai có đức hạnh hoàn hảo. Các vị ấy tu hành trong bốn niệm: Chân chánh, Chân trực, Chân trí và Chân tịnh. Các vị ấy là những vị Tỷ-kheo đã thành đạt bốn đạo và bốn quả Thánh nên là phước điền vô thượng ở thế gian, là bậc xứng đáng thọ lãnh sự cúng dường. "

Sau khi giảng về Gương Chánh Pháp cho Đại đức Ananda, Ngài đi đến kết luận:

- Thầy Ananda nên biết những vị đệ tử cao thượng như trên là những người tu tập có phẩm hạnh thích hợp với chư Phật. Phẩm hạnh của họ hoàn toàn trong trắng, không bị một chút ô nhiễm. Phẩm hạnh mà các bậc thượng trí luôn luôn tán dương. Người đạt được phẩm hạnh cao quý trên không bao giờ bị khát vọng trần tục vương vấn làm hoen ố. Phẩm hạnh thuận chiều đưa đến tâm định sáng suốt, biết được những gì sẽ xảy đến cho mình mà không phải cầu tìm nơi người khác. Khi nào thầy Ananda và đại chúng chứng đạt được Pháp Kính này thì các thầy mới thật là những đệ tử cao thượng của Như Lai. Các thầy có thể biết trước được các thầy sẽ đi về đâu sau khi xả bỏ thân phàm ở đời này.

Đại đức Ananda chăm chú nghe lời giảng dạy của đức Phật. Thầy phát tâm kính trọng ba ngôi Phật, Pháp, Tăng một cách nghiêm chỉnh. Khi đức Phật vừa dứt lời, Đại đức xoay người quỳ ngay ngắn đánh lễ thật sâu trước mặt đức Phật.

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Đức Phật nhìn Ananda rồi ban bảo:

- Thôi... từ giờ trở đi thầy Ananda chớ hỏi Như Lai những câu không có ích cho việc tu tập của thầy nữa. Thầy nên trau dồi tinh tấn thêm để đạt được đạo nguyện!

Đại đức Ananda cúi rạp người hứa sẽ hết sức nỗ lực tinh cần.

Buổi tối, thầy trò đều nghỉ tại nơi đây. Sau khi chăm sóc và đưa đức Phật vào trong nhà rồi. Đại đức ra ngoài sân ngồi. Thầy nhớ lại những chuyện xảy ra trên núi Linh Thứu mấy tuần trước. Không hiểu tại sao Thầy cảm thấy quyến luyến thương mến ngọn núi này vô chùng. Những ngày trú ngụ ở trên núi Linh Thứu là những ngày êm đềm có nhiều kỷ niệm đối với cuộc đời khát sĩ của thầy hơn những nơi khác. Từ khi được giáo đoàn đề cử làm thị giả cho đức Phật, thầy có dịp chứng kiến tận mắt, được nghe tận tai, những lời vàng ngọc tràn đầy tuệ giác, cũng như những hành động biểu lộ lòng từ bi thương xót muôn loài của đức Thế Tôn.

Theo suy nghĩ riêng tư của Đại đức Ananda thì đức Phật là một bậc Toàn Giác hoạt động tích cực và nhiệt thành có một không hai trên thế gian này. Suốt ngày, lúc nào thầy cũng thấy đức Phật luôn bận rộn với công việc hoằng pháp. Ngoài thời gian rất ngắn cần giải quyết các nhu cầu cá nhân như thọ trai, tắm rửa, giặt giũ ... chương trình hoạt động của đức Phật được sắp xếp thật khít khao.

Đời sống nội tâm của đức Phật là tham thiền nhập định, chứng nghiệm hạnh phúc thoát tục. Còn đời sống bên ngoài của Ngài là hướng dẫn, nâng đỡ phẩm hạnh của chúng sanh trong nhân gian.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Nhờ cận kề với đức Phật ngày cũng như đêm, nên Đại đức Ananda biết được những việc làm của đức Phật rất rõ ràng. Mỗi ngày vào lúc mặt trời chưa mọc, đức Phật dùng tuệ nhãn quan sát thế gian, xem có ai cần Ngài tế độ. Nếu thấy có người cần hỗ trợ tinh thần thì Ngài hoan hỷ đến để dẫn dắt người ấy con đường tu tập vào chánh đạo. Bình thường đức Phật đi bộ, nhưng đôi khi Ngài cũng dùng phép thần thông bay trên không trung. Đại đức đã từng thấy đức Phật đến với những người hư hèn bạo ngược giết người không góm tay Angulimala hay con quỷ dạ xoa ác độc để hoá độ họ. Cũng có những người tâm đạo nhiệt thành như cô bé Visakha, nhà triệu phú Cấp-Cô-Độc hay các bậc thiện trí như anh em kết nghĩa Xá-Lợi-Phất và Mục-Kiền-Liên tìm đến xin thọ giáo nơi Ngài.

Trong khi tế độ thế gian, nếu không có ai thỉnh mời trai tăng thì đức Phật tự mình ôm bình bát đi khát thực trên các nẻo đường bất kể sinh lầy hay khô ráo, lúc đi một mình, khi với chúng tăng. Một vị giác ngộ được hàng vua chúa trọng vọng tôn sùng kính nể, một vị Thiện Thệ được hàng người trời khắp cõi... khấu đầu đánh lễ mỗi khi đến trước mặt. Vậy mà vị đó lại im lặng khiêm cung đứng trước cửa từng nhà, không thốt một lời để thọ lãnh vật thực bố thí của những người có tâm trong sạch, rồi trở về nơi trú xứ. Đức Phật đã làm như vậy từ khi Ngài còn trẻ cho đến bây giờ đức Phật đã tám mươi tuổi. Mặc dầu đau ốm bất thường nhưng đức Phật vẫn đi khát thực như vậy.

Đức Phật thọ thực trước ngọ. Sau đó Ngài thuyết một bài pháp cho chư vị Tỳ kheo nghe. Sau thời pháp, đức Phật ban lễ quy y Tam Bảo, truyền ngũ giới, và nếu có vị đệ tử nào đạt đến trình độ tinh thần đầy đủ, Ngài chỉ dẫn những bài học cao

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

hơn, rút ngắn con đường giải thoát cho họ. Buổi trưa đức Phật quay về tịnh thất. Không biết đức Phật có chủ ý gì hay không mà lúc nào Đại đức cũng thấy Ngài nằm nghiêng mình bên mặt. Đức Phật không bao giờ nằm lâu. Chỉ năm hoặc mười phút là Ngài thức dậy nhập Đại Bi định. Lúc này là lúc đức Phật phóng tuệ nhãn quan sát thế gian theo dõi những chuyến hoằng pháp khắp nơi của các vị Tỷ-kheo. Các đệ tử của Ngài có người đang đi vào rừng sâu vắng vẻ hành thiền. Cũng có các vị đi vào làng mạc để tế độ quần sanh. Nhiều vị đệ tử ở xa khác có những thắc mắc không thông giải được thì Ngài dùng thần thông bay đến hoằng giảng rồi trở về tịnh thất.

Vào buổi chiều, thiện tín khắp nơi đến nghe đức Phật giảng pháp. Với Phật nhãn, Ngài nhìn vào khuynh hướng và tâm tánh của mọi người trong cử tọa để thuyết pháp. Mỗi người nghe dù tánh tình và quan niệm dị biệt đều có cảm tưởng rằng bài pháp của đức Phật đặc biệt dành cho mình. Đối với người thuộc hạng trung bình, đức Phật giảng về lợi ích của hạnh bố thí, khuyên họ nên giữ giới luật để khi thác sanh về cõi trời hưởng hạnh phúc. Với những người tiến bộ hơn, Ngài đề cập đến mối nguy hại của thú vui vật chất và hạnh phúc của sự khước từ, sự thoát ly. Với những vị đã đạt đến mức cao hơn thì Ngài giảng về pháp Tứ Diệu Đế. Trong trường hợp hiếm hoi như Angulimala kẻ mê muội nhúng tay vào máu đến chín mươi chín lần, thì Ngài dùng oai lực thần thông để ảnh hưởng đến tâm và sau cùng làm lễ xuất gia cho hẳn.

Ban đêm vào canh đầu, từ sáu đến mười giờ đêm, đức Phật dành khoảng thời gian này để giải đáp và soi sáng những thắc mắc về giáo pháp của các vị Tỷ-kheo sống bên cạnh Ngài.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Canh giữa, từ mười đến hai giờ khuya, là giờ các chư thiên, là những chúng sanh mà mắt người phàm không thể trông thấy. Họ từ các cảnh trời xuống hầu Phật để được nghe Ngài giảng pháp.

Canh cuối cùng trong đêm từ hai giờ khuya đến sáu giờ sáng, được chia làm bốn phần. Phần đầu, từ hai đến ba giờ đức Phật đi kinh hành. Từ ba đến bốn giờ, Ngài nằm định thân nghiêng về phía tay mặt. Từ bốn đến năm giờ, Ngài nhập Đại Bi định rải tâm Từ đến khắp nơi làm êm dịu tâm trí của tất cả chúng sanh. Sau đó bằng Phật nhãn, Ngài lại quan sát thế gian xem ai cần tế độ. Những người đạo hạnh và những người cần đến Ngài dù ở xa thế mấy, Ngài cũng nhận ra và mở lòng bi mẫn tự ý đến hỗ trợ tinh thần cần thiết cho họ.

Trọn cả ngày đêm, Đại đức Ananda được biết đức Phật luôn bận rộn với nhiệm vụ đạo đức như thế. Đức Phật chỉ ngủ có một tiếng đồng hồ và ngày nào cũng như ngày nấy cho đến hôm nay đức Phật đã tám mươi tuổi rồi, Ngài vẫn làm việc đều đặn như vậy.

Đại đức Ananda ngồi yên trong đêm tối, thầy nhìn lên bầu trời không có một vì sao, bỗng dựng trên cao có những tia sáng chớp xẹt xuống ngang trước mặt thầy. Đã sắp tới canh hai rồi. Có phải là các chư thiên lần lượt từ già đức Phật bay về trời tạo ra những tia chớp này hay không? Đức Phật đã chia thời gian làm việc của Ngài như vậy rồi cơ mà! Giờ giấc làm việc của đức Phật thật là khít khao. Đại đức thấy thương đức Phật ghê lắm, vừa thương vừa kính trọng Ngài không cách nào diễn tả được. Trên đời này không có ai tự nguyện như đức Phật từ bỏ đời sống đầy quyền lực của một vị vua trong tương lai, rời bỏ đời sống xa hoa sung sướng đầy hoan

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

lạc nơi cung vàng điện ngọc... để lao vào sống đời nghèo nàn, đầu trần chân đất, mảnh khăn quần thân, trì bình khát thực mỗi ngày rày đây mai đó, không phiền đến ai. Ngoài ba tháng an cư tại một chỗ, còn tám tháng kia là thời gian hoằng khai Diệu pháp. Đức Phật không dùng gia công đem lại những điều tốt đẹp và hạnh phúc cho tất cả mọi người không phân biệt giai cấp giàu sang quyền quý hay bần hàn. Ngài đã tế độ và cứu rỗi không biết bao nhiêu sinh linh, từ lúc Ngài mới chuyển Pháp Luân cho đến ngày hôm nay, và chắc chắn Ngài sẽ tiếp tục làm như thế cho đến khi nhập diệt.

Nghĩ đến ngày đức Phật không còn bên mình nữa, Đại đức Ananda cảm thấy trái tim của thầy nhói lên, và chưa chi Đại đức đã cảm thấy hụt hẫng bơ vơ. Bơ vơ vì Đại đức biết rõ con đường trước mặt Đại đức còn lắm chông gai, còn nhiều hầm hố. Nếu không có đức Phật bên cạnh hướng dẫn dìu dắt, thì làm sao Đại đức có thể một mình bước lên bờ Giác Ngộ?

Trong thời gian tu hành thỉnh thoảng những ý nghĩ phức tạp xuất hiện phá rối Đại đức. Bọn chúng thường hướng dẫn tâm trí của Đại đức chạy nhảy lung tung. Nhưng nhờ sự hộ trì của đức Phật nên Đại đức thoát khỏi những vọng niệm tạp nhạp đó. Tối hôm nay, Đại đức nhận thấy mình bị mất chánh niệm và sự lo ngại vu vơ tràn ngập trong tâm Đại đức. Hết hình ảnh này hiện ra rồi đến hình ảnh khác tiếp nối...

Và, bây giờ những câu chuyện xảy ra trên ngọn núi Linh Thứu chiếm lĩnh tâm thầy. Thầy bắt đầu nhớ lại rất rõ....

Núi Linh Thứu nằm trong thành phố Vương Xá là kinh đô của nước Ma-Kiệt-Đà do vua Tần-Bà-Xa-La trị vị. Về sau, vua nhường ngôi lại cho con là Thái tử A-Xà-Thế. Mấy năm qua, đức Phật ưa cư trú trên ngọn núi Linh Thứu này. Đây là

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

một ngọn núi đá, trên đỉnh có phiến đá lớn hình dáng giống như chim Thừ nên người ta gọi là Thừ Sơn.

Khi đức Phật ngự nơi đây, vua Tần-Bà-Xa-La thường hay đến viếng Phật và nghe pháp trên núi này. Vua đã cho xây bậc đá từ chân núi lên tới tịnh xá của Phật và ra lệnh quân lính san bằng phía dưới thành thung lũng, đồng thời bắc cầu ngang qua mấy dòng suối để giúp các khát sĩ qua lại dễ dàng. Mỗi lần đến thăm đức Phật, khi tới chân núi, vua Tần-Bà-Xa-La thường xuống kiệu đi bộ lên từng bậc đá để bày tỏ tấm lòng tôn kính đức Phật.

Tịnh thất của Phật được xây trên một tảng đá lớn trên đỉnh núi. Phía Đông Bắc tịnh thất là một dòng suối trong suốt, mát lạnh, uốn cong theo khe đá. Vào những ngày mùa Hạ, khi đức Phật còn trẻ, Ngài thường tự giặt y áo của Ngài tại dòng suối này và phơi trên một phiến đá lớn bên cạnh suối. Tại nơi đây vào những ngày quang đãng, đức Phật đứng nơi tịnh thất nhìn xuống, Ngài chỉ cho Đại đức Ananda thấy cả kinh đô thành Vương Xá. Hướng tầm nhìn về phía trái, Ngài hỏi Đại đức có thấy những lâu đài đồ sộ nguy nga? Quay về phía bên phải Ngài khen đồng ruộng lúa bát ngát được chia thành từng ô vuông rõ nét thật là đẹp. Hình ảnh đồng ruộng đó đức Phật ví là những ruộng phước. Người cư sĩ có thể cất giữ phước báu của mình trong những ruộng phước đó.

Những lần đứng hay ngồi hầu bên cạnh đức Phật, nếu không được đức Phật chia sẻ những ý nghĩ của Ngài, hẳn nhiên Đại đức sẽ không nhận ra được vẻ đẹp huy hoàng diễm lệ khi cùng Ngài ngắm cảnh mặt trời từ từ lặn xuống ở phương Tây. Vì thế đối với Đại đức Ananda, đức Phật không phải chỉ là một bậc đại giác ngộ với lòng từ bi hỷ xả vô bờ,

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

mà Ngài còn là một người biết thưởng thức vẻ đẹp thiên nhiên trong trời đất nữa.

Núi Linh Thứu không phải chỉ có mình đức Phật trú ngụ, mà là nơi các đại đệ tử của Ngài cất am rải rác để được ở gần với đức Phật, như các đại sư huynh Xá-Lợi-Phất, Mục-Kiền-Liên, Ca-Điếp, Ưu-Bà-Ly, Đề-Bà-Đạt-Đa v.v...

Nhớ đến sư huynh Đề-Bà-Đạt-Đa, Đại đức nhớ đến những liên hệ dòng tộc. Đề-Bà-Đạt-Đa là con của Hoàng hậu Pamila là cô ruột của đức Phật, là anh của Công chúa Da-Du-Đà-La. Công chúa là Thái tử phi, tức là vợ của Thái tử Sĩ-Đạt-Đa khi chưa xuất gia. Vừa có liên hệ dòng tộc, vừa là đệ tử lớn của đức Phật, thế mà sư huynh Đề-Bà-Đạt-Đa lại là người quyết tâm mưu sát đức Phật, là người tự đặt mình vào thế kẻ thù không đội trời chung với Phật, chỉ vì lòng hám danh, muốn đoạt quyền chưởng quản toàn thể Giáo Hội Tăng Già. Sư huynh Đề-Bà-Đạt-Đa đã nhiều lần vắn kẻ người khác hại Phật, nhưng lần nào cũng thất bại. Do đó, sư huynh liều mạng chính mình lập mưu giết Phật. Nhờ cùng trú ngụ trên núi Linh Thứu nên sư huynh Đề-Bà-Đạt-Đa tìm cách xô đá chặn Phật khi Ngài đang dưới chân núi đi lên. May thay tảng đá do sư huynh Đề-Bà-Đạt-Đa xô xuống lại va nhằm một tảng đá khác, bể ra làm nhiều mảnh, chỉ có một mảnh vụn rơi trúng vào chân đức Phật làm chảy máu. Giết Phật lần này không được, sư huynh Đề-Bà-Đạt-Đa tìm cách khác giết Ngài. Một lần nọ, sư huynh đã phục rượu mạnh cho voi say rồi xua voi ra dẫm Phật. Nhưng lạ thay khi voi đến trước mặt đức Phật thì hai chân trước quỳ xuống, rồi hai chân sau cũng khuyu xuống, hai tai và đuôi cụp xuống. Thế hung hăng ban đầu không còn nữa, thì ra đức Thế Tôn đã nhập vào Đại Bi Định cảm hoá voi say. Nghĩ đến những hành động tội lỗi ác

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

độc của sư huynh Đề-Bà-Đạt-Đa, Đại đức cảm thấy buồn bã hết sức.

Còn đại huynh Mục-Kiên-Liên cũng chết trong đau đớn, nhưng cái chết của người đối với Đại đức Ananda là một cái chết dũng cảm vì đạo. Sư huynh Mục-Kiên-Liên là người có tài lý luận, đắc quả A-La-Hán được đức Phật tuyên dương là vị đại đệ tử đứng hàng thứ ba của Ngài, sau sư huynh Kiều-Trần-Như và Xá-Lợi-Phất. Sư huynh Mục-Kiên-Liên là một vị đại khát sĩ hiểu thảo đối với mẫu thân nổi tiếng trong Tăng đoàn, đã từng dùng thân thông xuống tận địa ngục tìm kiếm mẫu thân. Thấy mẹ chịu cảnh gông cùm đói khát mà sư huynh không làm gì được để giúp mẹ. Ngay cả bát cơm của sư huynh dâng cho mẹ dùng, cũng biến thành lửa đỏ. Quá thương tâm, sư huynh trở về dương thế cầu cứu cùng đức Phật.

Đức Phật thuyết rằng:

- Mẹ của thầy gây nhiều tội lỗi, gốc những tội tà trời của bà đã thành uẩn nghiệp nặng nề. Dù thầy là người con có lòng hiếu thuận, là vị Sa-môn tu hành đắc quả, cũng không đủ sức cứu nổi bà. Chỉ có cách là thầy nên mang hết tài sản của cha mẹ thầy, mua sắm đủ một trăm món ăn, trái cây trăm thứ, hương, dầu, đèn nến, giường, chiếu v.v... sắp thành một lễ cúng dường chư vị Đại đức khắp mười phương. Cúng cả các vị Thánh chúng hoặc các vị đang thiền định ở trong rừng sâu núi thẳm. Những vị đã đắc bốn quả đạo lớn, những vị đang sáu phép thần thông và nhiều vị khác... Khi dâng cúng các vị này xong, thầy chỉ khẩn cầu họ một điều duy nhất là: Đứng vào ngày Rằm tháng Bảy, là ngày Tụ tứ, mười phương chúng Tăng, mỗi người nên vì hiện thời cha mẹ, hoặc cha mẹ tiền

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

kiếp bảy đời của họ đang bị đoạ vào đường ách nạn, hãy cùng nhau dồn hết oai lực tụng niệm cầu xin vãng sanh, thì mẹ của thầy nương nhờ phước đức đó mà thoát nạn.

Sư huynh Mục-Kiền-Liên phụng hành theo đúng lời dạy của đức Phật. Năm đó, vào ngày Rằm tháng Bảy, tất cả các vị Tăng ở khắp nơi đã hợp lực với sư huynh tụng kinh giải tội cho cha mẹ bảy kiếp của mình. Nhờ vậy, bà Thanh Đề, mẹ của sư huynh Mục-Kiền-Liên được thoát kiếp ngạ quỷ đói khổ, sanh về cõi trời.

Gương hiếu thảo của sư huynh Mục-Kiền-Liên được Phật dùng làm bài học truyền dạy cho tất cả chúng sanh. Mỗi năm đến ngày Rằm tháng Bảy là ngày hoan hỷ của thập phương chư Phật, nên thiết Lễ Vu Lan dâng cúng Phật, chúng Tăng. Chí thành cầu nguyện cho cha mẹ hiện tiền được tuổi thọ dài lâu, thân tâm an lạc. Cũng cầu nguyện cho cha mẹ bảy đời quá khứ thoát khỏi cảnh ngạ quỷ sanh về cõi người, cõi trời an vui.

Sư huynh Mục-Kiền-Liên không những vang danh là người con hiếu thảo, biện luận giỏi, mà còn được mọi người biết đến là một vị khất sĩ bạo dạn và cương trực nhất của giáo đoàn. Khi cần phải tuyên bố lập trường của giáo đoàn hoặc giáo pháp, sư huynh bao giờ cũng nói thẳng, không dung nhượng hay tha thứ giảm tội bất cứ một ai. Mỗi khi có cuộc thi đua nghị luận về giáo pháp với các giáo phái khác, sư huynh đều được đức Phật cử thay thế nếu Ngài bận việc. Với tài hùng biện lưu loát, lần nào cũng như lần nấy, sư huynh Mục-Kiền-Liên đều thu phục được lòng người một cách vẻ vang. Vì những điều này mà sư huynh bị nhiều người thuộc các giáo phái khác ganh tỵ thù ghét.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Đại đức Ananda nhớ hôm đó... sau khi thầy cùng đức Phật đi hoằng hoá hơn nửa tháng, lúc trở về núi Linh Thứu thì nhận một tin sét đánh là Tôn giả Mục-Kiền-Liên đã bị những người thuộc giáo phái lõa thể ám sát ngay tại công tu viện Trúc Lâm. Nhục thân của Đại đức đã được trà tỳ. Tro xương của Ngài được thu gọn trong một cái bình và đặt sẵn bên ngoài tịnh thất của đức Phật.

Nhận tin này, đức Phật yên lặng một lúc, rồi trầm giọng hỏi thăm Tôn giả Xá-Lợi-Phất. Các thầy cho biết Tôn giả Xá-Lợi-Phất đã đóng cửa am thất từ ngày Tôn giả Mục-Kiền-Liên bị giết. Đức Phật nghe như vậy nên đi tìm Xá-Lợi-Phất để an ủi. Đại đức Ananda cũng léo đẻo đi theo đức Phật, trong lòng vừa thương tiếc người đã mất lại vừa chua xót cho người còn sống. Đại đức lặng im bước theo từng bước chân Phật, thầy không dám nói gì nhưng trong đầu thầy nghĩ: *"Phật đi an ủi sư huynh Xá-Lợi-Phất, trong khi người mất một lúc tới hai vị đệ tử lớn là sư huynh Mục-Kiền-Liên và vua Ba-Tư-Nặc trị vì nước Kosala. Vua Ba-Tư-Nặc là vị cư sĩ quy y với Phật từ những năm đầu khi đức Phật mới hoằng dương đạo Pháp, là một người bạn già tri kỷ cùng thời với Phật. Còn sư huynh Mục-Kiền-Liên là vị đệ tử phẩm hạnh thay Phật hướng dẫn giáo đoàn. Trong một lúc mất cả hai người thì thật là hụt hẫng"*. Dù đức Phật không nói gì và không tỏ thái độ gì, nhưng Đại đức vẫn cứ lo âu cho Ngài.

Sau hơn nửa tháng dài hoằng pháp mệt mỏi, mới trở về tịnh thất thì nhận được tin buồn như vậy, nên đêm hôm đó Đại đức trần trọc hoài không ngủ được. Sáng hôm sau, đức Phật ôm bình đựng xá lợi của sư huynh Mục-Kiền-Liên xuống núi. Ngài bảo Tăng chúng đến tu viện Trúc Lâm chọn vị trí để xây tháp kỷ niệm và an trí xá lợi của Đại đức Mục-

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Kiên-Liên.

Tại đây nhằm an ủi và trả lời những câu hỏi thầm kín của Đại đức Ananda, đức Phật nhìn sâu vào mắt thầy rồi nói:

- Nay, Ananda, trong giáo đoàn ai cũng khen thầy học nhiều nhớ nhiều về chánh pháp. Thầy không nên lấy sự học nhiều và nhớ nhiều đó làm đủ. Thầy làm thị giả, chăm sóc cho Như Lai và lo lắng cho giáo đoàn cẩn thận, điều đó tuy cần thiết và công đức vô lượng, nhưng cũng không đủ. Thầy phải biết "*thời gian không chờ đợi ai*". Đại đức Mục-Kiên-Liên chấp nhận cái chết không chống trả, dù thầy ấy có đầy đủ phép thuật thần thông. Nếu thầy ấy không muốn, thì không một kẻ nào có thể đụng được đến thầy ấy, nói chi sát hại thầy một cách tàn bạo như vậy.

Đức Phật yên lặng một giây rồi thuyết tiếp:

- Người hiểu đạo không chống trả những gì không cần chống trả. Thầy Mục-Kiên-Liên là một vị thánh tử đạo, là một vị Bồ-tát. Số thầy ấy như vậy! Đại đức Ananda, thầy hãy noi theo gương Mục-Kiên-Liên bình thản trước sự sanh tử và cố gắng tinh tấn để thoát ra khỏi vòng sinh tử đó. Phải xem chuyện sanh tử là một chuyện bình thường và vượt qua khỏi chuyện bình thường để diệt hẳn nó, hầu đạt được cái hạnh phúc cao quý bên trong của thầy.

Đại đức Ananda chấp tay trước ngực xá đức Phật. Thầy cúi đầu thật thấp lí nhí hỏi:

- Mô Phật! Như vậy đức Thế Tôn đã biết trước chuyện này hay sao?

Đức Phật đưa tay che mắt trước ánh nắng chói chan

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

ngoài sân tu viện rồi nói:

- Thầy Ananda lại hỏi Như Lai chuyện không cần phải hỏi nữa rồi! Ngay cả thầy Mục-Kiền-Liên cũng biết trước chuyện thầy ấy phải chịu nữa mà! Trước khi đi hoá đạo, Như Lai có dặn thầy ấy đừng nhận lời thách đố biện luận của giáo phái lỗ thê, thầy Ananda quên rồi sao?

- Mô Phật, đệ tử có nhớ!

Qua lời dạy này của đức Phật, Đại đức Ananda thật muôn vàn biết ơn đức Phật. Đại đức biết đức Phật rất quan tâm đến thầy. Kiểm điểm bản thân, quả thật cho đến bây giờ Đại đức cũng chưa chứng được quả vị nào khá hơn quả vị Nhập Lưu. Đại đức vẫn ngày đêm bên cạnh đức Phật, hoan hỷ hầu hạ Ngài, vẫn nhớ rất rõ những lời đức Phật thuyết pháp. Nhưng mà thầy vẫn chưa thấy phải lúc cần nỗ lực. Hôm nay câu nói "*thời gian không chờ đợi ai*" của đức Phật dội mạnh vào tâm khảm thầy và cái chết của sư huynh Mục-Kiền-Liên giống như mũi tên của ai đó ghim sâu vào lồng ngực của thầy.

Bây giờ hai vị sư huynh Mục-Kiền-Liên và Đề-Bà-Đạt-Đa đã nhập diệt rồi. Một người ra đi trong sự bình thản chấp nhận, còn một người ra đi trong sự dày dò hối hận. Đại đức nghĩ sẽ đến một lúc nào đó thầy cũng ra đi. Thầy muốn mình ra đi mang theo niềm hạnh phúc, sự sáng đạo... như lời dạy của đức Phật, chứ không muốn bị đoạ vào địa ngục như sư huynh Đề-Bà-Đạt-Đa. Muốn như vậy thì phải tinh tấn hạ thủ công phu, tự mình giải thoát cho mình mà thôi!

Hình ảnh của hai vị sư huynh qua đời vừa ra khỏi tâm trí của Đại đức Ananda, thì hình ảnh khác lại chiếm ngự...

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

Đại đức nhớ một buổi sáng sớm nọ... Đức Phật bảo với Ananda rằng Ngài muốn gặp lại tất cả các vị khất sĩ hiện sống dưới chân núi Linh Thứu và xung quanh làng lần cuối. Nghe lời Phật dạy, chiều hôm đó Đại đức Ananda đã ra đi triệu tập những vị khất sĩ ở dưới chân núi, đồng thời nhờ mọi người giúp truyền khẩu... triệu tập tất cả khất sĩ có mặt ở thành Vương Xá và quanh vùng phụ cận đến gặp Phật. Chỉ trong vòng một tuần lễ, màu áo cà sa của gần hai ngàn vị khất sĩ tăng ni tạo thành một màu vàng rực rỡ dưới ánh nắng mặt trời trên năm ngọn đồi Linh Thứu.

Ngày hôm sau, khi đại chúng đã quy tụ trước giảng đường đầy đủ. Đức Phật từ tịnh thất thong thả đi xuống. Ngài bước lên pháp tòa cao, chễm rỗi ngồi trong thế kiết già, rồi đưa mắt nhìn đại chúng với nụ cười hiền lành trên môi. Sau khi hỏi thăm sức khoẻ tất cả mọi người. Ngài bắt đầu thuyết giảng:

- Nay hỡi các đệ tử, hôm nay vì lợi ích của chư đệ tử, Như Lai truyền dạy bảy điều kiện thịnh suy của chúng Tăng, gọi là "*Bảy Pháp Bất Thối*", những lời nói của Như Lai hôm nay, quý vị hãy lắng nghe và cố gắng thực hành để hồng dương chánh pháp.

Hai ngàn tiếng "*Mô Phật*" của khất sĩ vang lên và vọng lại trong rừng núi tạo thành một thứ âm thanh ngân nga như điệu nhạc hoà theo tiếng gió. Tất cả mọi người hướng về đức Phật chờ nghe giáo huấn của Ngài.

Đức Phật từ tôn nhấn nhủ:

- Hỡi các đệ tử... Ngày nào mà chư Tỷ-kheo còn thường gặp gỡ và họp mặt đông đảo với nhau để học hỏi và tìm hiểu

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

chánh pháp như ngày hôm nay. Ngày nào chư vị còn đến với nhau trong ý niệm mong mỗi được học hỏi và cố gắng chu toàn trách nhiệm tăng sĩ trong tinh thần đoàn kết. Ngày nào mà tất cả các tăng sĩ nghiêm trì giới luật không tạo ra những hiểu lầm chia rẽ. Ngày nào mà chư vị Tỷ-kheo còn hộ trì, kính trọng những vị cao hạ đạo đức trong giáo đoàn. Ngày nào mà chư vị chấp nhận cuộc sống thanh đạm giản dị để tránh bị ảnh hưởng của tham ái. Ngày nào mà chư Tỷ-kheo còn được an vui thích thú trong việc chú tâm thiền định ở những nơi vắng vẻ thanh tịnh. Và ngày nào các chư Tỷ-kheo còn tự thân an trú chánh niệm khiến các bạn đồng tu chưa đến đã muốn đến, các đạo hữu đã đến thì được sống yên lành... thì ngày đó đạo pháp vẫn còn hưng thịnh và giáo đoàn không bị suy thoái.

Đức Phật giảng tiếp:

- Quý vị nên biết rằng không một yếu tố nào bên ngoài có thể phá hoại được giáo đoàn. Chỉ có những phần tử từ bên trong giáo đoàn mới có thể làm cho giáo đoàn bị tan rã mà thôi! Hỡi các vị khát sĩ, hãy bảo vệ chánh pháp bằng cách sống theo "*bảy pháp bất thối*" mà Như Lai vừa mới đưa ra!

Sau khi dặn dò bảy điều trên, đức Phật nhận thấy có nhiều đệ tử chưa đủ căn cơ để có thể tiến lên trên con đường tu học. Bằng tâm từ bi vô lượng vô biên, đức Phật soi sáng thêm cho các Tỷ-kheo "*bảy pháp bất thối*" an toàn khác như sau:

- Nay các vị khát sĩ, để rút ngắn con đường mưu cầu giải thoát. Quý vị không nên mất thì giờ đắm chìm trong thế sự. Chớ nên la cà nói chuyện thiên hạ. Cũng đừng để mất thì giờ vào những giấc ngủ triền miên. Đừng chứa chấp hay rơi vào

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

những ham muốn thấp hèn. Đừng thân cận với những người xấu ác có khuynh hướng đê tiện. Đừng tự mãn với những kiến thức. Cũng không nên tự mãn với trình độ chứng đắc nhỏ bé của mình, nếu có.

Sau khi giảng "*mười bốn pháp bất thối*" cho các Tỷ-kheo. Đức Phật nhắc nhở thêm "*bảy yếu tố giác ngộ*" mà mỗi tu sĩ đều phải đi qua. Đó là: Yếu tố chánh niệm, yếu tố quán chiếu vạn pháp, yếu tố tinh tấn, yếu tố hỷ lạc, yếu tố nhẹ nhàng, yếu tố chánh định và hành xả. Đức Phật cũng chỉ dạy các phép quán vô thường, vô ngã, bất tịnh, buông bỏ, xa lìa tham dục và giải thoát.

Mười ngày trôi qua nhanh chóng, Đại đức Ananda có cảm tưởng trong mười ngày này, đức Phật đã đem tất cả sở học sở chứng của mình ra truyền dạy cho đệ tử, với hy vọng tất cả mọi người trước sau đều được giải thoát. Đại đức Ananda cảm nhận những ngày sống bên đức Phật thật là có ý nghĩa, an tịnh và hạnh phúc. Hai ngàn vị khát sĩ cư trú khắp nơi trên năm ngọn đồi. Vị trú dưới gốc cây, vị trú trong hang đá, am thất hoặc khe suối. Cũng có vị ngủ hẫng ngoài trời với tấm y xếp gồi đầu và tấm y làm mền che thân. Mỗi ngày các vị ấy tụ tập một lần tại giảng đường để nghe đức Phật giảng dạy. Thính chúng ngồi thành nhiều bậc khắp nơi trên núi Linh Thứu, vì sân không đủ rộng để chứa ngàn ấy người.

Qua ngày thứ mười một, đức Phật từ giả các vị khát sĩ và khuyên họ xuống núi trở về trú xứ để hành đạo, chỉ có các vị thường trú ở núi Linh Thứu là còn ở lại với Phật mà thôi!

Gần hai ngàn vị khát sĩ từ từ xuống núi. Màu y vàng của các vị nổi bật lên giữa màu xanh của rừng núi tạo thành một bức tranh đẹp để thanh thoát. Đại đức đứng phía sau đức Phật

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

nhìn xuống núi cho đến khi không còn một vạt y nào nữa mới quay lại. Trước khi về tịnh thất, đức Phật đứng nhìn những chòm núi in trên nền trời rồi nhẹ nhàng bảo:

- Nay thầy Ananda, núi Linh Thứu này thật là đẹp, thật là hùng vĩ, nhưng không phải lúc nào chúng ta cũng ở đây hưởng thụ vẻ đẹp thiên nhiên mãi được. Thầy hãy chuẩn bị, ngày mai chúng ta sẽ xuống núi, bắt đầu một chuyến hoằng pháp dài mấy tháng. Không chừng Như Lai sẽ không có dịp trở về nơi đây nữa! Nơi chúng ta ghé thăm đầu tiên sẽ là tu viện Trúc Lâm.

Đại đức chấp tay thưa:

- Mô Phật! Con sẽ chuẩn bị tất cả. Bạch đức Thế Tôn, sáng mai chúng ta khởi hành sớm như thường lệ?

- Phải, thầy báo với các Đại đức nào muốn tham gia chuyến hoằng hoá này hãy chuẩn bị. Thầy trò chúng ta sẽ bắt đầu khi mặt trời chưa mọc. Vào lúc đó mọi cảnh vật còn đang hưởng sự thanh tịnh, do Như Lai vừa rải ra. Bắt đầu chuyến đi vào giờ đó, các thầy cũng sẽ hưởng được sự an tịnh nữa!

Đức Phật thường dạy các đệ tử không nên truy tìm về quá khứ, không dính mắc với hiện tại, cũng không nghĩ tưởng đến tương lai, chỉ an trú trong bây giờ và ở đây, nghĩa là chánh niệm trong mỗi lúc mỗi thời. Khi ở bên đức Phật nhờ sự hộ trì của Ngài mà Đại đức không bị thất niệm.

Ngày hôm nay dừng chân ở làng Nadika này, Đại đức chạnh lòng nhớ các sư huynh sư tỷ đã viên tịch ở nơi đây, nên hỏi han lung tung, nhưng mà được đức Phật cho biết những người thân thiết tu hành tinh tấn đó đã hoá sanh về chỗ an

ỨNG DỤNG LỜI PHẬT DẠY

lành, thầy cũng cảm thấy an ủi và hoan hỷ cho họ.

Đêm đã xuống từ lâu. Một cơn gió lạnh thổi qua. Mưa bắt đầu rải hạt. Hơi đất ẩm ướt bốc lên khiến Đại đức nhảy mũi liên hồi. Đại đức đứng dậy vươn vai, bước vào tịnh thất trông chừng giấc ngủ của đức Phật. Bên ngoài mưa mỗi lúc một lớn, sấm chớp vang rền. Đức Phật không đi kinh hành, nhưng Ngài đang nhập định. Đại đức múc nước rửa chân rồi rón rén bước vào hương phòng, sát cạnh bên tịnh thất của đức Phật. Thầy trải tấm y, ngồi trên giường tọa thiền. Một lát sau thầy nghiêng mình nằm xuống. Trước khi đi vào giấc ngủ Đại đức ôn lại lời dặn dò của đức Phật: *"Này Ananda, thầy phải biết thời gian không chờ đợi ai. Thầy đừng cho sự học rộng hiểu nhiều của thầy là đủ. Thầy phải tinh tấn để đạt được điều thầy mong muốn. Quả vị đang chờ người cuối cùng".* Đại đức khó nhọc trở mình, tự hỏi: *"Quả vị đang chờ người cuối cùng, người cuối cùng ấy là ai? Chẳng lẽ lại là ta. Nếu như vậy thì sau ta không còn ai nữa ư?".* Cơ thể mỏi mệt, tay chân đau nhức rã rời, nhưng Đại đức cảm thấy cõi lòng mình thật ấm áp bởi vì Đại đức đang được đức Phật phủ tâm Từ hộ trì cho thầy đi vào giấc ngủ không mộng寐. Trong giấc ngủ bình an, Đại đức không còn nhớ gì ngoại trừ câu nói ấm áp của Đức Phật: *"Thời gian không chờ đợi ai, hãy tinh tấn lên thầy Ananda!".*

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(Chân Tâm thiền thất 03-11-2020)

VỀ TÁC GIẢ:



- **Thế danh:** Trần Võ Kim-Huê, (sinh năm 1952, nữ sinh Trung học Ngô Quyền, Biên Hòa, Việt Nam).

- **Trước năm 1975 tại Việt Nam:** Nhà giáo (tốt nghiệp Sư phạm Sài Gòn, dạy trường Nam Nguyễn Du, Biên Hòa).

- **Từ năm 1975 tại Hoa Kỳ:** Công chức Liên bang, chuyên viên Thẩm mỹ (Cosmetologist). Nhà văn, nhà thơ, nhà báo; nghề nghiệp chính: Chủ nhiệm ĐẸP Weekly Magazine (từ 1988 - 2011). Có nhiều tác phẩm đã xuất bản. Văn: Truyện dài, truyện ngắn

(Trần Kim Vy), thơ (Lê Mỹ Như Ý) - Chủ trương Đẹp's Charity Fund: Phục vụ công tác từ thiện tại Hoa Kỳ, Việt Nam và các trại Tỵ nạn Đông Nam Á từ năm 1988.

- **Năm 2005:** Tu học với Thiền Sư Thích Thông Triệt, Thiền chủ dòng Thiền TÁNH KHÔNG, Nam California (pháp danh An Như). - **Năm 2006:** Xuất gia tu gieo duyên tại Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn Độ, với Hòa Thượng Thích Thông Triệt.

- **Năm 2011:** Hội đủ nhân duyên, thọ giới Sa-di-ni (pháp hiệu Thích Nữ Hằng Như) nhập chúng, tiếp tục tu học tại Tổ Đình suốt 5 năm. - Đã hoàn tất các khóa Phật học và Giáo thọ Thiền Tánh Không (2005-2015): Thiền Căn Bản; Bát Nhã cao cấp 1, 2, 3, 4, 5; Tâm lý học Phật Giáo 1, 2, 3, 4.

- **Năm 2015:** Thọ Cụ Túc Giới - Giáo Thọ Sư trung ương TTK.

- **Từ năm 2016:** “*Y giáo phụng hành*” xuống núi hành đạo theo nhu cầu. Mỗi năm trở về Tổ đình Tánh Không (Nam Cali) an cư 3 tháng.

- **Năm 2020:** Tác phẩm “Trên Đường Về Nhà”, Published by: Ananda Viet Foundation.

- **Năm 2021:** Tác phẩm “Ứng Dụng Lời Phật Dạy”, Published by: Ananda Viet Foundation

- Hiện trú xứ tại Chân Tâm thiền thất, Richmond, Texas và Chân Như Thiền Viện, Navasota, Texas, USA.