

**Lời Phật dạy  
trong Kinh tạng Nikàya**

*Tập II*

## **I. ĂN UỐNG & SỨC KHỎE**

## 1- ĂN NHIỀU KHÔNG TỐT CHO SỨC KHỎE

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi. Lúc bấy giờ, vua Pasenadi nước Kosala thường ăn những bữa ăn thịnh soạn. Rồi vua Pasenadi sau khi ăn xong, no đủ, thỏa thích, đi đến đánh lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên.

Thế Tôn sau khi biết vua Pasenadi đã ăn xong, no đủ, thỏa thích, ngay lúc ấy liền nói bài kệ: *Con người thường chánh niệm / Được ăn, biết phải chăng / Chừng mực, cảm thọ mạnh / Già chậm, tuổi thọ dài.*

Lúc ấy, vua Pasenadi liền gọi thanh niên Bà la môn Sudassana đang đứng hầu sau lưng:

Này bạn, hãy học thuộc lòng bài kệ từ Thế Tôn, và trong khi dọn ăn cho ta hãy đọc lên bài kệ ấy, ta sẽ cấp thường nhật cho bạn một trăm đồng tiền vàng.

Thanh niên Sudassana vâng lời vua, học thuộc lòng bài kệ và mỗi khi dọn cơm cho nhà vua thường đọc lên bài kệ này.

Rồi vua Pasenadi tuân tự ăn uống hạn chế, cho đến chỉ ăn nhiều nhất là một nàlika. Sau một thời gian, thân thể nhà vua trở nên khỏe mạnh, tự xoa bóp chân tay và nói lên lời cảm hứng như sau: Ôi, thật sự Thế Tôn đã thương tưởng nghĩ đến lợi ích cho ta, cả hai đời hiện tại và vị lai!

(ĐTKVN <sup>(\*)</sup>, *Tương Ưng Bộ I*, chương 3, phẩm 2, phần Đại thực, VNCPHVN <sup>(\*\*)</sup> ấn hành, 1993, tr.186)

### LỜI BÀN:

Ăn uống hàng ngày là cách tốt nhất để chuyển các dưỡng chất từ bên ngoài vào nuôi dưỡng và phát triển cơ thể, phục hồi sức lực. Tuy nhiên, nếu không biết tiết độ và chọn lựa thực phẩm phù hợp thì ăn uống lại là một trong những nguyên nhân dẫn đến bệnh tật. Vì thế, từ rất xa xưa “bệnh tùng khẩu nhập” là một kinh nghiệm,

kiến thức phổ thông về ăn uống cho mọi người.

Ngày nay, những bệnh tật có liên quan mật thiết đến việc ăn uống thiếu tiết độ như bệnh béo phì đang trở thành chứng nan y, là nguy cơ về sức khỏe và tuổi thọ cho xã hội, nhất là tại những quốc gia phát triển. Ăn uống quá nhiều cộng với việc ít vận động làm cho cơ thể tăng cân nhanh chóng đồng thời phát sinh nhiều tật bệnh rất khó chữa trị.

Vì thế, với tuệ giác của Thế Tôn, Ngài chỉ cho phép hàng đệ tử xuất gia ăn mỗi ngày một bữa đồng thời rèn luyện thân thể bằng cách đi bộ khất thực hàng ngày. Với chế độ ăn uống và thể dục hợp lý cộng với việc nỗ lực rèn luyện tinh thần bằng thiền định, những người đệ tử Phật dễ dàng phát triển trí tuệ, đạt được Thánh quả.

Truyền thống ăn chay của Phật giáo, ngoài việc nuôi dưỡng và phát triển tâm từ bi còn là liệu pháp dinh dưỡng rất có lợi cho sức khỏe, nhất là phương diện bổ dưỡng và tinh khiết. Khoa học về dinh dưỡng và trị liệu đã chứng minh cụ thể điều ấy. Ứng dụng và thực hành theo lời dạy của Thế Tôn, hiện nay vấn đề ăn chay và đi bộ đang trở thành thời thượng, được áp dụng rộng rãi khắp thế giới, đặc biệt ở Hoa Kỳ và các nước Tây phương.

Ở nước ta, tuy bệnh béo phì do ăn uống quá độ chưa trở thành vấn nạn của xã hội nhưng dấu hiệu của vấn đề đã xuất hiện ở các đô thị, đặc biệt là đối với phụ nữ, trẻ em, thiếu nhi và một bộ phận nam giới (uống nhiều rượu bia). Noi gương vua Pasenadi, những người con Phật phải biết kham nhẫn, tiết độ và chừng mực trong ăn uống, thực hành ăn chay để thân thể được gọn gàng, tráng kiện đồng thời giúp cho tinh thần sáng suốt, minh mẫn. Đó cũng là cách tốt nhất để phát triển từ tâm, nâng cao tuổi thọ, giảm thiểu bệnh tật và là phương châm sống theo lời Phật dạy.▲

---

(\*) Đại tạng kinh Việt Nam

(\*\*) Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam

## 2- NĂM PHÁP LÀM GIA TĂNG TUỔI THỌ

Một thời, Thế Tôn trú ở Vesàli, tại Đại Lâm. Rồi Thế Tôn vào buổi chiều, từ thiên đình đứng dậy, đi đến thăm một Tỷ kheo bị bệnh, sau đó bảo các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có năm pháp không gia tăng tuổi thọ. Thế nào là năm? Làm việc không thích đáng, không biết vừa phải trong việc thích đáng, ăn các đồ không tiêu hóa, du hành phi thời và sống không phạm hạnh. Năm pháp này, này các Tỷ kheo, không gia tăng tuổi thọ.

Nhưng này các Tỷ kheo, có năm pháp gia làm gia tăng tuổi thọ. Thế nào là năm? Làm việc thích đáng, biết vừa phải trong việc thích đáng, ăn các đồ ăn tiêu hóa, du hành phải thời và sống phạm hạnh. Năm pháp này, này các Tỷ kheo, làm gia tăng tuổi thọ.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Bệnh, phần Tuổi thọ, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.543)

### LỜI BÀN:

Sống lành mạnh, ăn uống điều độ, làm việc chừng mực và giữ cho tâm hồn thanh thản là xu hướng chung của con người trong đời sống hiện đại nhằm sống lâu và khỏe mạnh. Bởi sự đầy đủ tiện nghi vật chất cùng với nhịp sống công nghiệp tất bật và giải trí đa dạng của đời sống hiện đại vẫn chưa đủ để phục vụ cho sức khỏe con người, đôi khi còn có tác dụng ngược lại.

Những căn bệnh hiểm nghèo như béo phì, tim mạch, rối loạn tâm lý... thường được gọi là bệnh “người giàu” rất phổ biến. Một trong những nguyên nhân góp phần gia tăng tai nạn giao thông là do ăn uống vô độ dẫn đến mất tự chủ. Đại dịch của thế kỷ, bệnh AIDS, nổi kinh hoàng của mọi người đa phần xuất phát từ sự buông thả,

quan hệ bừa bãi, phóng túng.

Để gia tăng tuổi thọ, theo tuệ giác của Thế Tôn, con người cần xây dựng và tuân thủ năm điều kiện trong đời sống. Đó là: có công việc phù hợp và lương thiện; làm việc chừng mực, biết nghỉ ngơi; ăn uống điều độ, dinh dưỡng; đi lại trong điều kiện thời tiết tốt và sau cùng là giữ gìn đạo đức và nhân cách, không rơi vào đam mê, sa đọa và trụy lạc.

Năm điều kiện trên dù được tuyên thuyết từ rất xa xưa nhưng thiết nghĩ vẫn là những chuẩn mực rất cơ bản để đem lại sức khỏe và sống thọ cho con người trong thời văn minh, hiện đại. Xây dựng một nếp sống lành mạnh, thân và tâm luôn bình ổn và nhẹ nhàng là một trong những liệu pháp hiệu quả nhất để giữ gìn sức khỏe.

Sống thọ và khỏe mạnh là một phúc báo, là mơ ước của mọi người. Đừng để hối tiếc khi còn chưa quá muộn, đừng phí phạm sức khỏe và mạng sống vì một khi đã mất đi không bao giờ lấy lại được. Hãy sống và thực hành lời Phật dạy để có một đời sống an vui, khỏe mạnh và trường thọ.▲

### 3- LỢI ÍCH CỦA KINH HÀNH

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, vườn ông Anàthapindika. Tại đấy, Thế Tôn dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có năm lợi ích của kinh hành. Thế nào là năm?

Kham nhẫn được đường trường; kham nhẫn được tinh cần; ít bệnh tật; đưa đến tiêu hóa tốt đẹp các thức ăn, thức uống; định chứng được trong khi kinh hành tồn tại lâu dài. Những pháp này, này các Tỷ kheo, là năm lợi ích của kinh hành.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Năm phần, phần Kinh hành, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.346)

#### LỜI BÀN:

Kinh hành hay thiền hành là một pháp tu quan trọng, được ứng dụng rộng rãi, phổ cập cho hàng đệ tử Phật. Không phân biệt tông phái, trình độ, căn cơ, bất kỳ đối tượng nào cũng có thể hành trì và gặt hái được kết quả, lợi ích thiết thực.

Kinh hành là đi bộ, đi dạo hoặc tản bộ trong trạng thái thân tâm chánh niệm. Đi nhưng không nhằm mục đích đến mà đi để “trở về”. Trở về với chánh niệm đương tại, rũ bỏ những âu lo, sầu muộn của quá khứ đồng thời buông xả những dự định, toan tính cho tương lai. Kinh hành là đi trong thanh thoi, an lạc với mỗi bước đi của mình.

Nếu đi bộ mà không chánh niệm thì không phải kinh hành, song vẫn thu được nhiều lợi ích cho sức khỏe. Ngày nay, đi bộ trở thành một môn thể thao đại chúng, là liệu pháp tích cực và dễ thực hành nhất nhằm nâng cao sức khỏe, đẩy lùi bệnh tật, nhất là những bệnh hiểm nghèo do đời sống hiện đại gây ra.

Thực tập kinh hành đều đặn trong cuộc sống hàng ngày, ngoài việc phục hồi và nâng cao sức khỏe, còn tạo ra hiệu ứng phần chấn tinh thần, tâm tư thanh thản, tĩnh lặng. Lợi ích thiết thực nhất của kinh hành là sự kham nhẫn, siêng năng, nhẫn nại đối với công việc, đặc biệt là tăng cường khả năng chịu đựng đối với áp lực ngày càng cao của cuộc sống hiện đại. Mặt khác, kinh hành giúp điều hòa cơ thể, bền bỉ và dẻo dai, tăng cường chức năng tuần hoàn, tiêu hóa v.v... Đặc biệt, kinh hành giúp ổn định tinh thần, dễ dàng duy trì chánh niệm, phát huy và tập trung định lực cao độ, làm cơ sở cho việc thành tựu trí tuệ, giải thoát.

Với các lợi ích của kinh hành như lời Phật đã dạy, người Phật tử cần ứng dụng và thực tập kinh hành trong đời sống hàng ngày. Cuộc sống sẽ có ý nghĩa hơn nếu con người biết ứng dụng kinh hành để có được sự khỏe mạnh và an ổn tinh thần.▲



## 4- TRĂM NĂM TRONG CÕI NGƯỜI TA

Một thời, Thế Tôn ở Rājagaha, tại Trúc Lâm, chỗ nuôi dưỡng các con sóc. Ở đây, Thế Tôn dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, ngắn ngủi thay là tuổi thọ loài người ở đời này, rồi phải đi trong tương lai. Hãy làm điều lành. Hãy sống phạm hạnh. Không có gì sinh ra lại không bị tử vong. Này các Tỷ kheo, người sống lâu chỉ có một trăm năm, hoặc ít hơn, hoặc nhiều hơn.

*Loài người thọ mạng ngắn / Người lành phải lo âu / Như chày đầu, hãy sống / Tử vong rồi phải đến / Ngày đêm có trôi qua / Thọ mạng có chấm dứt / Mạng người phải khô cạn / Như sỏi nhỏ đầu non.*

(ĐTKVN, *Tương Ứng Bộ I*, chương 4, phẩm 1, phần Tuổi thọ [lược], VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.241)

### LỜI BÀN:

*Trăm năm trong cõi người ta* tuy có tới ba vạn sáu ngàn ngày nhưng thật là ngắn ngủi. Càng ngắn ngủi hơn vì mấy ai sống tới trăm năm. Vô thường sẽ lần lượt đến với mọi người mà không bao giờ hẹn trước. Do vậy, phải ý thức sâu sắc về thọ mạng, về sự tồn tại ngắn ngủi của kiếp người để xây dựng đời sống thật tốt đẹp và có ý nghĩa nhất.

Hãy đứng lên làm lại đời mình, làm đẹp cho cuộc đời. Hãy tha thứ và yêu thương, rũ bỏ tất cả niềm đau và thù hận. Thời gian rất quý giá, lại trôi nhanh như bóng câu qua cửa sổ. Đừng để một mai lực bất tòng tâm, đừng để bao ý niệm tốt đẹp phải theo mình về nơi đất lạnh. Mỗi ngày đi qua đời mình như con lừa đang trên đường dẫn đến lò sát sinh thì có vui gì khi cố níu kéo những ngọn cỏ bên vệ đường. Vì mạng người mong manh, nên phải làm điều lành,

phải sống phạm hạnh.

Sở dĩ người ta tranh chấp, giành giật, đấu đá nhau chí tử một mất một còn vì không ý thức được sự thật của thân phận kiếp người. Cứ tưởng rằng thế lực, sức mạnh của mình là trường cửu nên chẳng bao giờ biết nhường nhịn, chia sẻ trong tinh thần đôi bên cùng lợi ích mà cứ lo tranh đoạt, thủ tóm cho riêng mình. Đó cũng là một trong những nguyên nhân dẫn đến xung đột, tàn hại và giết chóc lẫn nhau, gây biết bao đau khổ cho nhân loại.

Một đời người mấy ai sống tới trăm năm, tuy thời gian ấy không phải là dài nhưng cũng đủ cho ta chiêm nghiệm về những giá trị sống. Rốt cuộc thì trọng tâm của đời sống này là gì, phải chăng chỉ là hưởng thụ, tranh giành và chiếm đoạt? Chỉ cần một ngày giác ngộ được Chánh pháp, biết sống và làm đẹp cuộc đời, biết yêu thương, tha thứ và bao dung, biết nhận lãnh trách nhiệm về những nghiệp nhân đã gây tạo... thì dầu vô thường, kiếp người tạm bợ nhưng cuộc đời này vẫn đẹp và đáng sống.

Vì thế, ý thức về vô thường, quán chiếu về thọ mạng ngắn ngủi, sự sống mong manh không phải là thái độ bi quan, tiêu cực mà ngược lại chính điều đó giúp chúng ta sống có ích hơn, không lãng phí cuộc đời, biết quý trọng sức khỏe, biết tận dụng thời gian quý báu để tu tập, làm tất cả những việc lành có thể để giúp mình và giúp người.▲

## 5- THÂN BỆNH NHƯNG TÂM KHÔNG BỆNH

Một thời, Thế Tôn sống giữa dân chúng Bhayga, rừng Bhesaka, vườn Nai. Rồi gia chủ Nakulapità đi đến đánh lễ bạch Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, con đã già, tuổi đã lớn, thân bệnh hoạn, luôn ốm đau, mong Thế Tôn hãy giảng dạy cho con để con được hạnh phúc, an lạc lâu dài.

Này gia chủ, thật sự là như vậy, thân của gia chủ là bệnh hoạn, là ốm đau, bị ô nhiễm che đậy. Này gia chủ, ai mang cái thân này, lại tự cho là không bệnh, dầu chỉ trong một phút; người ấy phải là người thiếu trí!

Do vậy, này gia chủ, cần phải học tập như sau: Dầu cho thân tôi có bệnh, tâm sẽ không bị bệnh. Như vậy, này gia chủ, đây là điều gia chủ cần phải học tập.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ III*, chương 1, phẩm Nakulapità, phần Nakulapità, Nxb Tôn Giáo, 2000, tr.9)

### LỜI BÀN:

Con người sống trên đời quý nhất là sức khỏe, bởi có sức khỏe là có tất cả. Thế nhưng, trừ một vài trường hợp hi hữu đầy đủ phước báo về sức khỏe, chẳng biết ốm đau và thuốc thang là gì, còn lại hầu hết mọi người đều mang trong mình nhiều bệnh tật. Bệnh hoạn, ốm đau, già yếu là thuộc tính của đời sống con người, là quy luật của sự sống, là thân phận của chúng sinh.

Đã bệnh tất nhiên phải khổ, nỗi khổ càng được nhân lên khi về già. Già yếu và bệnh tật đã và đang gặm nhấm sự sống con người. Nỗi khổ này là một sự thật mà tự thân mỗi người đều chứng nghiệm được và chẳng ai tránh khỏi. Vậy thì người con Phật phải làm gì để vượt qua thân phận sinh lão bệnh tử?

Theo tuệ giác của Thế Tôn, trước hết phải nhận ra già bệnh của thân là một sự thật, là bản chất của tám thân tứ đại này. Hình hài, thân thể chỉ là trạm trung chuyển, điểm dừng tạm thời của bốn yếu tố đất, nước, gió và lửa vốn luân lưu bất tận. Bốn đại điều hòa tạm gọi là khỏe, không điều hòa gọi là bệnh, nhưng mấy khi bốn đại thực sự điều hòa. Nhận ra sự thật về già bệnh của thân có tính tất yếu để chấp nhận và thiết thân với nó là điều rất quan trọng. Đây là một tuệ giác.

Nhưng khổ đau lớn nhất của con người không phải do già bệnh mà do chấp thủ thân này là tôi, là của tôi và tự ngã của tôi. Thực ra, chẳng có gì trong bốn đại và năm uẩn này đích thực là tôi cả. Vì không phải là tự ngã nên ta không thể bắt bốn đại vận hành theo mong muốn riêng mình. Ta khát khao được khỏe mạnh, trường thọ trong khi bốn đại cứ lạnh lùng vận hành theo hướng già chết. Phải quán sát để thấy rõ ràng không chỉ thân thể mà cả cảm thọ, tri giác, tư duy và nhận thức không có chủ thể, không phải là tôi. Nhờ thấy rõ như vậy, khi năm uẩn thay đổi, biến hoại, mục nát thì người con Phật vẫn thản nhiên, không sầu bi khổ ưu nào.

Đây chính là tuệ giác lớn mà Thế Tôn đã huấn thị cho gia chủ Nakulapita thực tập để vượt thoát khổ đau già bệnh và cũng chính là điều mọi người con Phật phải thực hành nhằm đạt đến bình an, bởi sự thật là “dầu cho thân tôi có bệnh, tâm sẽ không bị bệnh”.▲

## 6- ĂN ĐÚNG GIỜ CÓ NĂM LỢI ÍCH

Một thời, Thế Tôn trú ở Kimbilà, tại Veluvana dạy các Tỷ kheo:

Có năm lợi ích này, này các Tỷ kheo, trong gia đình ăn cơm đúng thời. Thế nào là năm?

Đối với chư Thiên, lãnh thọ các vật cúng dường đúng thời; đối với các Sa môn từ bỏ ăn phi thời, cúng dường đúng thời; đối với khách đến thăm, mời cơm đúng thời; những người phục vụ, làm công được thoải mái; các món ăn, khi ăn đúng thời có đầy đủ chất bổ dưỡng.

Có năm lợi ích này, này các Tỷ kheo, trong gia đình ăn cơm đúng thời.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ II*, chương 5, phẩm Du hành dài, phần Bữa ăn, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.728)

### LỜI BÀN:

Ngày xưa, mỗi bữa ăn thường ngày, dù đạm bạc hay thịnh soạn, người xưa luôn cẩn trọng nhớ nghĩ đến cúng dường, mời thỉnh chứ không phải ngồi vào bàn là ăn như chúng ta bây giờ. Bày cơm ra, trước thành tâm cúng dường lên chư Thiên, thánh thần, bà con cô bác khuất mày khuất mặt, kể đến là quán sát xem đã tùy duyên cúng dường các bậc tu hành, các Sa môn, Bà la môn hay chưa và sau cùng, thân mời khách bạn (nếu có) rồi mới ăn cơm. Những nghi thức này có vẻ như lễ mễ, rườm rà, mất thì giờ đối với nhịp sống hối hả, tất bật trong hiện tại nhưng biểu hiện rõ nét sự cung kính, biết ơn, quan tâm đến mọi người. Và ít ai nghĩ rằng, chính sự thành tâm cúng dường, bố thí đó là cơ hội vun bồi phước báo cho tự thân và gia đình.

Mặt khác, việc ăn cơm và nghỉ ngơi đúng giờ sẽ tạo ra sự thoải mái

cho nhân viên, những người làm công, giúp việc, góp phần nâng cao hiệu quả lao động. Những nhà quản lý lao động hiện nay sẽ ngạc nhiên và thích thú khi biết từ xa xưa, Thế Tôn đã quan tâm đến mối quan hệ giữa hiệu quả lao động, ăn uống và nghỉ ngơi.

Quan trọng nhất, ăn cơm đúng giờ thì thức ăn có đầy đủ chất bổ dưỡng. Chúng ta đều biết thức ăn sau khi chế biến xong sẽ dần phân hủy. Do vậy, cần phải ăn uống kịp thời, đúng giờ. Ngày nay, trong các lễ trai tăng, thực phẩm dâng cúng đa phần được chế biến từ rất sớm và lễ tiết cúng dường đôi khi quá rườm rà làm thức ăn nguội lạnh, điều đó ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe của chư Tăng.

Thế Tôn không những quan tâm đến giác ngộ và giải thoát, Ngài còn đặc biệt chú trọng đến những vấn đề bình thường như ăn uống đúng giờ giấc. Thân và tâm vốn có quan hệ mật thiết, tác động qua lại, ảnh hưởng lẫn nhau. Do vậy, ngoài việc tu tập, tinh luyện tâm, người con Phật luôn chú trọng đến chăm sóc sức khỏe. Và một trong những liệu pháp nâng cao sức khỏe con người là sự điều độ, ăn uống đúng giờ. ▀

## 7- AI CŨNG CÓ BỆNH

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có hai loại bệnh này. Thế nào là hai? Bệnh về thân và bệnh về tâm.

Này các Tỷ kheo, chúng ta thấy có chúng sinh tự nhận là mình không có bệnh về thân được một năm, được năm năm, được mười năm, được năm mươi năm, cho đến được một trăm năm.

Nhưng này các Tỷ kheo, rất khó tìm được ở đời là những chúng sinh tự nhận mình không có bệnh về tâm dù chỉ trong một khoảnh khắc, trừ những bậc Thánh đã đoạn trừ các lậu hoặc.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 4, phẩm Các căn, phần Bệnh [trích], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.86)

### LỜI BÀN:

Bệnh tật là một nỗi khổ lớn, luôn gắn liền với đời sống con người. Hầu như không một ai tránh khỏi bệnh tật, có khác chăng là bệnh nặng hay nhẹ và bình phục chậm hay nhanh ở mỗi người.

Có vô số chúng bệnh đang hành hạ con người, chung quy không ngoài thân bệnh và tâm bệnh. Với tiến bộ không ngừng của y học, hiện nay nhiều căn bệnh nan y đã có thuốc chữa. Và tương lai, trong chừng mực nào đó, có thể nói giải quyết các vấn đề về thân bệnh không phải là điều khó, sẽ được thực hiện nhanh chóng nhờ các thành tựu y học hiện đại. Thực tế cho thấy hiện có nhiều người rất ít bệnh và một vài trường hợp cá biệt suốt đời gần như không bị bệnh.

Tuy nhiên, theo tuệ giác Thế Tôn, dù cho những người ấy có sức

khỏe, tráng kiện đến mấy thì vẫn là người bệnh, vì tâm bệnh. Tâm con người mang bệnh thường trực với các triệu chứng là những biểu hiện liên tục của tham lam, thù hận, ganh tỵ, bực bội, căng thẳng, yêu ghét, buồn vui..., nói chung là tâm tán loạn, mất kiểm soát, không thể làm chủ chính mình. Thân và tâm vốn quan hệ mật thiết, tác động và chi phối hỗ tương lẫn nhau nên khó thiết lập được sự khỏe mạnh toàn diện, khi chỉ chú trọng giải quyết các vấn đề về thân bệnh mà bỏ quên hoặc xem nhẹ đến trị liệu tâm bệnh.

Và đây cũng chính là một trong những vấn đề then chốt của các phương thức trị liệu hiện đại. Tâm bệnh cũng cần nội soi, phẫu thuật, băng bó... và phải dùng các loại thuốc đặc trị tương thích như thân bệnh. Có nhiều phương thức trị liệu tâm bệnh nhưng Thiền định Phật giáo, có thể nói là đặc sắc và toàn triệt nhất. Hiện nay, ngành tâm lý trị liệu đã phát triển, thiền định được áp dụng và đem lại hiệu quả điều trị cao nhưng thực sự chưa được nhiều người quan tâm.

Thực ra tâm bệnh mới chính là căn nguyên cho các trường hợp thân bệnh. Vì vậy, dù thân đau yếu hay khỏe mạnh vẫn cần trị liệu tâm bệnh. Các phương thức Thiền định Phật giáo sẽ giúp chúng ta ổn định sức khỏe, tâm lý một cách an toàn và hiệu quả nhất. Hãy đến với Thiền để trị liệu thân tâm; để sống vui, khỏe và thọ.▲



## 8- BỊ BỆNH VẤN TU ĐƯỢC

Một thời, Thế Tôn trú ở Vasàli, tại Đại Lâm. Vào buổi chiều, Thế Tôn đi đến thăm một Tỷ kheo bị bệnh nặng. Sau khi đến, Ngài ngồi xuống một bên và bảo các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, nếu năm pháp này không rời bỏ một kẻ ốm yếu bệnh hoạn, thời người ấy không bao lâu sẽ đoạn diệt các lậu hoặc, ngay trong hiện tại, với thắng trí sẽ chứng ngộ và an trú vô lậu tâm giải thoát và tuệ giải thoát. Thế nào là năm?

Ở đây, này các Tỷ kheo, vị Tỷ kheo sống quán bất tịnh trên thân, với tưởng ghê gớm đối với các món ăn, với tưởng không thích thú đối với tất cả thế giới, quán vô thường trong tất cả hành, và nội tâm an trú trong tưởng về chết.

Này các Tỷ kheo, nếu năm pháp này không rời bỏ một kẻ ốm yếu bệnh hoạn, thời người ấy không bao lâu sẽ đoạn diệt các lậu hoặc, ngay trong hiện tại, với thắng trí sẽ chứng ngộ và an trú vô lậu tâm giải thoát và tuệ giải thoát.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Bệnh, phần Người bị bệnh, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.539)

### LỜI BÀN:

Hiện tại, sức khỏe của chư Tăng nói chung là một vấn đề cần được nghiên cứu nghiêm túc nhằm tìm ra nguyên nhân và phương pháp trị liệu, vì có khá nhiều vị bị bệnh. Tất nhiên bệnh tật là một thuộc tính cố hữu của con người, có thân ắt có bệnh. Đã bệnh thì không làm được việc gì nhưng nếu cố gắng thì vẫn tu được, kể cả những người đang lâm bệnh hiểm nghèo, đối diện với thập tử nhất sinh.

Thường thì đối với người đang lâm bệnh, thân thể bị hành hạ đau đớn khiến cho tâm tư phiền muộn, khổ não, thậm chí có lúc bi quan, tuyệt vọng. Ai đã từng bị bệnh dai dẳng hoặc mang những căn bệnh nan y thì kinh nghiệm sâu sắc về điều này. Trong dân gian có phương thức trị liệu “lấy độc trị độc”, cũng vậy, người bệnh có thể chọn đề mục thiền quán ngay nơi thân bệnh của mình. Thay vì lo nghĩ và sầu muộn, người bệnh hãy dừng cảm nhìn vào sự thật của chính mình.

Thấy rõ thân này là tạm bợ và bất tịnh. Thân thể chỉ là tập hợp của tứ đại, nhờ thức ăn vào ra mà hình thành. Thân này rồi đây sẽ tan rã, tứ đại sẽ phân tán và vạn sự vạn vật trên đời cũng vô thường tán tụ như vậy. Nhận diện một sự thật rằng không có cái gì vĩnh cửu, tồn tại mãi mãi chính là tuệ giác. Vậy thì, khi tẩm thân bệnh hoạn này đã rệu rạo, hồng hóc thì nếu có bỏ đi, chẳng có gì để luyến tiếc nữa. Và ngay cả cái chết cũng chỉ là một sự “thay áo mới”, không có gì để sợ hãi.

Một người bệnh duy trì liên tục các đề mục thiền quán như thế về thân tâm và thế giới thì chắc chắn không còn bận tâm, lo lắng nhiều về thực trạng của chính mình. Nếu nỗ lực hơn nữa, người bệnh có thể giác ngộ sự thật, thành tựu chánh trí và giác ngộ, giải thoát.▲

## 9- BỐN LOẠI BỆNH CỦA NGƯỜI XUẤT GIA

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có bốn loại bệnh này cho người xuất gia. Thế nào là bốn?

Này các Tỷ kheo, người có dục lớn, bực bội tức tối, không tự bằng lòng với bốn vật dụng. Người ấy vì dục lớn, không bằng lòng với bốn vật dụng khởi lên thèm khát, ác dục, muốn được các lợi dưỡng, cung kính, danh vọng. Vì ấy nỗ lực, cố gắng để được các điều ấy. Sau khi tính toán, vị ấy đi đến các gia đình thuyết pháp. Như vậy, này các Tỷ kheo, đây là bốn chứng bệnh của người xuất gia.

Do vậy, này các Tỷ kheo, các ông cần học tập như sau: “Ta sẽ không có dục lớn, bực bội tức tối, tự bằng lòng với bốn vật dụng. Ta sẽ không khởi lên thèm khát, ác dục, muốn được các lợi dưỡng, cung kính, danh vọng. Ta sẽ không nỗ lực, cố gắng để được các điều ấy. Ta sẽ kham nhẫn nóng lạnh, đói khát và những lời nói khó chịu... Như vậy, này các Tỷ kheo, các thầy cần phải học tập.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 4, phẩm Các căn, phần Bệnh [lược], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.86)

### LỜI BÀN:

Mong muốn nhiều, bị lợi danh trói buộc là căn bệnh trầm kha của chúng sinh. Dầu rằng phấn đấu để đạt lợi danh chính đáng không phải là điều xấu nhưng đối với sự nghiệp giải thoát thì đó là một chướng ngại. Và nguy hiểm hơn, khi hàng sơ tâm học đạo xem những thành tựu ấy là sự nghiệp, là mục tiêu hướng đến trên bước đường tu học.

Ai cũng biết rằng mong muốn nhiều là khổ nhiều. Tuy vậy, cám dỗ của vật dục, lợi danh luôn thôi thúc, mời gọi và cuối cùng không phải ai cũng vượt qua. Những vương mắc ấy Thế Tôn gọi là bệnh và dĩ nhiên đã vương bệnh thì phải trị liệu, chạy chữa. Do đó, thiếu dục và tri túc là phương thuốc không thể thiếu cho hành trình trưởng dưỡng tâm linh, thăng hoa tuệ giác của người xuất gia.

Điều đặc biệt nơi pháp thoại này là một số người tuy nỗ lực làm những Phật sự nhưng mục đích vì mình chứ không phải hướng đến lợi ích chúng sinh. Thân cận, thuyết pháp cho hàng cư sĩ áo trắng nhưng không hướng đến mục tiêu giáo hóa, chuyển mê khai ngộ mà chỉ nghĩ đến lợi dưỡng, danh vọng và cung kính. Và chính điều này đã đặt ra không ít thắc mắc, nghi ngờ cho nhiều người trước những việc làm nhân danh từ bi, vô ngã, vị tha.

Tham vốn hằn sâu vào tâm thức của mọi người. Chưa chứng A la hán thì tham vẫn còn. Vì thế, phải cảnh giác với tâm tham, biết chấp nhận, kham nhẫn và bằng lòng với hiện tại để sống thanh thản, nhẹ nhàng. Hay nói cách khác, đối với người xuất gia, tham là bệnh. Căn bệnh này sẽ được giảm thiểu và chữa lành nếu siêng năng dùng các phương thuốc thiếu dục, tri túc, kham nhẫn và nỗ lực thiền quán để quét sạch vô minh, thành tựu tuệ giác. ▀

## 10- SỨC MẠNH

Một thời, Thế Tôn trú ở Rājagaha, Ngài cho gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có tám sức mạnh này. Thế nào là tám?

Này các Tỷ kheo, sức mạnh của con nít là khóc; sức mạnh của đàn bà là phần nộ; sức mạnh của người ăn trộm là vũ khí; sức mạnh của vua chúa là uy quyền; sức mạnh của kẻ ngu là áp đảo; sức mạnh của bậc hiền trí là cảm hóa; sức mạnh của vị nghe nhiều là thẩm sát; sức mạnh của Sa môn, Bà la môn là nhẫn nhục.

Này các Tỷ kheo, đây là tám sức mạnh.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* III, chương 8, phẩm Gia chủ, phần Sức mạnh [1], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.587)

### LỜI BÀN:

Nói đến sức mạnh, chúng ta thường liên tưởng ngay đến những người to khỏe, vai u và thịt bắp. Thực ra thì mỗi người đều có một sức mạnh riêng, một thứ vũ khí riêng để tồn tại. Biết được thế mạnh của mỗi hạng người để xây dựng sống hòa hợp và an vui là đỉnh cao của nghệ thuật sống.

Tiếng khóc là sức mạnh của trẻ con. Tiếng khóc ấy cất lên như làn roi quất vào lòng mẹ, có quyền uy chi phối hành động đương tại của mẹ để hướng về nó. Người mẹ sẽ buông hết công việc, thậm chí bất chấp hiểm nguy, lao về phía con khi con khóc.

Phái yếu vốn dĩ chân yếu tay mềm, dịu dàng duyên dáng nhưng khi họ nổi giận thì chó xem thường. Như nước trong đại dương, những con sóng lấn tăn vỗ về bờ cát ngoan hiền ấy một khi đã biến thành cuồng nộ thì cuốn phăng và nhận chìm tất cả.

Cố nhiên ăn trộm thì luôn sợ người ta phát giác, phải hành sự thật nhanh, lặng lẽ, gọn gàng rồi chuẩn êm. Muốn thao tác được vậy, người ăn trộm phải có những khí cụ đặc biệt như khóa vạn năng, kẽm cộng lực... Khi bị phát giác và truy đuổi, họ không ngần ngại sử dụng vũ lực để thoát thân.

Đối với vua quan, sức mạnh đích thực của họ là uy quyền. Trong bối cảnh của một xã hội lạc hậu, thiếu dân chủ thì chân lý luôn nằm trong tay kẻ mạnh. Vua quan có thể dựa vào quyền lực để biến hóa vô cùng nhằm thủ lợi và củng cố thêm sức mạnh quyền uy của họ.

Người thiếu thông minh thì dùng sức mạnh cơ bắp. Áp đảo, lấn lướt đồng loại theo kiểu “lấy thịt đè người”, dùng sức mạnh để ức hiếp kẻ yếu là vũ khí đồng thời là sức mạnh của họ.

Bậc hiền trí thì hiếm khi dụng lực mà chuyên về dụng tâm. Phát huy trí tuệ và từ bi để cảm hóa người ác thức tỉnh, quay về sống đời hiền thiện là sức mạnh của những bậc hiền trí.

Đối với những bậc học rộng, nghe nhiều, hiểu biết sâu sắc về cuộc sống thì sức mạnh của họ là thẩm sát. Chính những người này mới có khả năng thẩm định, xem xét và đánh giá các vấn đề.

Nhẫn nhục là sức mạnh của Sa môn, Bà la môn. Người tu không cần dựa dẫm vào các loại sức mạnh và quyền lực thế gian, bởi họ có sức mạnh riêng. Nhẫn nhục về hình thức có vẻ như chịu đựng, thụ động nhưng thực ra nhẫn được mọi chuyện mới đích thực là đại hùng và đại lực. Vượt qua mọi chướng ngại trong cuộc đời với tuệ giác vô thường, vô ngã thì mới có thể an trú và bất động.▲



## **II. NGỦ NGHỈ, THƯ GIÃN**



## 1- ĐÊM DÀI LẮM MỘNG

Một thời, Thế Tôn trú ở Vesàli, tại Đại Lâm, giảng đường có nóc nhọn. Rồi Thế Tôn cho gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có năm hạng người ban đêm ngủ ít thức nhiều. Thế nào là năm?

Người đàn bà, này các Tỷ kheo, thao thức đến đàn ông, ban đêm ngủ ít thức nhiều. Người đàn ông, này các Tỷ kheo, thao thức đến đàn bà, ban đêm ngủ ít thức nhiều. Người ăn trộm, này các Tỷ kheo, thao thức đến đồ ăn trộm, ban đêm ngủ ít thức nhiều. Vị vua, này các Tỷ kheo, lo lắng các công việc của vua, ban đêm ngủ ít thức nhiều. Vị Tỷ kheo, này các Tỷ kheo, thao thức đến ly hệ phược, ban đêm ngủ ít thức nhiều.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Vua, phần Chúng ngủ rất ít, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.563)

### LỜI BÀN:

Lấy đêm làm ngày là xu thế chung của đời sống hiện đại. Vì thế, chúng mất ngủ hoặc ngủ rất ít ngày càng gia tăng, ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe và hiệu quả lao động. Trong đó, ngoài những người do công việc phải ngủ ít, còn đa phần thao thức vì suy nghĩ, toan tính cho những tham vọng cố hữu của con người.

Thường thì những lúc cuộc sống bị biến động do áp lực công việc, tình cảm thái quá cùng với bao nỗi lo toan sẽ dẫn đến căng thẳng, khó ngủ hoặc không ngủ được. Ai đã từng “thức khuya mới biết đêm dài” và ít nhiều có cơ hội đối diện với chính mình khi xung quanh đều vắng lặng rồi tự khám phá rằng “đêm thấy ta là thác đổ”. Bóng đêm thật đáng sợ, vì đó là lúc con người cảm nhận một cách sâu sắc về những điều sâu kín, tiềm ẩn trong tâm hồn. Những

niềm vui, nỗi buồn, yêu thương và thù hận, nhân cách cao thượng hay thấp hèn, những khát khao thầm kín, cháy bỏng... tất cả đều trào tuôn, sủi bọt và tung tóe trên dòng sông tư tưởng.

Đặc biệt nhất là những suy tư liên hệ đến ái và dục. Những đêm trắng thao thức dệt mộng vàng đã nung nấu và đốt cháy thời gian nghỉ ngơi của con người. Mặt khác, những dự định, toan tính cho sự nghiệp ngày mai đều góp phần làm cho con người thức nhiều, ngủ ít. Nhưng đêm dài lắm mộng nên ngoài những suy tư đem đến hạnh phúc cho cá nhân và xã hội còn có nhiều mưu đồ đen tối và xấu xa lợi mình, hại người.

Tuy nhiên, còn không ít người biết tận dụng quỹ thời gian ít ỏi của đời người để suy nghĩ, tìm cách đem lại lợi ích, an lạc và hạnh phúc cho tha nhân. Đặc biệt là sự thao thức đến việc kiện toàn nhân cách để trở thành con người hoàn thiện, có ích cho xã hội.

Mặc dù Thế Tôn không cho phép hàng đệ tử ngủ nghỉ quá nhiều, bởi tham đắm sự ngủ nghỉ sẽ chướng ngại tu tập và làm cho con người trở thành biếng nhác, nhưng Ngài cũng không tán thành việc ít ngủ để tư duy những việc không cần thiết. Phải biết tận dụng thời gian, tập trung vào công việc, nhất là những việc lợi mình và lợi người là phương châm sống của những người con Phật.▲

## 2- THIỀN, LIỆU PHÁP CỦA GIẤC NGỦ BÌNH AN

Một thời, Thế Tôn trú ở Kimbilà, tại Veluvana, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có năm nguy hại này đối với người thất niệm, không tỉnh giấc rơi vào giấc ngủ. Thế nào là năm?

Ngủ một cách khổ sở; thức dậy một cách khổ sở; thấy ác mộng; chư Thiên không phòng hộ; bất tịnh chảy ra.

Này các Tỷ kheo, đây là năm nguy hại đối với người thất niệm, không tỉnh giấc rơi vào giấc ngủ.

Này các Tỷ kheo, có năm lợi ích này đối với người trú niệm, tỉnh giấc rơi vào giấc ngủ. Thế nào là năm?

Ngủ một cách ngon lành; thức dậy một cách ngon lành; không thấy ác mộng; được chư Thiên phòng hộ; bất tịnh không chảy ra.

Này các Tỷ kheo, đây là năm lợi ích đối với người trú niệm, tỉnh giấc rơi vào giấc ngủ.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Kimbilà, phần Thất niệm, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.713)

### LỜI BÀN:

Cuộc sống lao động hàng ngày, đối với hầu hết mọi người thật gian nan vất vả. Một giấc ngủ say, đầy đủ và an lành vào ban đêm là cơ hội quý báu nhằm nghỉ ngơi, phục hồi sinh lực để bắt đầu cho một ngày lao động mới. Tuy vậy, để có một giấc ngủ bình an ngon lành, điều tưởng chừng như quá dễ dàng và đơn giản nhưng thực sự là niềm mong ước của rất nhiều người.

Tình trạng quá căng thẳng do áp lực công việc cùng với các biến động phức tạp của đời sống hiện đại đã làm tổn thương sự bình

yên tinh thần. Con người đa phần phải sống trong hồi hộp, lo âu, buồn bực, hơn thua, hận thù và sợ hãi...

Chính tâm trạng bồn chồn này là kẻ thù phá hoại giấc ngủ, gặm nhấm đến cùng kiệt sinh lực và tinh thần của con người. Thuốc ngủ có thể tạm thời làm dịu đi những căng thẳng, ru ta vào giấc ngủ vùi ngổn ngang mộng mị nhưng tỉnh dậy trong tình trạng phờ phạc, mệt mỏi.

Theo tuệ giác của Thế Tôn, muốn ngủ bình an thì trong cuộc sống hàng ngày hoặc ít nhất trước khi ngủ, tâm hồn phải bình an, nhẹ nhàng và thư thái. Nói cách khác là phải tu tập chánh niệm hàng ngày và thực hành *thiền buông thư* trước khi ngủ.

Rū bỏ mọi lo âu, toan tính; tâm trú niệm vào pháp môn (niệm Phật, niệm hơi thở...); vài phút thiền hành; thư giãn toàn thân; tuyệt đối không dùng các chất kích thích như trà, cà-phê... là liệu pháp rất tốt cho một giấc ngủ ngon lành.

Những ai biết trú niệm và tỉnh giác rơi vào giấc ngủ thì dễ dàng đạt được một giấc ngủ sâu, an lành. Giấc ngủ sâu dù ngắn vẫn đem lại sự an lạc, sung mãn cho thân tâm hơn hẳn ngủ nhiều trong chập chờn, ác mộng. Ngủ bình an là nền tảng của thức giấc bình an và ngược lại.

Ngủ an lành là một pháp tu có tác dụng nuôi dưỡng và bảo hộ thân tâm an lạc. Vì thế, hàng Phật tử trong cuộc sống hàng ngày thường tâm niệm nguyện ngày an lành, đêm an lành...▲

### 3- NGỦ BAN NGÀY

Một thời, một Tỷ kheo trú giữa dân chúng Kosala, tại một khu rừng. Lúc bấy giờ, vị Tỷ kheo ấy thường hay ngủ ban ngày.

Rồi một vị Thiên ở trong khu rừng đó, thương xót vị Tỷ kheo ấy, muốn cảnh giác liền đi đến. Sau khi đến, vị Thiên nói lên bài kệ cảnh giác cho Tỷ kheo ấy:

*Tỷ kheo, hãy thức dậy / Sao ông hãy còn nằm / Ông được lợi ích gì / Trong giấc ngủ của ông / Kẻ bệnh, kẻ trúng tên / Bị đánh, sao ngủ được / Vì lòng tin xuất gia / Bỏ nhà, sống không nhà / Tín ấy cần phát triển / Chớ để ngủ chinh phục.*

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 9, phần Săn sóc, hầu hạ [trích], VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.434)

#### LỜI BÀN:

Ngủ nghỉ là một trong những nhu cầu quan trọng của đời sống con người. Giấc ngủ có tác dụng trị liệu, nghỉ ngơi, thư giãn, phục hồi sức khỏe cho thân và tâm. Không ngủ, thiếu ngủ hoặc mất ngủ là bệnh hoặc sẽ dẫn đến bệnh. Tuy vậy, ngủ nhiều, ngủ quá thời gian cho phép cũng không phải là điều hay.

Đối với người tu hành, mê đắm ngủ nghỉ là một trong những yếu tố ngăn che, chướng ngại thiền định. Ngủ nhiều sẽ sinh biếng nhác, giải đãi, mê muội và mất thời gian cho công phu tu tập. Vì thế, muốn phát triển thiền định thì ngủ nghỉ cần phải được tiết chế, giảm thiểu trong đời sống hàng ngày.

Khi phiền não còn đầy đầy, vô minh còn che lấp tâm trí thì người tu được xem như đang “bị bệnh, bị đánh, một kẻ bị trúng tên”, do vậy không nên lãng phí thời gian cho ngủ nghỉ, phải dồn hết thời gian để tu tập. Mặt khác, đời người vô thường, thân mạng mong

manh, vì thế không nên hứa hẹn hay chờ đợi mà phải tinh tấn, nỗ lực tu học ở ngay đây và bây giờ.

Tuy hạn chế ngủ nghỉ đến tối đa, ngày đêm sáu thời công phu, thức khuya dậy sớm nhưng người tu vẫn khỏe khoắn, minh mẫn sáng suốt, không dật dờ đói ngủ. Bí quyết đem đến thành tựu này chính là thiền định và giấc ngủ sâu. Thiền định đã mang lại sự thư giãn cho thân thể, sâu lắng và an tịnh cho tâm hồn, nhờ đó các hành giả dễ dàng đạt đến giấc ngủ sâu khi ngủ. Không ác mộng, không chấp chờn hay giật mình thức giấc, giấc ngủ sâu tạo ra sự nghỉ ngơi gần như tuyệt đối, nhanh chóng phục hồi sức lực, tạo ra sự sáng khoái, hưng phấn tinh thần, dù thời gian ngủ không nhiều.

Ngủ ít nhưng sâu và an lành là một trong những yếu tố người tu cần điều chỉnh thân tâm để thành tựu. Được như vậy, ngoài việc tiết kiệm được thời gian dành cho tu tập, người tu còn tránh được giải đãi, lười biếng và những chi phối của vọng tưởng do ngủ “nướng” phát sanh. Trừ bệnh tật, người tu không ngủ quá nhiều vào ban ngày, bởi không chỉ bị người chê cười, chư Thiên quả trách mà còn đánh mất hạnh tinh tấn, điều cần yếu cho việc phát triển, thành tựu thiền định.▲

## 4- BỐN CÁCH NẪM

Một thời, Thế Tôn trú ở Kosambi, tại khu vườn Ghosita, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có bốn cách nằm này. Thế nào là bốn?

Cách nằm của ngựa quý, cách nằm của kẻ hưởng thọ dục vọng, cách nằm của sư tử và cách nằm của Như Lai.

Thế nào là cách nằm của ngựa quý? Này các Tỷ kheo, phần lớn các ngựa quý nằm ngửa.

Này các Tỷ kheo, thế nào là cách nằm của người hưởng thọ các dục vọng? Phần lớn các người hưởng thọ các dục vọng nằm nghiêng phía bên trái.

Thế nào là cách nằm của sư tử? Này các Tỷ kheo, sư tử, vua các loài thú nằm nghiêng về phía hông bên phải, hai chân gác lên nhau.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là cách nằm của Như Lai? Ở đây, này các Tỷ kheo, vị Tỷ kheo ly dục... chứng đạt và an trú Tứ thiên, đây là cách nằm của Như Lai.

Này các Tỷ kheo, có bốn cách nằm này.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 4, phẩm Sơ hãi phạm tội, phần Cách nằm [lược], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.282)

### LỜI BÀN:

Nằm là tư thế lý tưởng để nghỉ ngơi, thư giãn, ngủ nghỉ vốn không thể thiếu trong đời sống hàng ngày. Bình thường thì người ta nằm theo thói quen, thích sao thì nằm vậy hoặc nằm xoay trở với nhiều tư thế khác nhau. Không phải ai cũng ý thức được rằng cách nằm của mình có liên hệ rất nhiều đến sự an ổn thân tâm và sức khỏe.

Thực ra, nằm đúng oai nghi cũng là một cách tu. Tư thế nằm phản ánh tâm trạng và ảnh hưởng sâu sắc đến sự an tịnh của thân tâm

của người nằm. Theo tuệ giác của Thế Tôn, những người nào thích nằm ngửa thể hiện nỗi khát khao, bị khổ đau dần vặt. Vì thế, nằm ngửa khó nhiếp phục tâm khát ái, vọng tưởng hơn các tư thế khác. Ngoài ra, nằm ngửa sẽ tạo ra sự hờ hênh, nhất là lúc ngủ say có thể đánh mất oai nghi.

Tư thế nằm nghiêng bên trái phản ánh tâm trạng của phần lớn những người ưa thích thọ hưởng dục vọng. Mặt khác, nằm nghiêng bên trái cũng ảnh hưởng không tốt đến hệ tuần hoàn. Vì thế, người tu thường không nằm theo hai tư thế này.

Nằm nghiêng bên phải, hai chân gác lên nhau như sư tử là tư thế hội đủ oai nghi, một trong những tế hạnh của người tu. Đây là tư thế nằm cát tường, tạo ra sự yên lành, an ổn cho thân thể và nhất là tâm luôn đạt được sự giác tỉnh.

Lý tưởng nhất là nằm với tâm an trú trong an tịnh của Tứ thiền, đây là cách nằm của Như Lai. Để đạt được cách nằm này, tốt nhất là rèn luyện thân tâm với tư thế nằm cát tường của sư tử. Tu tập cần phải được thực hiện liên tục trong bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi. Do vậy, chọn cách nằm đúng pháp để an tịnh thân tâm là một trong những nội dung tu tập quan trọng của mỗi người con Phật. ▀



## 5- NGỦ AN LÀNH

Một thời, Thế Tôn trú ở Rājagaha, tại rừng Sita. Lúc bấy giờ, cư sĩ Anāthapindika (Cấp Cô Độc) đến Rājagaha để làm một vài công việc, muốn yết kiến Thế Tôn.

Rồi cư sĩ suy nghĩ: Nay chưa phải thời, ngày mai mới phải thời để yết kiến Thế Tôn. Với ý nghĩ như vậy, Anāthapindika nằm ngủ. Trong đêm ấy, ông thức dậy ba lần, tưởng rằng trời đã sáng.

Rồi cư sĩ Anāthapindika đi đến rừng Sita. Lúc bấy giờ, Thế Tôn thức dậy khi đêm vừa mãn và đang đi kinh hành ngoài trời.

Thế Tôn thấy Anāthapindika từ xa đi đến liền nói với cư sĩ:

Hãy đến đây, Sudatta!

Cư sĩ Anāthapindika cúi đầu đánh lễ và bạch Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, Ngài ngủ có an lạc chăng?

Thế Tôn trả lời:

*Bà la môn tịch tịnh / Luôn sống trong an lạc / Không đeo  
bòng dục vọng / Thanh lương, không sinh ý / Mọi tham ái  
đoạn diệt / Tịch tịnh, sống an lạc / Tâm tư đạt hòa bình.*

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 10, phần Sudatta [lược],  
VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.465)

### LỜI BÀN:

Trong khi chờ đợi những công việc quan trọng sắp xảy ra hay gặp những phiền muộn, rắc rối, đa phần chúng ta cảm thấy bồn chồn, thấp thỏm, không ngủ được. Sự thao thức ấy vốn xảy ra rất bình thường trong cuộc sống con người, nếu không biết cách khắc phục

sẽ ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe và công việc sắp đối diện. Cư sĩ Cấp Cô Độc cũng vậy, mong sớm được diện kiến Thế Tôn nên đã giặt mình, thức giấc đến ba lần, cứ nghĩ là trời đã sáng và chắc chắn, ngày hôm sau sức khỏe của ông sẽ bị suy giảm vì mất ngủ.

Theo tuệ giác của Thế Tôn, ngủ an lành là một yếu tố quan trọng để giữ gìn sức khỏe, luôn tỉnh táo, vui vẻ, tươi tắn trong cuộc sống và nhất là tạo ra sáng khoái, làm thăng hoa tinh thần. Muốn được vậy, trước hết phải thiết lập một đời sống an tịnh cho cả thân và tâm.

Về thân, một chế độ làm việc và ăn uống hợp lý rất cần thiết, tránh dùng nhiều những chất kích thích, chất béo; ăn chay cũng là một phương thức dưỡng sinh rất tốt cho giấc ngủ. Đặc biệt là phải thiết lập được sự bình ổn tinh thần. Dệt mộng, tơ tưởng, mong ước, hoạch định cho tương lai cũng rất cần cho cuộc sống nhưng nó cũng chính là thủ phạm quấy phá giấc ngủ an lành. Nói cách khác, chính lòng tham, dục vọng và những điều không như ý đã khuấy đảo tâm tư, làm cho con người đau khổ, bất an. Ngoài ra, những niềm vui thái quá cũng góp phần làm dao động, không ngủ được. Vì vậy, nhiếp tâm, tịnh tâm bằng những phương thức thiền định là điều cần thiết đối với mọi người.

Một người khi tâm thanh tịnh, không còn bị dục vọng chi phối, luôn sống trong niềm tịnh lạc thì lúc thức cũng như ngủ đều an lành. Mới hay, hạnh phúc đích thực ở đời là có thân thể khỏe mạnh và tinh thần an lạc, điều mà ông cha ta đã từng kinh nghiệm “Ăn được, ngủ được là tiên”.▲

## 6- ĐỐI ĂN, MỆT NGỦ

Một thời, Thế Tôn ở Rājagaha, tại Veluvana. Rồi Thế Tôn sau khi đã đi kinh hành ngoài trời đến khi đêm gần mãn, Ngài rửa chân, bước vào tinh xá nằm xuống phía hông bên phải theo thế nằm của con sư tử, hai chân gác lên nhau, chánh niệm tỉnh giác và nghỉ đến lúc thức dậy.

Rồi ác ma đi đến, nói lên bài kệ sau đây với Thế Tôn:

*Sao Ngài còn nằm ngủ / Sao Ngài vẫn nằm ngủ / Sao Ngài ngủ như vậy / Như kẻ chết nằm co / Nghĩ rằng nhà trống không / Nên Ngài ngủ như vậy / Sao Ngài ngủ như vậy / Khi mặt trời đã mọc?*

Thế Tôn đáp:

*Khi không còn tham ái / Với lưới triền nọc độc / Người vậy được giải thoát / Không bị dẫn nơi nào / Ác ma, Bạc Giác ngộ / Mọi sinh y diệt tận / Vị ấy nếu có ngủ / Các ông làm được gì?*

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 4, phẩm 1, phần Thụy miên, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.238)

### LỜI BÀN:

Các thiên sư đời sau đã học theo hạnh “đối ăn, mệt ngủ” của Thế Tôn, đúng là “vô tâm đối cảnh hỏi chi Thiên”. Khi “việc làm đã xong, gánh nặng đã đặt xuống” thì các Ngài có thể tha hồ tùy ý, tự tại vô ngại. Đối với Thế Tôn, nằm ngủ hay tọa thiền, hai việc này xem ra chẳng khác gì nhau.

Chúng ta không thể nào đem tánh phàm để lượng Thánh, tức phán xét về hành vi, lời nói hay ứng xử phi phạm của Phật, Bồ tát hay các thiên sư đã giác ngộ. Bởi tất cả mọi biểu hiện đều trở thành điều dụng độ sinh của các Ngài. Đôi lúc, các Ngài thể hiện một số

việc làm có vẻ như trái đạo (hành tung của Tế Diên Hòa thượng chẳng hạn) nhưng thực ra đó chỉ là nghịch hạnh, nhằm giáo hóa những đối tượng đặc biệt và hết thấy những việc làm ấy đều không ngoài bi nguyện độ sanh.

Như Thế Tôn, Ngài vẫn nằm dài ngủ say khi mặt trời đã mọc khiến cho ác ma thấy rằng đây là cơ hội tốt để công kích Ngài. Nhưng ác ma đâu có ngờ rằng đó cũng là cơ hội cho Thế Tôn giáo hóa. Nhờ đó, ác ma thấy rằng, đối với người đã giác ngộ giải thoát thì ra khỏi lưới ma, không một thế lực nào có thể chi phối được, họ là thầy của trời người.

Tuy nhiên, đối với hàng sơ cơ nhập đạo thì ngủ nghỉ là một trong những triền cái làm ngăn che tuệ giác, chướng ngại thiền định đồng thời còn là một trong năm món dục ưa thích nhất đối với chúng sinh. Vì thế, trong nhà thiền gọi mê ngủ là con ma, là rắn độc cần phải loại trừ. Khi việc lớn sinh tử chưa giải quyết xong thì đam mê ngủ nghỉ là đọa lạc, nhưng khi đã giác ngộ rồi thì ngủ hay thức đều là phương tiện tùy duyên hóa độ chúng sinh.▲

## 7- LO TOAN

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại vườn ông Anàthapindika. Tại đây Thế Tôn gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có hai hạng người các lậu hoặc tăng trưởng. Thế nào là hai? Hạng người lo lắng những việc không đáng lo lắng và hạng người không lo lắng những việc đáng lo lắng. Hai hạng người này, này các Tỷ kheo, các lậu hoặc tăng trưởng.

Có hai hạng người, này các Tỷ kheo, các lậu hoặc không tăng trưởng. Thế nào là hai? Hạng người không lo lắng những việc không đáng lo lắng và hạng người lo lắng những việc đáng lo lắng. Hai hạng người này, này các Tỷ kheo, các lậu hoặc không tăng trưởng.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 2, phẩm Kê ngu [trích], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.157)

### LỜI BÀN:

Biết lo toan tức có sự tiên liệu về kết quả của những việc mình sắp làm. Nhờ vậy mà có thể tránh được những sai sót, lầm lỗi không đáng có và hy vọng có thể đi đến thành công. Một người không có khả năng lo liệu và toan tính cho công việc của bản thân và gia đình thì xem như hỏng hoặc chỉ là người “ăn chưa no, lo chưa tới”.

Lo lắng hay biết lo xa là tốt. Tuy vậy không phải lúc nào lo lắng cũng là điều hay, bởi có những mối lo không cần thiết. Theo tuệ giác Thế Tôn, người lo lắng những việc không đáng lo lắng và không lo lắng những việc đáng lo lắng là nguyên nhân khiến cho các lậu hoặc tăng trưởng và ngược lại chỉ lo những điều đáng lo, còn lại phải xả buông để cho thân tâm an tịnh, thanh thoi.

Con người sống ở đời mang nhiều nỗi lo: Lo làm giàu, lo tích lũy tài

sản, lo mất mát, lo tranh danh đoạt lợi, lo tô bồi bản ngã... Những lo toan này gần như chiếm phần lớn thời gian của một đời người và là cội nguồn phát sinh mọi phiền não trong cuộc sống. Và cuối cùng thì dù sang hay hèn, thành công hay thất bại trong cuộc đời, không ai tránh khỏi điều họ luôn lo sợ, ám ảnh nhất là cái chết, sự mất mát và ra đi vĩnh viễn.

Trong khi đáng ra điều này phải ưu tiên lo lắng thật nhiều để nhận ra sự mong manh, tạm bợ, vô thường của thế gian mà xây dựng lối sống nhẹ nhàng, thanh thản và thương yêu nhau hơn. Nhờ lo lắng đúng đắn về những điều cần phải lo nên xả ly tham ái và chấp thủ, tôn trọng nhân quả, biết làm lành tránh dữ, xây dựng cuộc sống theo hướng thiện lành, góp phần thiết lập bình an và hạnh phúc cho cá nhân cùng toàn thể xã hội.▲



### **III. NAM GIỚI**



## 1- NGƯỜI ĐÀN ÔNG LÝ TƯỞNG

Một thời, Thế Tôn trú ở Rājagaha, tại Trúc Lâm, chỗ nuôi dưỡng các con sóc. Ngài cho gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, đầy đủ năm đức tánh này, một người đàn ông hoàn toàn không khả ý đối với nữ nhân. Thế nào là năm? Không có nhan sắc, không có tài sản, không có giới hạnh, lười biếng và không có khả năng sinh con. Này các Tỷ kheo, đầy đủ năm đức tánh này, một người đàn ông hoàn toàn không khả ý đối với nữ nhân.

Này các Tỷ kheo, đầy đủ năm đức tánh này, một người đàn ông hoàn toàn khả ý đối với nữ nhân. Thế nào là năm? Có nhan sắc, có tài sản, có giới hạnh, không biếng nhác và có khả năng sinh con. Này các Tỷ kheo, đầy đủ năm đức tánh này, một người đàn ông hoàn toàn khả ý đối với nữ nhân.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ IV*, chương 3, phẩm Trung lược, phần Khả ý, không khả ý, Nxb Tôn Giáo, 2001, tr.384)

### LỜI BÀN:

Làm người, ai cũng mong muốn tự hoàn thiện mình, nhất là các đấng mày râu, tự cho mình là phái mạnh thì phải luôn phấn đấu giữ gìn “nam nhi chi chí” để xứng đáng là bậc trượng phu. Cũng không khác biệt gì mấy so với đàn bà, đàn ông luôn khát vọng, mơ ước trở thành trung tâm chú ý của chị em, đặc biệt là mong muốn làm đẹp lòng ý trung nhân của mình.

Dù rất cố gắng nhưng không phải ai trong cánh đàn ông cũng biết làm hài lòng phụ nữ, nhất là những người mình rất mực yêu thương. Đó cũng chính là nguyên nhân của những đổ vỡ, mất mát và tang thương của không ít đàn ông phải gánh chịu trong cuộc

đời này.

Một người đàn ông lý tưởng, khả ý đối với phụ nữ, theo tuệ giác của Thế Tôn phải hội đủ năm tiêu chuẩn, đó là: Có nhan sắc, có tài sản, có giới hạnh, không biếng nhác và có khả năng sinh con. Đây là năm điều kiện cần và đủ để trở thành người chồng, người cha tốt. Nếu thiếu một trong năm điều kiện này thì đàn ông trước nên tự trách mình trước những biến cố, tan vỡ, bất hạnh của bản thân và gia đình.

Trong xu thế bình đẳng giữa vợ chồng, nam nữ của xã hội hiện đại, khi mà người vợ có khả năng tự lập cao, không còn phụ thuộc nhiều vào người chồng thì đàn ông hơn lúc nào hết phải thực sự chúng tỏ bản lĩnh đàn ông của mình. Nỗ lực hoàn thiện mình nhằm làm đẹp lòng phụ nữ để được họ mãi yêu thương, luôn kính trọng, sắt son chung thủy đồng thời đó cũng là cách thể hiện tình cảm, lòng biết ơn và sự tôn vinh của đàn ông đối với phụ nữ.

Một trong những đức tính cao đẹp của phụ nữ là sẵn sàng hy sinh tất cả vì chồng con, vì gia đình nếu họ được thương, được hiểu và được đẹp lòng. Vì thế, đàn ông phải luôn phấn đấu, tự kiện toàn để trở thành người đàn ông lý tưởng. Hạnh phúc gia đình do chính các thành viên trong gia đình ấy tự xây dựng nên. Do vậy, làm một người chồng, người cha tốt và luôn được mọi người yêu mến là mục tiêu phấn đấu của những nam cư sĩ.▲

## 2- BA HẠNG CON TRAI

Điều này đã được Thế Tôn nói đến, đã được bậc A la hán nói đến và tôi đã được nghe:

Này các Tỷ kheo, có ba hạng con trai này xuất hiện, có mặt ở đời. Thế nào là ba? Ưu sanh, tùy sinh và liệt sanh.

Này các Tỷ kheo, thế nào là người con trai ưu sanh? Ở đây, cha mẹ của người con không quy y Phật, không quy y Pháp, không quy y Tăng, không từ bỏ sát sinh, không từ bỏ lấy của không cho, không từ bỏ tà hạnh trong các dục, không từ bỏ nói láo, không từ bỏ đắm say rượu men rượu nấu, ác giới theo ác pháp. Còn người con trai của họ quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng, từ bỏ sát sinh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ đắm say rượu men rượu nấu, giữ giới theo thiện pháp.

Này các Tỷ kheo, thế nào là người con trai tùy sanh? Ở đây, cha mẹ của người con quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng, từ bỏ sát sinh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ đắm say rượu men rượu nấu, giữ giới theo thiện pháp. Người con trai của họ cũng quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng, từ bỏ sát sinh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ đắm say rượu men rượu nấu, giữ giới theo thiện pháp.

Này các Tỷ kheo, thế nào là người con trai liệt sanh? Ở đây, cha mẹ của người con quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng, từ bỏ sát sinh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ đắm say rượu men rượu nấu, giữ giới theo thiện pháp. Và người con trai của họ không quy y Phật, không quy y Pháp, không quy y Tăng, không từ bỏ sát sinh, không từ bỏ lấy của không cho, không

từ bỏ tà hạnh trong các dục, không từ bỏ nói láo, không từ bỏ đắm say rượu men rượu nấu, ác giới theo ác pháp.

(ĐTKVN, *Tiểu Bộ I*, chương 3, phẩm 3, Nxb TP.HCM, 1999, tr.383)

### **LỜI BÀN:**

Ngày nay, sinh con trai hay con gái không là vấn đề vì nếu có đầy đủ phước duyên thì sinh con nào cũng tốt đẹp cả. Bởi ngay cả khi sinh được con trai thì chưa hẳn người con trai ấy đem đến hạnh phúc, an vui cho gia đình vì con trai có đến ba hạng, nếu sinh con trai là hạng liệt sinh thì chắc chắn sẽ không hạnh phúc.

Khi con cái có những ngộ nghịch, các bậc cha mẹ thường tự an ủi với quan niệm *cha mẹ sinh con nhưng trời sinh tánh*. Thực ra, trời không sinh tánh mà chính là biệt nghiệp của cậu trai và cộng nghiệp của gia đình. Duyên nghiệp quá khứ ràng buộc, đưa đẩy để hiện đời làm quyến thuộc của nhau, cùng nhau chia sẻ ngọt nghiệp báo của cả gia đình.

May mắn và phước đức cho những gia đình nào có con hơn cha, con trai thuộc hạng ưu sanh. Hạnh phúc và bình an cho những gia đình có con bằng cha, con trai của họ thuộc hạng tùy sanh. Bất hạnh và tủi nhục cho những gia đình con thua cha, có con trai thuộc hạng liệt sanh.

Những ai mong muốn sinh con trai thuộc hạng ưu sanh và tùy sanh thì phải nỗ lực chuyển hóa nghiệp lực của chính mình. Tu tập để tạo ra cộng nghiệp tốt đẹp cho cả gia đình nhằm tránh quả báo con trai rơi vào hạng liệt sinh là điều cần làm đối với tất cả những người con Phật. ▀

### 3- SINH CON - GÁI HAY TRAI ĐỀU TỐT

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi. Vua Pasenadi nước Kosala đi đến, sau khi đánh lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên.

Rồi một người đi đến vua Pasenadi báo tin kê bên tai nhà vua: Thưa Đại vương, hoàng hậu Mallikà đã hạ sinh được một người con gái.

Khi được nghe như vậy, vua Pasenadi nước Kosala không được hoan hỷ.

Sau khi biết vua Pasenadi nước Kosala không được hoan hỷ, ngay lúc ấy Thế Tôn nói lên bài kệ: *Này Nhân chủ, ở đời/Có một số thiếu nữ/Có thể tốt đẹp hơn/So sánh với con trai/Có trí tuệ, giới đức/Khiến nhạc mẫu thán phục/Rồi sinh được con trai/Là anh hùng, quốc chủ/Người con trai như vậy/Của người vợ hiền đức/Thật xứng là Đạo sư/Giáo giới cho toàn quốc.*

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 3, phẩm 2, phần Người con gái, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.193)

#### LỜI BÀN:

“Con nào cũng là con” hoặc “trai hay gái không thành vấn đề” là câu nói gần như cửa miệng của mọi người sống trong xã hội văn minh, dân chủ và bình đẳng ngày nay. Thế nhưng quan niệm ấy được nêu lên cách nay hơn 25 thế kỷ trong xã hội Ấn Độ cổ đại, khi mà nữ giới được xem như “ngọn đuốc soi sáng con đường dẫn xuống địa ngục” và “sinh con gái là thêm một trở ngại, một bất hạnh trong gia đình” quả là một tuyên ngôn sấm sét, vĩ đại và tiên phong nhất trong lịch sử phát triển của nhân loại về cải cách xã hội, quyền bình đẳng nam nữ.

Với tuệ giác của Thế Tôn, Ngài đánh giá nhân cách một con người tốt hay xấu, hữu dụng hay vô dụng hoàn toàn không dựa vào giới tính, địa vị, giai cấp hoặc chủng tộc mà tùy thuộc vào nghiệp lực (nghiệp cũ và mới) của chính cá nhân ấy. Do vậy, dù là con trai hay con gái, nam hoặc nữ nếu mang một nghiệp cũ tốt đồng thời biết tích lũy, trau dồi và phát triển thiện nghiệp của mình trong hiện tại thì chắc chắn sẽ trở thành một người tốt, hữu ích cho chính bản thân, gia đình và xã hội.

Không chỉ ở phương diện xã hội, về khả năng tu tập giải thoát, quan điểm của Thế Tôn đối với nữ giới cực kỳ khoáng đạt và chân xác. Ngài tuyên bố rằng giới tính không phải là trở ngại chính cho việc thanh lọc thân tâm, nếu được tu tập trong Chánh pháp đầy đủ kỷ cương, giới luật thì hàng nữ lưu vẫn chứng đắc Thánh quả. Sự hình thành giáo hội Tỷ kheo ni và các vị Thánh đệ tử Ni đã xác chứng điều ấy.

Sinh một người con gái có trí tuệ và giới đức có thể tốt hơn con trai, lời dạy của Thế Tôn đã làm rúng động xã hội Ấn Độ, vang vọng khắp thế giới, ngày nay vẫn còn nguyên giá trị và tác dụng, nhất là ở những quốc gia còn mang nặng âm hưởng của tàn dư phong kiến, trọng nam khinh nữ. Người Phật tử nhận thức sâu sắc về lời Phật dạy, giáo dưỡng và thương yêu con cái trong tinh thần bình đẳng, quan tâm đến việc tác thành cho con cái giới đức và trí tuệ để trở thành người con ngoan hiền, hiếu thảo là hành động thiết thực của các bậc phụ mẫu, đệ tử Phật.▶

## 4- SỰ TRÓI BUỘC GIỮA NAM VÀ NỮ

Một thời, Thế Tôn trú ở Vesàli, gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, nữ nhân trói buộc nam nhân với tám hình tướng. Thế nào là tám?

Nữ nhân trói buộc nam nhân với nhan sắc; nữ nhân trói buộc nam nhân với tiếng cười; nữ nhân trói buộc nam nhân với lời nói; nữ nhân trói buộc nam nhân với lời ca; nữ nhân trói buộc nam nhân với nước mắt; nữ nhân trói buộc nam nhân với áo quần; nữ nhân trói buộc nam nhân với vật tặng; nữ nhân trói buộc nam nhân với xúc chạm.

Này các Tỷ kheo, nam nhân cũng trói buộc nữ nhân với tám hình tướng tương tự như thế.

Với tám hình tướng này, này các Tỷ kheo, nam nữ trói buộc lẫn nhau. Các loài hữu tình bị trói buộc bởi các hình tướng ấy, giống như bị trói buộc bởi bẫy sập.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* III, chương 8, phẩm Lớn, phần Sự trói buộc của nữ nhân, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.555)

### LỜI BÀN:

Do nghiệp lực, nên mỗi loài chúng sinh đều được phân chia thành hai phái tính, có hấp lực thu hút lẫn nhau để tự sinh tồn. Loài người cũng vậy, duyên ái giữa nam và nữ là bản chất của con người và trở thành một trong những vấn đề trọng đại của cả đời người.

Kinh nghiệm dân gian cho rằng “gái yêu bằng tai, trai yêu bằng mắt” hay “gái ham tài, trai ham sắc” nhưng thực tế thì sự duyên ái nam nữ xảy ra không chỉ giới hạn ở đó mà trải rộng trên tám phương diện. Từ nhan sắc cho đến lời nói; từ lời ca, tiếng hát cho đến trang phục; từ quà tặng cho đến xúc chạm thân thể; thậm chí cả tiếng cười và nước mắt, tất cả đều là những tác nhân tạo ra hấp

lực hình thành nên sự yêu thương, luyện ái lẫn nhau.

Tất nhiên, căn nguyên sâu xa của sự thương yêu, trói buộc lẫn nhau giữa nam nữ là lòng ái dục. Sự tự nguyện trói buộc, luyện ái lẫn nhau sẽ đạt đến đỉnh cao nếu được hỗ trợ đầy đủ các điều kiện như trên. Năm vững nguyên tắc này, con người hiện đại biết khai thác và tận dụng triệt để những lợi thế mà mình có, để biến mình luôn luôn là “cạm bẫy” cho bất cứ đối tượng khác phái nào.

Đối với người xuất gia, phát nguyện sống đời phạm hạnh, ly dục thì nhờ nắm vững nhân duyên của sự trói buộc, luyện ái nam nữ nên dễ dàng tránh duyên. Nhờ đó, người khéo tu biết tiềm ẩn những lợi thế của mình và giữ được tự chủ, không bị lung lạc trước lợi thế của người nên viên thành phạm hạnh.

Riêng hàng Phật tử tại gia, vì đã tự nguyện trói buộc lẫn nhau nên cần phát huy hơn nữa mọi lợi thế của mình để gắn bó, thương yêu nhau trong suốt cuộc đời. Tự chăm sóc mình và chăm sóc người bạn đời để mãi mãi “trói buộc” nhau, xây dựng đời sống gia đình hạnh phúc là điều cần làm theo lời Phật dạy.▲



## 5- THÍCH SINH CON TRAI

Một thời, Thế Tôn ở Vesàli, tại giảng đường có nóc nhọn, dạy các Tỷ kheo:

Thấy năm điều này, này các Tỷ kheo, mẹ cha muốn con trai sinh trong gia đình. Thế nào là năm? Được giúp đỡ, sẽ giúp đỡ chúng ta; hay sẽ làm công việc cho chúng ta; sẽ duy trì lâu dài truyền thống gia đình; sẽ tiếp tục di sản thừa hưởng; sẽ cúng dường hiến vật cho các hương linh bị mệnh chung.

Do thấy năm điểm này, này các Tỷ kheo, mẹ cha muốn con trai sinh trong gia đình.

*Do thấy năm sự việc / Bậc trí muốn con trai / Được giúp, giúp ta lại / Sẽ làm việc cho ta / Sẽ duy trì lâu dài / Truyền thống của gia đình / Sẽ tiếp tục gìn giữ / Gia sản được thừa hưởng / Hay đối với hương linh / Hiến dâng các vật cúng / Do thấy sự việc ấy / Bậc trí muốn con trai / Bậc Hiền thiện, Chân nhân / Nhớ ơn, biết trả ơn / Nhớ đến việc làm xưa / Họ hiếu dưỡng mẹ cha / Họ làm mọi công việc / Như trước làm cho họ / Thực hiện lời giảng dạy / Được giúp, hiếu dưỡng lại / Với truyền thống gia đình / Duy trì được lâu dài / Đầy đủ tín và giới / Con trai được tán thán.*

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ II*, chương 5, phẩm Sumana, phần Con trai, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.371)

### LỜI BÀN:

Người xưa rất coi trọng vấn đề sinh được con trai. Họ quan niệm “Nhất nam viết hữu, thập nữ viết vô” nghĩa là sinh mười người con gái cũng là số không, vì con gái là con người ta, con trai mới là con của mình.

Đàn ông, con trai được chú trọng vì họ có sức mạnh để có thể lao động, săn bắt, chiến đấu với kẻ thù, giúp đỡ và phụng dưỡng những người thân, giữ gìn truyền thống gia tộc, nối dõi tông đường, kế thừa tài sản và nhất là cúng kính ông bà tổ tiên.

Tuy vậy, không phải người đàn ông, con trai nào cũng gương mẫu, có trách nhiệm, hội đủ các đức tính tốt đẹp kể trên. Nếu không được nuôi dưỡng và giáo dục đến nơi đến chốn đồng thời bản thân người ấy không tự rèn luyện, nỗ lực đoạn trừ những điều xấu ác để thăng hoa đến hoàn thiện thì dù có sinh mười người con trai như vậy cũng chẳng ích gì.

Trong khi có những gia đình sinh con gái nhưng nhờ khéo nuôi dạy trở nên ngoan hiền, hiếu nghĩa. Như vậy, vấn đề không phải là sinh con trai hay con gái mà quan trọng là sự giáo dục thế nào để con cái trở nên hiếu thuận, có ích cho bản thân, gia đình và cuộc đời.

Trong bối cảnh hiện nay, con trai hay con gái đều có thể học tập, lao động, có trách nhiệm với gia đình và cống hiến cho xã hội như nhau nên quan niệm “con nào cũng là con” trở nên phổ biến. Đây là một tuệ giác, bởi phước báo gia đình cùng với sự tận tâm giáo dục của cha mẹ sẽ un đúc nên tinh thần trách nhiệm, đạo đức, ngoan hiền, hiếu thuận cho con, dù cho đó là con trai hay con gái.▶



#### **IV. PHỤ NỮ**

## 1- NGƯỜI CON GÁI TRƯỚC THỀM HÔN NHÂN

Một thời, Thế Tôn trú ở Bhaddiya, trong rừng Jàti. Rồi Uggaha đi đến đánh lễ, mời Thế Tôn về nhà thọ trai. Sau khi thọ trai xong, Uggaha cùng gia quyến bạch Thế Tôn:

Những đứa con gái này của con, bạch Thế Tôn, sẽ đi về nhà chồng. Bạch Thế Tôn, Thế Tôn hãy giáo giới chúng, hãy khuyên dạy chúng, để chúng được hạnh phúc.

Rồi Thế Tôn nói với những người con gái ấy:

Này các thiếu nữ, các con hãy học tập như sau:

Đối với người chồng, vì muốn lợi ích, vì tìm hạnh phúc, đối với vị ấy, các con hãy thức dậy trước, đi ngủ sau cùng, vui lòng làm mọi công việc, xử sự đẹp lòng, lời nói dễ thương.

Những ai, chồng các con kính trọng như cha, mẹ, Sa môn, Bà la môn thì các con hãy tôn trọng, đánh lễ, cúng dường.

Phàm những công việc trong nhà, các con phải thông thạo, không được biếng nhác, tự tìm hiểu phương pháp làm, vừa đủ để tự mình làm, vừa đủ để sắp đặt người làm.

Trong nhà người chồng, phàm có nô tỳ nào, hay người làm công, các con phải biết công việc của họ đã làm; những thiếu sót của họ với công việc không làm. Phải biết tình trạng sức khỏe của những người đau bệnh; phân chia thực phẩm cho mỗi người.

Phàm có tiền bạc, lúa gạo, bạc vàng do người chồng mang về, các con phải phòng hộ và bảo vệ chúng, giữ gìn để khỏi bị ăn trộm, ăn cắp và bị phá hoại.

Này các thiếu nữ, đây là những điều các con cần phải học tập để được hạnh phúc, an vui.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, phẩm Sumana, phần Uggaha - người gia chủ, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.358)

**LỜI BÀN:**

Tri thức là hành trang đi vào cuộc sống. Do vậy, mỗi người phải tự trang bị, cập nhật những tri thức cần thiết để xây dựng hạnh phúc, an vui cho chính mình. Trước thềm hôn nhân, người con gái với những hiểu biết về đời sống, công việc và các mối quan hệ gia đình chồng là điều tối cần thiết.

Trở thành người vợ tốt của chồng, con dâu hiếu thảo của cha mẹ chồng và là người mẹ hiền của con cái là khát vọng, mơ ước của tất cả những người thiếu nữ. Song, để ước mơ cao cả mà giản dị ấy trở thành hiện thực là điều không phải dễ dàng, đòi hỏi sự nỗ lực học hỏi, hiểu và thương thật sự, đồng thời phải phấn đấu và khắc phục những sai sót một cách thường xuyên, bền bỉ, liên tục trong cuộc sống.

Mặc dù những chuẩn mực về một người vợ lý tưởng đa phần không giống nhau, tùy thuộc vào thời đại, những nền văn hóa, tập quán, phong tục và quan niệm cá nhân của mỗi người. Mặt khác, vị trí và vai trò của người phụ nữ trong gia đình cũng như ngoài xã hội ngày nay đã khác xưa. Tuy nhiên, những tiêu chí về người con dâu hiếu thảo, người vợ tốt và người mẹ hiền mà Thế Tôn đã thiết lập để xây dựng hạnh phúc hôn nhân cho hàng Phật tử đến nay vẫn còn nguyên vẹn chân giá trị, có tác dụng tích cực để xây đắp hạnh phúc gia đình.

Ngoài ra, không chỉ riêng tự thân của những người thiếu nữ tự trang bị cho mình kiến thức về hôn nhân mà những bậc cha mẹ phải quan tâm đến tương lai của con cái. Noi gương gia chủ Uggaha, các bậc cha mẹ không nên phó mặc mà phải tham gia tích cực vào việc định hướng, giáo dục con cái. Trong xu thế thực dụng như hiện nay thì việc học tập theo những di huấn của Thế Tôn để xây dựng hạnh phúc gia đình đồng thời giữ gìn những bản sắc cao đẹp của người phụ nữ dân tộc như đoan chính, trung hậu và đảm đang là điều cần làm. ▀

## 2- PHÁI YẾU

Một thời, Thế Tôn trú ở Rājagaha, tại Trúc Lâm. Ngài cho gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có năm đau khổ riêng biệt mà người đàn bà phải gánh chịu, khác biệt với đàn ông. Thế nào là năm?

Ở đây, này các Tỷ kheo, người đàn bà lúc trẻ tuổi đi đến nhà chồng, không có bà con. Đây là đau khổ riêng biệt thứ nhất, người đàn bà phải gánh chịu, khác biệt với đàn ông.

Lại nữa, này các Tỷ kheo, người đàn bà có kinh nguyệt. Đây là đau khổ riêng biệt thứ hai, người đàn bà phải gánh chịu, khác biệt với đàn ông.

Lại nữa, này các Tỷ kheo, người đàn bà phải mang thai. Đây là đau khổ riêng biệt thứ ba, người đàn bà phải gánh chịu, khác biệt với đàn ông.

Lại nữa, này các Tỷ kheo, người đàn bà phải sinh con. Đây là đau khổ riêng biệt thứ tư, người đàn bà phải gánh chịu, khác biệt với đàn ông.

Lại nữa, này các Tỷ kheo, người đàn bà hầu hạ đàn ông. Đây là đau khổ riêng biệt thứ năm, người đàn bà phải gánh chịu, khác biệt với đàn ông.

Này các Tỷ kheo, đây là năm đau khổ riêng biệt, người đàn bà phải gánh chịu, khác biệt với đàn ông.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ IV*, chương 3, phẩm Trung lược, phần Đặc thù, Nxb Tôn Giáo, 2001, tr.384)

### LỜI BÀN:

Đã mang thân phận con người, tất nhiên ai cũng có khổ đau. Nhưng người phụ nữ, vì nghiệp giới tính phải mang thiên chức làm

mẹ nên có cấu trúc tâm sinh lý đặc thù, làm phái yếu và dĩ nhiên có những đau khổ riêng khác biệt với phái mạnh, đàn ông.

Đề cập đến những nỗi đau thầm kín, riêng tư của phụ nữ để hiểu, thông cảm và yêu thương họ là một cử chỉ tôn vinh và trân trọng. Một trong những nhu yếu quan trọng của con người là được hiểu, nhất là đối với phái yếu thì nhu cầu này tối cần. Trong xã hội hiện đại, người phụ nữ được quyền bình đẳng với nam giới trong mọi phương diện. Song, những giới hạn về nghiệp giới tính làm cho người phụ nữ không thể bình đẳng thực sự với nam giới và nam giới dù cho yêu thương phụ nữ đến mấy cũng không chia sẻ được, điển hình trong những bực bội, phiền toái dằng dặc mỗi tháng; sự nặng nề, mệt mỏi lúc mang thai; nỗi đau và hiểm nguy vượt cạn lúc sinh nở.

Ngày nay, xu thế giải phóng phụ nữ, bình đẳng xã hội đạt đến đỉnh cao. Vì thế, đa phần phụ nữ thoát khỏi hai nỗi đau riêng là về nhà chồng khi tuổi còn trẻ, không có người thân và hầu hạ đàn ông. Tuy nhiên, nỗ lực của một vài nhà khoa học và một số chị em ở các nước phát triển muốn giải phóng luôn cả thiên chức của người phụ nữ là một sai lầm lớn. Vì một người phụ nữ nếu không có kinh nguyệt, không mang thai và không sinh con sẽ không còn là phái yếu, phái đẹp mà thậm chí cũng chẳng phải là đàn bà nữa.

Hiểu để thông cảm và yêu thương người bạn đời của mình hơn là nhiệm vụ của người nam cư sĩ sống theo lời Phật dạy. Người phụ nữ cũng cần hiểu mình hơn, đặc biệt là ý thức rõ ràng về nghiệp giới tính của phái nữ để tự hoàn thiện mình, xứng đáng là phái đẹp.▲



### 3- DỄ THƯƠNG NHƯ NGƯỜI VỢ TRẺ

Một thời, Thế Tôn trú tại Rājagaha, dạy các Tỷ kheo:

Ví như, này các Tỷ kheo, người vợ trẻ trong đêm hay ngày, được đưa về nhà chồng, nàng cảm thấy hết sức xấu hổ, sợ hãi trước mặt mẹ chồng, cha chồng, trước mặt chồng cho đến các người phục vụ, làm công. Sau một thời gian, do chung sống, do thân mật, nàng có thể nói với mẹ chồng, với cha chồng và cả với chồng: Hãy đi đi, các người có biết được gì.

Cũng vậy, này các Tỷ kheo, ở đây có Tỷ kheo, trong đêm hay ngày được xuất gia, từ bỏ gia đình sống không gia đình, cảm thấy hết sức xấu hổ, sợ hãi trước mặt các Tỷ kheo, Tỷ kheo ni, nam cư sĩ, nữ cư sĩ cho đến trước cả Sa di và những người làm vườn. Sau một thời gian, do chung sống, do thân mật, vị ấy có thể nói với thầy A xà lê, thầy Giáo thọ: Hãy đi đi, các người có thể biết được gì.

Do vậy, này các Tỷ kheo, các thầy cần phải học tập như sau: Ta sẽ sống với tâm của người vợ trẻ khi mới về nhà chồng. Như vậy, này các Tỷ kheo, đây là điều cần phải học tập.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* I, chương 4, phẩm Không hý luận, phần Người vợ trẻ, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.702)

#### LỜI BÀN:

Trong vai trò và phận sự làm vợ, làm dâu, có lẽ đẹp nhất và dễ thương nhất là lúc nàng dâu mới được đưa về nhà chồng. Chuyển đồ vu quy đưa nàng dâu về bên lạ với nhiều nỗi buồn vui lẫn lộn. Hiện hữu và hòa nhập trong một gia đình hoàn toàn xa lạ là một thử thách lớn. Vì thế, nàng dâu mới lúc nào cũng rụt rè, e thẹn,

khép nép và khiêm cung. Nói năng nhỏ nhẹ, cử chỉ từ hòa, kính trên nhường dưới, siêng năng chăm chỉ cho đến di thừa về trình, nhất nhất đều lễ phép, hiền thực. Chính mang tâm niệm này, nàng dâu đã thể hiện trọn vẹn nét đẹp đoan trang, thùy mị, thực nữ.

Sau một thời gian chung sống, quen người và quen việc rồi thì nàng dâu hiền thực kia không còn ý tứ và lần lượt xuất hiện những tính cách thô tháo vốn ẩn tàng trong bản chất của mình. Không những thô tháo, thậm chí có lúc hỗn hào với chồng và vô lễ với cha mẹ chồng. Giờ đây, trong mắt mọi người và cả chính nàng, nàng không còn đẹp và dễ thương nữa.

Người xuất gia cũng vậy, sơ tâm thật trong trắng và đẹp đẽ. Những ngày mới xuất gia, nhìn đâu cũng thấy Phật và Bồ tát. Tiếc rằng, ngày tháng trôi đưa, “nhất niên Phật hiện tiền, nhị niên Phật thăng thiên” để rồi ngẩn ngơ tiếc nuối cái sơ tâm ngày ấy. Thực ra, cái tâm ban đầu trinh nguyên ấy không mất, nó vẫn ẩn tàng trong tâm khảm mọi người. Có điều, cuộc sống với bao hiện thực trần trụi đã làm nó chai lì, héo úa và cằn cỗi. Chính điều này đã làm suy giảm niềm tịnh tín, dễ dàng tăng trưởng tự ngã dẫn đến bất kính và thối thất.

Người đệ tử Phật phải luôn chánh niệm để biết rõ tự thân của mình. Sống với đức khiêm hạ, tâm trong sáng, ý hiền thiện và thận trọng trong hành xử cũng như mọi việc làm. Sống với tâm của người vợ trẻ khi mới về nhà chồng là bí quyết để tồn tại và được trưởng dưỡng trong Chánh pháp. ▀

## 4- PHỤ NỮ THÀNH CÔNG

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại lâu đài của Migàrà. Rồi Visàkhà, mẹ của Migàrà đi đến, sau khi đánh lễ và ngồi xuống một bên, Thế Tôn nói với Visàkhà:

Này Visàkhà, đầy đủ bốn pháp, nữ nhân thành tựu sự chiến thắng ở đời này. Đời này rơi vào trong tầm tay của nàng. Thế nào là bốn?

Ở đây, này Visàkhà, nữ nhân có khả năng khéo làm các công việc, biết thấu hiểu các người phục vụ, sở hành vừa ý chồng, biết giữ gìn tài sản.

Thành tựu bốn pháp này, này Visàkhà, nữ nhân thành tựu sự chiến thắng ở đời này. Đời này rơi vào trong tầm tay của nàng.

Này Visàkhà, đầy đủ bốn pháp, nữ nhân thành tựu sự chiến thắng ở đời sau. Đời sau rơi vào tay của nàng. Thế nào là bốn?

Ở đây, này Visàkhà, nữ nhân đầy đủ lòng tin, đầy đủ giới đức, đầy đủ bố thí, đầy đủ trí tuệ.

Thành tựu bốn pháp này, này Visàkhà, nữ nhân thành tựu sự chiến thắng ở đời sau. Đời sau rơi vào trong tầm tay của nàng.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* III, chương 8, phẩm Ngày trai giới, phần Ở đời này [lược], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.644)

### LỜI BÀN:

Một phụ nữ được xem là thành công trong cuộc đời, ngoài hạnh phúc của chính bản thân còn là niềm vui, sự tự hào cho chồng con và cả gia đình. Vai trò của người phụ nữ trong gia đình vô cùng quan trọng, vì thế, hầu như bất cứ người phụ nữ nào cũng phấn đấu

để tự hoàn thiện mình, hướng đến sự thành công.

Theo quan điểm của Thế Tôn, một phụ nữ thành công trước hết phải có khả năng khéo làm các công việc. Ngoài công việc nhà, người phụ nữ phải có một nghề nghiệp chuyên môn để cùng với chồng con xây dựng cuộc sống. Không những có nghề nghiệp chuyên môn cao mà còn có khả năng điều hành và quản lý nhân sự (tôi tớ và nhân công). Đối với phụ nữ ngày nay, thành tựu hai tiêu chí trên là chuyện bình thường, song vào thời Thế Tôn, phụ nữ bị xem thường và bị khinh rẻ, thì quan điểm này thực sự cấp tiến.

Tiếp đến, người phụ nữ thành công phải thể hiện nhuần nhuyễn nghệ thuật sống nhằm đưa đến sự hòa hợp trong gia đình. Làm cho chồng con đẹp lòng là điều không đơn giản, đòi hỏi một kinh nghiệm sống phong phú, tình thương, sự chịu đựng và trên hết là sự hy sinh tất cả vì hạnh phúc gia đình. Sau cùng, người phụ nữ thành công phải biết giữ gìn tài sản của gia đình. Của chồng nhưng công vợ, vì thế vai trò nội tướng của người phụ nữ ở trong gia đình cực kỳ quan trọng, có tính chất quyết định sự tồn vong của cả gia đình. Đó là sự điều tiết chi tiêu hợp lý, cân đối và căn bản trong thu chi, giữ vững các thành quả lao động và tài sản của gia đình.

Trên đây là những nhân tố cơ bản giúp một người phụ nữ thành công trong đời này. Tuy vậy, để tiếp tục duy trì thành công trong tương lai, người phụ nữ phải nỗ lực tu học, kiện toàn tự thân, nhất là phải thành tựu về tín, giới, thí và tuệ. Để thành công trong hiện đời là khó nhưng để thành công trong những đời sau lại càng khó hơn, bởi lẽ đi kèm với thành công luôn là sự ngã mạn, xem thường người khác.

Do đó, hàng nữ cư sĩ phải nhận thức sâu sắc và ứng dụng ngay những lời dạy của Đức Thế Tôn vào cuộc sống thực tiễn nếu muốn trở thành người phụ nữ thành công trong đời này và đời sau. ▀

## 5- PHƯỚC BÁO THIÊN NỮ KHẢ ÁI

Một thời, Thế Tôn trú tại Kosambi. Lúc bấy giờ, Tôn giả Anuruddha đang ngồi thiền tịnh thì rất nhiều Thiên nữ đi đến thưa Tôn giả:

Chúng tôi là những Thiên nữ với thân hình khả ái. Trên cả ba lĩnh vực, chúng tôi có quyền lực và tự tại. Thưa Tôn giả, chúng tôi muốn có hình sắc, tiếng hay và lạc thọ như thế nào thì ngay lập tức liền được hình sắc, tiếng hay và lạc thọ như thế ấy.

Rồi Tôn giả Anuruddha xuất thiền, đi đến đánh lễ, bạch Thế Tôn:

Trong khi con tọa thiền, các Thiên nữ khả ái đi đến nói chúng tôi có quyền lực và tự tại. Bạch Thế Tôn, thành tựu bao nhiêu pháp, nữ nhân sau khi thân hoại mạng chung, được sinh về ở chung với các Thiên nữ khả ái?

Này Anuruddha, phải có đầy đủ tám pháp, thế nào là tám?

Ở đây, nữ nhân đối với chồng ngủ sau, dậy trước, vui vẻ với công việc, xử sự đẹp lòng, nói lời dễ thương. Người chồng kính trọng Sa môn, Bà la môn thì nữ nhân ấy cũng kính trọng, cúng dường. Phàm tất cả việc nhà phải thông thạo, biết phương pháp làm, sắp đặt người làm. Trong nhà người chồng, phàm có nô tỳ, nhân công phải biết quản lý, sắp xếp công việc, quan tâm đến đời sống của họ. Tài sản chồng làm ra phải biết gìn giữ, bảo vệ không để hao phí, mất mát. Nữ nhân quy y Tam bảo. Nữ nhân giữ gìn năm giới. Nữ nhân sống với tâm rộng rãi, ưa thích bố thí.

Thành tựu tám pháp này, nữ nhân sau khi thân hoại mạng chung, được sinh về ở chung với các Thiên nữ khả ái.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* III, chương 8, phẩm Ngày trai giới, phần Tôn giả Anuruddha, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.638)

### **LỜI BÀN:**

Trong lục đạo thì cõi trời là cảnh giới có phước báo thù thắng nhất. Sống lâu, đẹp đẽ và những điều kiện tối ưu của đời sống luôn hiện ra đầy đủ tùy theo ý muốn là đặc điểm của chư Thiên ở thiên giới. Tu tập các pháp lành để sinh về những cõi trời là mục đích của tất cả các tôn giáo trên thế giới, trong đó có Phật giáo.

Dẫu rằng các cõi trời chưa phải là cứu cánh, Phật giáo chủ trương thành tựu tuệ giác, chấm dứt sinh tử, vượt thoát ba cõi. Song những ai chưa đầy đủ duyên lành đoạn tận phiền não, thành tựu Niết bàn thì nên tu tập phước thiện để tái sinh vào cõi trời, từ thắng duyên ở cõi trời, phát Bồ đề tâm tu tập đến giải thoát.

Muốn được tái sinh thiên giới làm những thiên nữ khả ái có quyền lực và tự tại, đối với phụ nữ phải thành tựu tám pháp. Đó là một người vợ hoàn hảo về tình yêu, lòng chung thủy, đầy đủ phẩm hạnh, có trách nhiệm, biết hy sinh, khéo léo, tận tụy, tháo vát và đảm đang. Mặt khác, phải biết nương tựa Tam bảo, giữ gìn năm giới để thành tựu nhân cách người nữ cư sĩ. Đặc biệt là tu tập bố thí, tâm tính rộng rãi, trải rộng lòng từ, bi mẫn với tha nhân. Đây là những nhân lành cần thiết để thành tựu phước báo sinh về các cõi trời.

Xét về phương diện hiện tại, một phụ nữ thực hành đầy đủ tám pháp trên chắc chắn sẽ đem đến hạnh phúc, an vui cho gia đình và chính bản thân mình. Vì thế, tám pháp này cần được hàng đệ tử Phật tu tập để có đầy đủ phước báo, hạnh phúc trong hiện tại và tương lai.▲

## 6- SỨC MẠNH CỦA PHÁI YẾU

Một thời, Thế Tôn trú ở Rājagaha, tại Trúc Lâm, gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có năm sức mạnh này của người đàn bà. Thế nào là năm? Sức mạnh nhan sắc, sức mạnh tài sản, sức mạnh bà con, sức mạnh có con trai và sức mạnh giới hạnh.

Này các Tỷ kheo, người đàn bà không do nhân nhan sắc, không do nhân tài sản, không do nhân bà con hay không do nhân sinh con trai được sinh thiện thú, thiên giới hay cõi đời này.

Này các Tỷ kheo, người đàn bà do nhân giới hạnh, sau khi thân hoại mạng chung được sinh thiện thú, thiên giới hay cõi đời này.

Này các Tỷ kheo, đây là năm sức mạnh của người đàn bà.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ IV*, chương 3, phẩm 3, phần Nhân, Nxb Tôn Giáo, 2001, tr.397)

### LỜI BÀN:

Người ta thường nói phụ nữ là phái yếu, có thể vì chân yếu tay mềm và tâm hồn đa cảm nên cần được phái mạnh bảo vệ, yêu thương và che chở. Kỳ thực họ chẳng “yếu” chút nào, nhất là những phụ nữ có nhan sắc, tiền bạc, bà con, con trai và giới hạnh biết vận dụng, phát huy, khai thác hết các thế mạnh sở trường.

Từ xưa đến nay, nhan sắc phụ nữ luôn là một vũ khí lợi hại, có sức mạnh làm “đổ nước, nghiêng thành”. Sự giàu sang cũng làm cho phái yếu thêm sức mạnh, bởi ma lực của đồng tiền có thể sai khiến người khác làm theo ý mình. Có đông đảo bà con, dòng tộc và nhất

là có con trai (theo quan niệm xưa) lại càng củng cố vị thế của người phụ nữ trong gia đình, xã hội.

Phụ nữ đẹp tất được nhân loại tôn vinh nhưng sức mạnh tiềm tàng và mạnh mẽ nhất của họ chính là đức hạnh, thước đo vẻ đẹp toàn mỹ của nữ giới. Chính đức hạnh là nhân tố làm nên nét đẹp vĩnh cửu, để lại ấn tượng khó phai và có sức mạnh cảm hóa lòng người. Tuy nhiên, đức hạnh phải do học tập, rèn luyện và trau giồi mới thành tựu. Ngoài công dung ngôn hạnh thì tu tập giữ giới (không giết hại, không trộm cướp, không tà dâm, không nói dối và không cờ bạc, rượu chè, ma túy...) là nền tảng căn bản để kiện toàn phẩm hạnh người phụ nữ lý tưởng.

Ở đời, có một trong năm nhân tố kể trên thì phụ nữ đó có sức mạnh. Theo Thế Tôn, bốn sức mạnh nhan sắc, tiền bạc, bà con và con trai không bền vững, không tạo nên bình an và hạnh phúc lâu dài trong hiện tại và tương lai cho phụ nữ bằng sức mạnh giới hạnh. Phụ nữ thì phải đẹp, có đức hạnh lại càng đẹp hơn. Vì thế từ xưa cho đến nay, “cái nét đánh chết cái đẹp” vẫn mang giá trị vĩnh hằng đồng thời là mục tiêu cho hàng nữ lưu Phật tử hướng đến và chúng đạt.▲



## 7- MẪU NGƯỜI PHỤ NỮ ĐƯỢC NAM GIỚI YÊU THÍCH

Một thời, Thế Tôn trú ở Rājagaha, tại Trúc Lâm, gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, đầy đủ năm đức tánh, một nữ nhân hoàn toàn không khả ý đối với người đàn ông. Thế nào là năm? Không có nhan sắc, không có tài sản, không có giới hạnh, lười biếng, không sinh con. Này các Tỷ kheo, đầy đủ năm đức tánh này, một nữ nhân hoàn toàn không khả ý đối với người đàn ông.

Và này các Tỷ kheo, đầy đủ năm đức tánh này, một nữ nhân hoàn toàn khả ý đối với người đàn ông. Thế nào là năm? Có nhan sắc, có tài sản, có giới hạnh, không biếng nhác, có sinh con. Đầy đủ năm đức tánh này, này các Tỷ kheo, một nữ nhân hoàn toàn khả ý đối với người đàn ông.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ IV*, chương 3, phẩm Trung lược, phần Khả ý, không khả ý, Nxb Tôn Giáo, 2001, tr.383)

### LỜI BÀN:

Phái nữ được tôn vinh là phái đẹp. Tuy nhiên, như thế nào là đẹp thì còn tùy thuộc quan niệm của mỗi người, mỗi thời, phong tục tập quán, các định chế xã hội... Vì thế, quan niệm về phái đẹp có muôn màu muôn vẻ khác nhau. Thời Thế Tôn, một phụ nữ lý tưởng phải bao gồm năm yếu tố: có sắc đẹp, có sản nghiệp, có đạo đức, siêng năng lành lợi và có thể sinh con. Người phụ nữ nào đầy đủ năm đức này là biểu tượng cho nam giới đeo đuổi, chinh phục và kết thân làm bạn đời.

Người phụ nữ lý tưởng trước hết là có ngoại hình đẹp. Kế đến, người phụ nữ ấy phải có sự nghiệp, tài sản. Không chỉ đẹp bên ngoài mà phải có tâm hồn cao thượng, đạo đức sáng ngời và giới

hạnh thủy chung. Cần thiết hơn là sự tháo vát, lanh lợi, siêng năng, cần mẫn để đảm nhiệm thành công vai trò nội tướng, ổn định hậu phương gia đình vững chắc. Và yếu tố quan trọng nhất của người phụ nữ lý tưởng là thiên chức sinh con, giúp duy trì nòi giống, nối dõi tông đường, phát triển dòng tộc.

Xem ra, những tiêu chuẩn về một người phụ nữ lý tưởng thời Thế Tôn đến tận bây giờ vẫn là khuôn mẫu cho đàn ông tìm kiếm. Và đây cũng chính là những yếu tố mà các người con gái của Thế Tôn (nữ cư sĩ) hiện nay cần học tập, rèn luyện tự kiện toàn để trở nên đáng yêu hơn trong mắt chồng con. Đừng vội than trách rằng chồng con không thương mình mà hãy nhìn lại chính mình có dễ thương hay không, mình đã hội đủ năm đức tính của người con gái lành của Thế Tôn chưa? Những phụ nữ nào biết tự vấn điều này thì chính họ đã tìm ra đáp án trả lời. ▀

## 8- NGƯỜI VỢ LÝ TƯỞNG

Một thời, Thế Tôn trú ở Savatthi, tại Jetavana, khu vườn ông Anàthapindika. Lúc bấy giờ, trong trú xứ của Anàthapindika có người nói ồn ào, lớn tiếng. Sau khi hỏi nguyên do, được biết có nàng dâu Sujàtà không vâng lời mẹ, cha chồng; không vâng lời chồng... Rồi Thế Tôn cho gọi Sujàtà:

Này Sujàtà, có bảy hạng vợ trên đời, thế nào là bảy? Vợ như người sát nhân, vợ như người ăn trộm, vợ như người chủ nhân, vợ như người mẹ, vợ như người chị, vợ như người bạn, vợ như người nữ tỳ. Này Sujàtà, hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ nói:

Ai tâm bị ướm nhiễm, không từ mẫn thương người, thích thú những người khác, bị mua chuộc bằng tiền, hăng say giết hại người, hạng người vợ như vậy, được gọi vợ sát nhân.

Còn hạng nữ nhân nào, tiêu xài tài sản chồng, do công khó đem lại, do vậy nếu muốn trộm, dầu có ít đi nữa, hạng người vợ như vậy, được gọi vợ ăn trộm.

Không ưa thích làm việc, biếng nhác nhưng ăn nhiều, ác khẩu và bạo lực, phát ngôn lời khó chịu, đàn áp và chỉ huy, hạng người vợ như vậy, được gọi vợ chủ nhân.

Ai luôn luôn từ mẫn, có lòng thương xót người, sẵn sóc giúp đỡ chồng, như mẹ chăm sóc con, tài sản chồng tạo ra, biết hộ trì gìn giữ, hạng người vợ như vậy, được gọi vợ như mẹ.

Ai như người em gái, biết cung kính tôn trọng, đối với người chồng mình, với tâm biết tầm quý, tùy thuận phục vụ chồng, hạng người vợ như vậy, được gọi vợ như chị.

Ai ở đời thấy chồng, tâm hoan hỷ vui vẻ, như người bạn

tốt lành, đã lâu từ xa về, giữ giới dạ trung thành, hạng người vợ như vậy, được gọi vợ như bạn.

Không tức giận an tịnh, không sợ các hình phạt, tâm tư không hiểm hận, nhẫn nhịn đối với chồng, không phẫn nộ tức giận, tùy thuận lời chồng dạy, hạng người vợ như vậy, được gọi vợ nữ tỳ.

Những người vợ thuộc hạng sát nhân, ăn trộm, chủ nhân do không giữ giới, ác khẩu và vô lễ nên khi thân hoại mạng chung, bị sinh vào địa ngục.

Những người vợ thuộc hạng như mẹ, chị, bạn và nữ tỳ do an trú trên giới đức, nên khi thân hoại mạng chung, được sinh vào thiện thú, thiên giới.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* III, chương 7, phẩm Không tuyên bố, phần Các người vợ, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.404)

### **LỜI BÀN:**

Vợ chồng tự nguyện gắn bó, chung sống với nhau, đó là duyên mà âu cũng là nợ. Người đàn ông nào cũng mong muốn có được người vợ hiền trong đời. Thế nhưng, do nghiệp lực và duyên nợ của mỗi người nên không phải ai cũng tìm được người vợ như ý.

Về phía phụ nữ, mang trong mình một sứ mạng và thiên chức cao cả, ai mà không muốn mình trở nên hoàn thiện, là người vợ, người mẹ hiền để xây dựng, vun đắp hạnh phúc gia đình đem lại an vui cho chồng con. Chỉ gạt nổi thực tế của cuộc sống thì mấy khi mong muốn bình thường ấy trở thành hiện thực, bởi mỗi người có nghiệp lực riêng và ít ai vượt qua được nghiệp lực của chính mình.

Vì thế, sự kết hợp vợ chồng có tính tự nguyện ấy, nếu không khéo vun bồi, chuyển hóa và khắc phục lỗi lầm thì đôi khi lại là trôi

buộc và tự làm khổ cho nhau. Theo quan điểm của Thế Tôn thì có bảy hạng vợ ở trên đời. Tuy nhiên, cách phân loại ấy chỉ có tính biểu trưng, vì rằng trong bất cứ người phụ nữ nào cũng tiềm ẩn và dung chứa tính cách của bảy hạng người ấy. Do vậy, người nữ Phật tử, muốn trở thành người vợ tốt thì hãy vâng lời Phật dạy, siêng năng tu tập để chuyển hóa tự thân. Thường học và hành pháp để chuyển những tâm niệm của các người vợ như sát nhân, ăn trộm, chủ nhân thành tâm niệm của những người vợ như mẹ, chị, bạn và nữ tỳ.

Hạnh phúc hôn nhân do chính hai vợ chồng tạo dựng và xây đắp nên. Hiểu biết nhau để thương yêu nhau thực sự; cùng nhau sẻ chia, cảm thông và tha thứ, bao dung, khắc phục lỗi lầm để vượt qua mọi trở ngại trên cuộc đời nhằm xây dựng gia đình hạnh phúc là trách nhiệm của những người con Phật.▲

## **V. CẦU NGUYỆN**

## 1- CẦU NGUYỆN

Một thời, Thế Tôn trú ở Nàlandà, tại rừng Pāvārikamba, có vị thôn trưởng Asibandhakaputta đi đến đánh lễ rồi bạch Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, các vị Bà la môn có thể cầu nguyện cho một người đã chết bằng cách kêu tên vị ấy lên và dẫn vị ấy vào Thiên giới?

Này thôn trưởng, Ông nghĩ thế nào khi có một người sát sinh, lấy của không cho, sống theo tà hạnh trong các dục, vọng ngữ, tham lam, sân hận, tà kiến; khi người ấy mạng chung, mọi người tụ họp cầu khẩn, mong rằng người này được sinh về Thiên giới?

Này thôn trưởng, ví như có người lấy một tảng đá lớn ném xuống hồ sâu, rồi tụ họp lại cầu khẩn, mong rằng tảng đá hãy nổi lên. Ông nghĩ thế nào, tảng đá ấy do nhân duyên cầu khẩn mà có thể nổi lên không? Thưa không, bạch Thế Tôn.

Cũng vậy, những người sống theo ác hạnh như trên, khi mạng chung dù được cầu nguyện sinh Thiên giới nhưng vẫn phải đọa vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ.

Ông nghĩ thế nào, này thôn trưởng, khi có một người từ bỏ sát sinh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ sống tà hạnh, không vọng ngữ... có chánh tri kiến; khi người ấy mạng chung, mọi người tụ họp cầu khẩn, mong rằng người này bị đọa vào địa ngục?

Này thôn trưởng, ví như có người đem dầu đổ xuống hồ nước, rồi tụ họp lại cầu khẩn, mong rằng dầu hãy chìm sâu xuống nước. Ông nghĩ thế nào, dầu ấy do nhân duyên cầu khẩn mà có thể chìm xuống đáy hồ? Thưa không, bạch Thế Tôn.

Cũng vậy, những người sống theo thiện hạnh như trên, khi mạng chung dù bị cầu nguyện đọa vào địa ngục nhưng vẫn sinh vào Thiên giới.

(ĐTKVN, *Tương Ưng IV*, chương 8, phần Người đất phương Tây hay người đã chết, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.488)

### **LỜI BÀN:**

Cầu nguyện là một phương thức tu tập phổ biến trong Phật giáo và các tôn giáo khác. Tuy nhiên, cầu nguyện theo tuệ giác của Thế Tôn rất đặc thù, không phó thác thân phận vào một sự ban ơn của một đấng siêu nhiên mà hoàn toàn tự chủ, nguyện cầu được sáng suốt để chuyển hóa nghiệp lực của tự thân.

Phật giáo tuy có chủ trương cầu nguyện, nhưng không phải để xin xỏ, mong được ban ơn. Sự gia tâm cầu nguyện chỉ nhằm mục đích soi sáng, thấp lên ngọn đèn tinh thức trong tự tâm của người được cầu nguyện, nhằm giúp họ tự thăng hoa, chuyển hóa thân tâm để được giải thoát.

Do vậy, theo đạo Phật, người nào sống đúng với Chánh pháp thì chắc chắn người ấy đạt được an lạc. Họ sống an vui, hạnh phúc, vượt ra ngoài khổ đau một cách đương nhiên, như dầu thì luôn nổi lên mặt nước.

Ngược lại, người nào sống với ác hạnh, không như Chánh pháp thì chắc chắn người ấy sẽ chịu khổ đau, đọa lạc. Với các nghiệp quá nặng nề thì năng lực cầu nguyện sẽ không mấy tác dụng, tự thân cá nhân ấy bị đọa lạc như tảng đá nặng sẽ chìm xuống nước là điều tất yếu.

Người Phật tử luôn cầu nguyện mà không ỷ lại, không phó thác đồng thời không cầu nguyện suông. Sống và tu tập đúng như pháp là cách cầu nguyện chân chính và thiết thực nhất cho tự thân và tha nhân. ▀



## 2- TẾ ĐÀN

Một thời, Thế Tôn trú ở Ràjagaha. Rồi Bà la môn Ujjaya đi đến đánh lễ, ngồi xuống một bên, bạch Thế Tôn:

Có phải Tôn giả Gotama không tán thán tế đàn?

Này Bà la môn, Ta không phải không tán thán tất cả loại tế đàn. Những loại tế đàn nào, này Bà la môn, bò bị giết, dê cừu bị giết, gà heo bị giết, các loài sinh vật khác đi đến bị giết hại. Loại tế đàn ấy, này Bà la môn, liên hệ đến sát sinh, Ta không tán thán loại tế đàn ấy. Những loại tế đàn có sát sinh như vậy, này Bà la môn, các A la hán và những ai đi trên con đường hướng đến A la hán, không có đi đến.

Này Bà la môn, tại những tế đàn nào, trong ấy không có bò bị giết, không có dê cừu bị giết, không có gà heo bị giết, không có các loài sinh vật khác bị giết hại. Này Bà la môn, Ta tán thán loại tế đàn không có sát sinh như vậy, tức là làm bố thí, tế đàn cầu hạnh phúc cho gia đình. Những loại tế đàn không có sát sinh như vậy, này Bà la môn, các A la hán và những ai đi trên con đường hướng đến A la hán, có đi đến.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* I, chương 4, phẩm Bánh xe, phần Ujjaya, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.629)

### LỜI BÀN:

Tế lễ là một hình thức tín ngưỡng có từ rất xa xưa. Con người thường thiết lập đàn tràng, sắm sanh lễ vật rồi tế lễ để cảm tạ trời đất, thần linh hoặc để cầu xin tha tội hay ân sủng từ những đấng thiêng liêng. Dù tế đàn, một hình thức tín ngưỡng cổ xưa nhưng ngày nay vẫn tồn tại đồng thời có vai trò quan trọng trong đời sống

ting thần của con người, nhất là những dân tộc còn duy trì được các sắc thái văn hóa bản địa truyền thống.

Theo quan điểm của Thế Tôn, Ngài không ca ngợi và không chấp nhận bất cứ loại tế đàn nào có liên hệ đến sự giết hại. Bởi lẽ, lễ phẩm của tế đàn từ xưa đến nay gần như mặc định phải có rượu và máu cùng thịt của chúng sinh. Thậm chí, một vài tế đàn cực kỳ dã man và cuồng tín khi lễ phẩm dâng cúng thần linh không phải súc vật mà là con người, thường thì đó là một trinh nữ xấu số. Thế Tôn và những đệ tử của Ngài cực lực phản đối, không đi đến những nơi cúng tế mà có sự giết hại bởi những cuộc tế lễ này không đem lại lợi ích, không tạo ra phước báo mà chỉ tạo thêm oan nghiệt, giết chóc, khổ đau và thù hận cho chúng sinh.

Tuy nhiên, Thế Tôn lại ca ngợi và hoan hỷ với những loại tế đàn không có sát sinh. Một tế đàn mà phẩm vật dâng cúng hoàn toàn chay tịnh sẽ tạo ra phước báo lớn vì không có khổ đau của giết hại, chỉ thuần túy bố thí và cúng dường, được các bậc giới đức chứng minh, chú nguyện. Nhờ lễ phẩm tế đàn chay tịnh, nhân sự tế đàn thanh tịnh, chúng sinh được lợi ích bố thí nên chư Thiên, thần linh đều hoan hỷ, hộ niệm cho gia chủ được toại nguyện, như ý, lợi ích và an vui.

Trai đàn chẩn tế trong nghi lễ Phật giáo hiện nay cũng là một hình thức tế đàn trang nghiêm và thanh tịnh. Với lễ phẩm trai nghi cùng với tâm tịnh tín bố thí và cúng dường, trai đàn chẩn tế sẽ mang lại phước báo lớn cho gia chủ, âm dương lưỡng lợi, được Thế Tôn ca ngợi và tán thán.▶

### 3- CÚNG LINH

Một thời, Thế Tôn ở tại trú xứ của Bà la môn Jàanussoni. Sau khi đi đến cung kính đảnh lễ, hỏi thăm và ngồi xuống một bên, Bà la môn Jàanussoni bạch Thế Tôn:

Thưa Tôn giả Gotama, chúng tôi bố thí, làm các lễ cúng cho người chết. Mong rằng, bố thí này cho bà con huyết thống đã chết được lợi ích! Mong rằng, các bà con huyết thống đã chết, thọ hưởng bố thí này! Thưa Tôn giả Gotama, bố thí như thế có lợi ích gì cho các bà con huyết thống đã chết không? Các bà con huyết thống đã chết có được thọ hưởng bố thí ấy hay không?

Này Bà la môn, nếu có tương ứng xứ, thời có lợi ích; không có lợi ích nếu không có tương ứng xứ.

Ở đây, này Bà la môn, những người nào... sau khi thân hoại mạng chung sinh vào địa ngục, sinh vào loại bàng sanh, sinh cộng trú với loài người, sinh cộng trú với chư Thiên. Những vị này, được nuôi sống và tồn tại với những món ăn ứng với cảnh giới của các vị ấy. Này Bà la môn, đây là không tương ứng xứ; trú ở những nơi ấy, các vị ấy không được lợi ích của bố thí ấy.

Nhưng ở đây, này Bà la môn, người nào sau khi thân hoại mạng chung, sinh vào cõi ngã quý. Vị ấy được nuôi sống và tồn tại với các món ăn tại đấy. Món ăn nào, các bạn bè, thân hữu, hoặc bà con, hoặc người cùng huyết thống muốn hưởng cúng cho vị ấy; tại đấy, vị ấy sống với món ăn đó, tồn tại với món ăn đó. Này Bà la môn, đây là tương ứng xứ; trú nơi đây, vị ấy được lợi ích của bố thí ấy.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* IV, chương 10, phẩm Jàanussoni, phần Jàanussoni, VNCPHVN ấn hành, 1997, tr.595)

**LỜI BÀN:**

Cúng bái tổ tiên, ông bà, cha mẹ hoặc bà con thân quyến là một trong những lễ tiết quan trọng của đời sống tinh thần, tâm linh có truyền thống lâu đời, nhằm thể hiện sự tri ân, báo ân, lòng thương kính đối với người đã chết.

Tuy nhiên, do không nhận thức đầy đủ về sự thọ dụng của các chúng sinh trong các cảnh giới có sự sai khác nên việc cúng bái, giỗ chạp đa phần thường được làm theo cảm tính, thể hiện lòng thành đối với người đã khuất mà không biết người được cúng có thọ dụng được hay không?

Thực ra, theo tuệ giác của Thế Tôn, chỉ có những chúng sinh nào sinh vào loài quỷ thần, thuộc tương ưng xứ mới hưởng được vật thực dâng cúng. Như vậy, về phương diện đối tượng được cúng bái thì chỉ những chúng sinh trong cõi quỷ thần mới thọ dụng được vật thực, đồ ăn, còn các chúng sinh trong các loài khác thì không vì bất tương ưng xứ. Tuy không nhận được thức ăn nhưng các chúng sinh ấy vẫn nhận được phước báo nếu người thân làm phước để hồi hướng cho họ. Vì thế, đối với người cúng bái, muốn thân quyến được lợi ích dù ở bất kỳ cõi nào thì ngoài việc sắm sửa lễ vật cần phải thực hành phóng sinh, bố thí và cúng dường.

Điều đáng lưu ý ở đây là các chúng sinh dù ở tương ưng xứ nhưng chỉ nhận được đồ ăn chứ không nhận các thứ khác như quần áo, xe cộ, nhà cửa hay tiền bạc v.v... Vì lẽ ấy, không nên cúng vàng mã cho người chết, chỉ cúng đồ ăn, thức uống và hoa trái mà thôi.

Thực hành cúng bái như lời Phật dạy trên đây thì không những âm dương lưỡng lợi, người chết được lợi ích, người sống được phước báo mà còn bảo lưu nét văn hóa tâm linh của dân tộc và đạo pháp. ▀

## 4- THÁNH CẦU

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, vườn ông Anathapindika, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có hai sự tầm cầu này: Thánh cầu và phi Thánh cầu.

Thế nào là phi Thánh cầu? Ở đây, này các Tỷ kheo, có người tự mình bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết, bị ô nhiễm lại tầm cầu cái bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết, bị ô nhiễm.

Này các Tỷ kheo, cái gì gọi là bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết, bị ô nhiễm? Đó là vợ con, tôi tớ, gia súc, vàng bạc. Chấp thủ, nắm giữ, tham đắm và say mê chúng gọi là tự mình bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết, bị ô nhiễm lại tầm cầu cái bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết, bị ô nhiễm. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là phi Thánh cầu.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là Thánh cầu? Ở đây, này các Tỷ kheo, có người tự mình bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết, bị ô nhiễm; sau khi biết rõ sự nguy hại của chúng, tầm cầu cái vô sanh, không già, không bệnh, bất tử, không ô nhiễm, vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, Niết bàn. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Thánh cầu.

(ĐTKVN, *Trung Bộ I*, kinh Thánh cầu [trích],  
VNCPHVN ấn hành, 1992, tr.361)

### LỜI BÀN:

Đi chùa, lễ Phật, cầu nguyện an lành, cát tường và thịnh vượng là nét văn hóa tâm linh của những người con Phật. Sự cầu nguyện, mong ước sẽ tốt đẹp hơn trong tương lai là điều cần thiết đối với mọi người.

Đa phần chúng ta thường mong cầu, tìm kiếm những yếu tố hạnh

phúc bình thường như sức khỏe, phát tài, bình an gia đạo... nói chung là mong rằng vạn sự như ý. Những mong cầu này là chính đáng, hợp lý và thực tiễn. Tuy vậy, Thế Tôn vẫn răn nhắc rằng đó chưa phải là mong ước, sự tìm cầu cao thượng, Thánh cầu. Bởi đó chỉ là vòng lẩn quẩn của “người tự mình bị sanh, già, bệnh, chết và ô nhiễm lại tìm cầu cái bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết, bị ô nhiễm”.

Theo tuệ giác của Thế Tôn, mong ước xây dựng đời sống hạnh phúc bình thường vốn rất quan trọng, nhưng quan trọng hơn là thiết lập nền tảng đạo đức để tịnh hóa thân tâm, thăng hoa cuộc sống, hướng đến giải thoát và giác ngộ. Ở đây, sự mong cầu được nâng lên một tầm cao mới, tìm kiếm sự hoàn thiện nhân cách hơn là sung mãn những nhu cầu vật chất, danh tiếng theo dục vọng tầm thường.

Như vậy, Thánh cầu là mong cầu tối thượng, không thể thiếu trong lộ trình tu học. Do đó, ngoài những mong cầu tốt đẹp bình thường, người tu Phật cần hướng đến những mong cầu cao thượng là tự tại, giải thoát, bằng cách thực hành tự giác và giác tha đến viên mãn.▶

## 5- ƯỚC NGUYỆN

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại khu vườn ông Anàthapindika dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, Tỷ kheo có tín tâm, nếu hy cầu một cách chân chánh sẽ mong cầu như sau: “Mong rằng ta sẽ như Sàriputta và Moggallàna”. Này các Tỷ kheo, đây là cán cân, là đồ đo lường đối với các đệ tử Tỷ kheo của Ta.

Này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ni có tín tâm, nếu hy cầu một cách chân chánh sẽ mong cầu như sau: “Mong rằng ta sẽ như Tỷ kheo ni Khemà và Uppalavanna”. Này các Tỷ kheo, đây là cán cân, là đồ đo lường đối với các đệ tử Tỷ kheo ni của Ta.

Này các Tỷ kheo, nam cư sĩ có tín tâm, nếu hy cầu một cách chân chánh sẽ mong cầu như sau: “Mong rằng ta sẽ như gia chủ Citta và Hatthaka ở Àlavì”. Này các Tỷ kheo, đây là cán cân, là đồ đo lường đối với các đệ tử nam cư sĩ của Ta.

Này các Tỷ kheo, nữ cư sĩ có tín tâm, nếu hy cầu một cách chân chánh sẽ mong cầu như sau: “Mong rằng ta sẽ như nữ cư sĩ Khujjattarà và Velukantakiyà, mẹ của Nanda”. Này các Tỷ kheo, đây là cán cân, là đồ đo lường đối với các đệ tử nữ cư sĩ của Ta.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 2, phẩm Hy cầu [trích], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.163)

### LỜI BÀN:

Cầu mong và ước nguyện là một trong những hoạt động tâm linh của những người con Phật tại các chùa viện. Không ít những mong cầu giản dị, bình thường như mạnh khỏe, no ấm, thịnh vượng và an

bình được gói gắm lên mười phương chư Phật trong khói hương và lòng thành kính. Tuy vậy, trong tinh thần Chánh pháp, ngoài những mong cầu bình thường ấy, những người con Phật còn phải ước vọng hướng đến sự thực hành để thành tựu giải thoát, an lạc như những bậc Thánh.

Đối với hàng đệ tử xuất gia, những Tỷ kheo và Tỷ kheo ni tuy hướng đến xả ly tham dục nhưng “dục như ý túc” vẫn rất cần. Đó là những mong muốn được thăng tiến trên đường đạo, mong cầu sớm đoạn trừ phiền não, thành tựu ước nguyện “thượng cầu hạ hóa” của người xuất gia. Mong sao cho mình giữ vững chí nguyện để tiếp tục dẫn thân và thành tựu giải thoát vĩ đại như Sàriputta và Moggallàna, như Khemà và Uppalavanna. Những vị Thánh giả A la hán, các vị đại đệ tử ấy quả là tấm gương, niềm ngưỡng mộ, vọng cầu của hàng xuất gia hậu thế.

Hàng nam nữ cư sĩ cũng vậy, mục tiêu của mọi sự mong cầu vẫn không ngoài thành thoi, an lạc và giải thoát. Những vị cư sĩ như Citta và Hatthaka (nam) hoặc Khujjuttarà và Velukantakiyà (nữ) vốn thành công, mẫu mực trong cuộc sống đời thường đồng thời chúng đắc các Thánh quả, có đầy đủ khả năng hoằng pháp và xây dựng đạo tràng, hộ pháp đắc lực... chính là chuẩn mực (cán cân, đồ đo lường), là gương sáng cho hàng cư sĩ ngày nay noi theo, học tập.

Do vậy, người con Phật không chỉ cầu nguyện bình an gia đạo, phát tài, đắc lộc mà phải mong cầu và hướng đến thành tựu phẩm hạnh và giải thoát như các bậc Thánh.▲





## **VI. AN CỬ**

## 1- AN CƯ

Một thời, Thế Tôn ở Kosambì, tại khu vườn Ghosita, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có năm an ổn trú này, thế nào là năm?

Ở đây, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo an trú từ thân nghiệp đối với các đồng Phạm hạnh, trước mặt và sau lưng. An trú từ khẩu nghiệp đối với các đồng Phạm hạnh, trước mặt và sau lưng. An trú từ ý nghiệp đối với các đồng Phạm hạnh, trước mặt và sau lưng. Đối với các giới không bị bể vụn, không bị sút mẻ, không bị uest nhiễm, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến thiên định, vị ấy sống thành tựu các giới như vậy đối với các đồng Phạm hạnh, trước mặt và sau lưng. Đối với tri kiến này, thuộc bậc Thánh đưa đến xuất ly, được người thực hành chân chánh đoạn diệt khổ đau, vị ấy sống thành tựu tri kiến như vậy đối với các đồng Phạm hạnh, trước mặt và sau lưng.

Năm pháp này, này các Tỷ kheo, là năm an ổn trú.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm An ổn trú, phần An ổn trú, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.522)

### LỜI BÀN:

An cư nghĩa là ở yên, cuộc sống có yên ổn mới làm được mọi việc, vì thế phải an cư mới lạc nghiệp. Đối với đời sống xuất gia, được sống yên ổn là một nhu yếu quan trọng để từng bước hướng đến thanh tịnh tâm hồn, phát triển và thăng hoa tâm linh.

Trong ý nghĩa cao quý của an cư kiết hạ mà mỗi người xuất gia đều phải tuân thủ khi mùa mưa đến là thân an cư và tâm an cư thì được ở yên hay an ổn trú thuộc về thân an cư. Người xuất gia có truyền

thống sống chung với Tăng đoàn, do vậy để đạt được hòa hợp, an vui cần phải tuân thủ những nguyên tắc, quy củ thiển môn mà Phật đã chế định và quan trọng hơn phải có một nghệ thuật sống tràn đầy chất liệu tuệ giác và tình thương.

Theo tuệ giác của Thế Tôn, muốn ở yên, một hành giả cần phải nỗ lực để kiện toàn tự thân bằng cách thực hành những nghệ thuật sống thoát tục. Trước hết, đối với ba nghiệp gồm suy nghĩ, lời nói và hành động phải được nuôi dưỡng và biểu hiện bằng tâm từ, phát xuất từ lòng yêu thương chân thật đối với những người bạn đồng tu, các đồng Phạm hạnh, trong mọi lúc và mọi nơi. Kế đến, muốn sống chung an lạc, một hành giả phải tuân thủ thanh quy, giới luật. Chính sự tự giác khép mình trong khuôn khổ, an trụ trong giới pháp của mỗi cá nhân tạo nên sự bình ổn trong cộng đồng, góp phần giúp đại chúng ở yên. Đặc biệt là sự thành tựu Chánh tri kiến, thấy rõ về sự thật của các pháp là vô thường, vô ngã; nhận thức đúng đắn về con đường xuất ly, ly dục, đoạn diệt khổ đau để thực hành trọn vẹn Bát Thánh đạo.

Mỗi người xuất gia là một tế bào trong cơ thể Tăng đoàn. Vì thế, một người sống an ổn sẽ góp phần tạo nên sự an ổn và thanh tịnh trong đại chúng. Đây cũng là một phần ý nghĩa an cư mà mỗi người con Phật cần thực hành và chúng đạt trong mùa an cư kiết hạ và trong đời sống tu tập hàng ngày.▲

## 2- TỰ TỬ

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Đông Viên, giảng đường Lộc Mẫu, cùng đại chúng khoảng năm trăm vị Tỷ kheo, tất cả đều chứng quả A la hán.

Lúc bảy giờ, nhân ngày trăng tròn Bố tát Tự tứ, Thế Tôn ngồi giữa đại chúng, sau khi nhìn quanh đại chúng im lặng, liền bảo các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, Ta mời các ông nói lên, các ông có điều gì chỉ trích Ta hay không, về thân hay về lời nói?

Được nghe như vậy, Tôn giả Sàriputta từ chỗ ngồi đứng dậy, chấp tay cung kính bạch Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, chúng con không có chỉ trích gì Thế Tôn về thân hay lời nói. Và bạch Thế Tôn, con xin mời Thế Tôn nói lên, Thế Tôn có điều gì chỉ trích con hay không, về thân hay về lời nói?

Này Sàriputta, Ta không có gì chỉ trích ông về thân hay về lời nói.

Bạch Thế Tôn, đối với năm trăm Tỷ kheo này, Thế Tôn có gì chỉ trích về thân và lời nói hay không?

Này Sàriputta, đối với năm trăm Tỷ kheo này, ta không có gì chỉ trích về thân hay về lời nói.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 8, phần Tự tứ [lược], VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.419)

### LỜI BÀN:

Trong cuộc sống ở thế gian, thường thì “tốt khoe, xấu che”, che được chừng nào tốt chừng nấy. Nhưng trong tu tập của chư Tỷ kheo thì ngược lại, cần phải soi sáng cho nhau, bất kể đó là ai nếu họ vẫn còn những điều hạn chế, lỗi lầm. Đặc biệt là sự hoan hỷ tiếp

nhận và tri ân về những lời soi sáng chân tình của huynh đệ để thành tâm sám hối; không hề thù oán, để bụng hay giận hờn. Đây là điểm son của giáo pháp được thể hiện qua tinh thần Tỳ tứ.

Trước khi giải hạ, chúng Tăng họp lại làm lễ Tỳ tứ, mỗi người tự thỉnh cầu đại chúng vì thương mến mà chỉ lỗi cho mình. Ngay cả Thế Tôn, bậc Đạo sư cũng cầu thỉnh đại chúng Tỳ kheo “chỉ trích” Ngài. Khi một Tỳ kheo cầu thỉnh chỉ lỗi, tất cả những gì mà đại chúng đã thấy hoặc nghe, thậm chí chỉ nghi thôi cũng chỉ ra. Không cần nề nang hay châm chế gì cả vì đối tượng cầu thỉnh thành tâm mong mỗi được chỉ lỗi. Người được soi sáng nếu nhận thấy đúng là lỗi của mình thì lập tức ghi nhận và sám hối ngay. Vì thế, khi Tỳ tứ xong tâm hoàn toàn được thanh tịnh.

Đặc điểm của pháp Tỳ tứ trong Phật giáo là sự thỉnh cầu mọi người soi sáng cho mình, người chỉ lỗi và người được chỉ lỗi đều chân tình và hoan hỷ. Tỳ tứ là pháp diệt trừ tội lỗi, giúp hành giả hướng đến an tâm và thanh tịnh tâm. Lễ Tỳ tứ sẽ không có giá trị chuyển hóa thiết thực khi được thực thi chiếu lệ, hình thức.

Ngày nay, đạo tràng an cư kiết hạ nào cũng như pháp tổ chúc Tỳ tứ, giải hạ. Tuy vậy, để tinh thần Tỳ tứ diễn ra đúng nghĩa trong chúng Tăng nhằm tịnh hóa Tăng già, thành tựu các Thánh quả là điều mỗi trụ xứ, đạo tràng an cư phải nỗ lực. Tỳ tứ như pháp sẽ đem lại lợi ích to lớn cho tiến trình thăng hoa và thanh tịnh của chúng Tăng. Nhờ Tỳ tứ, chúng Tăng ngày một trưởng thành hơn trong Chánh pháp. Vì thế, ngày Tăng Tỳ tứ cũng chính là ngày Phật hoan hỷ. ▀

### 3- THỜI ĐIỂM LÝ TƯỞNG ĐỂ NỖ LỰC TU HÀNH

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana gọi các Tỷ kheo:

Có năm phi thời để tinh cần, này các Tỷ kheo, thế nào là năm?

Tỷ kheo già yếu, bị bệnh chinh phục; Tỷ kheo bệnh hoạn, bị bệnh hoạn chinh phục; Khi có nạn đói, khát thực khó khăn; Lúc có giặc cướp, dân chúng đều chạy trốn; Khi Tăng chúng bị chia rẽ, có sự đấu khẩu, kết tội, tấn xuất lẫn nhau.

Này các Tỷ kheo, đây là năm phi thời để tinh cần.

Có năm đúng thời để tinh cần, này các Tỷ kheo, thế nào là năm?

Tỷ kheo còn trẻ, trong tuổi thanh xuân; Tỷ kheo ít bệnh, ít nã, thân thể điều hòa; Tỷ kheo ăn uống đầy đủ, khát thực dễ dàng; Khi sống trong vùng dân chúng an bình, không có sợ hãi; Lúc các Tỷ kheo sống hòa hợp như nước với sữa, ái kính lẫn nhau.

Này các Tỷ kheo, đây là năm đúng thời để tinh cần.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Triền cái, phần Thời gian để tinh cần [trích], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.411)

#### LỜI BÀN:

Siêng năng, chăm chỉ, chuyên cần là yếu tố cực kỳ quan trọng để dẫn đến mọi thành công trong cuộc sống. Tu tập cũng vậy, thiếu vắng nhân tố tinh cần thì chắc chắn sẽ thối đọa hoặc giậm chân tại chỗ, không thể tiến bộ tâm linh. Nỗ lực tu tập rất cần thiết song điều quan yếu cần phải xác định đúng thời điểm thì mới có kết quả

cao, tiến bộ nhanh chóng.

Học tập, làm việc cho đến tu hành khi còn trẻ trung, sức khỏe tràn đầy, nhiệt huyết sung mãn mới đạt đến đỉnh cao phong độ. Một ngộ nhận khá phổ biến và thật đáng tiếc là khi trẻ cứ vô tư vui vẻ, đợi đến già thì tu hành cũng chẳng muộn. Đến khi tuổi già, sức yếu, thân thể bệnh hoạn, tinh thần bạc nhược thì lực bất tòng tâm, dẫu muốn tu cũng không kham nổi, cố gắng lắm cũng chẳng được gì nhiều. Vì thế, tuổi trẻ và sức khỏe là thời điểm tốt nhất cho mọi người thực hiện hoài bão của mình, nhất là trong tu tập lại càng cần thiết hơn.

Có thực mới vực được đạo, an cư mới lạc nghiệp, vì vậy tu tập sẽ thuận duyên hơn nếu được ngoại hộ an toàn, đầy đủ. Nhưng quan trọng nhất là được tu học trong một Tăng chúng hòa hợp, hạnh phúc. Sẽ thiệt thòi, mất mát lớn lao cho người tu khi huynh đệ, bằng hữu có những xáo trộn, mâu thuẫn và bất an. Đại chúng là điểm tựa quan trọng nhất để những người sơ tâm phấn đấu, dẫn thân, phụng sự. Do vậy, xây dựng một hội chúng an tịnh nhằm trợ duyên cho mọi người nỗ lực tu học là điều cần làm.

Sự tinh cần luôn cần thiết cho tu tập nhưng những cố gắng ấy sẽ đạt kết quả cao, mỹ mãn hơn trong điều kiện thuận lợi nhất. Đó là tuệ giác mà mỗi người con Phật cần trạch pháp để hạ thủ công phu nhằm thành tựu giải thoát, an lạc.▲



## 4- XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC CÚNG DƯỜNG

Một thời, Thế Tôn trú ở Koliya, dạy các Tỷ kheo:

Thành tựu tám pháp này, này các Tỷ kheo, vị Tỷ kheo đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được chấp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời. Thế nào là tám?

Ở đây, này các Tỷ kheo, vị Tỷ kheo giữ giới, chấp nhận và học tập các học pháp; nghe nhiều và khéo thể nhập với chánh kiến; làm bạn với thiện; có chánh tri kiến; chứng đạt Bốn thiên, hiện tại lạc trú; nhớ được nhiều đời trước; đắc thiên nhãn thanh tịnh; đoạn diệt các lậu hoặc.

Này các Tỷ kheo, thành tựu tám pháp này, vị Tỷ kheo đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được chấp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* III, chương 8, phẩm Gotamì, phần Xứng đáng được cúng dường [1], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.670)

### LỜI BÀN:

Người xuất gia, nguyện làm khổ sĩ, sống nhờ tài vật bá tánh cung cấp, cúng dường. Cố nhiên, người tu không trực tiếp lao động sản xuất, làm ra của cải vật chất nhưng đóng góp của họ vào việc gìn giữ các giếng mối đạo đức, phát huy đời sống tinh thần cho xã hội rất lớn. Bằng việc trang nghiêm tự thân, hoàn thiện chính mình, hướng dẫn đạo đức xã hội, hàng xuất gia trở thành phước điền tối thắng cho Phật tử nương tựa, gieo trồng cội phước.

Đặc biệt trong mùa an cư kiết hạ, chư Tăng ngừng du phương hoằng hóa, tập trung về an trụ tại các đạo tràng, thực hành an cư thì việc cúng dường của tín thí càng hậu hĩ, chu đáo hơn. Để xứng đáng là ruộng phước cho hàng Phật tử, các hành giả an cư cần nỗ

lực, tinh tấn hơn trong phận sự an cư của mình.

Tôn trọng và gìn giữ giới luật là yếu tố quan trọng nhất, bởi giới luật là nền tảng xây dựng nên tất cả công đức, trí tuệ. Học tập kinh điển để thể nhập những ý chỉ sâu xa của giáo pháp. Mùa an cư là cơ hội vàng để các hành giả học hỏi, củng cố và trau dồi nhận thức về Phật pháp. Mặt khác, sự tu tập tinh chuyên trong một trụ xứ với đông đảo chư Tăng sẽ tác động và trợ duyên cho hành giả tinh tấn, tăng trưởng thiện pháp. Nhất là thành tựu chánh kiến, nhận thức đúng đắn về Chánh pháp làm kim chỉ nam cho tu học và phụng sự. Đặc biệt là nhờ tinh chuyên tu tập, mùa an cư là cơ hội thành tựu các thiền định, chứng đắc Tam minh, Lục thông và giải thoát tối hậu.

Thời Thế Tôn, sau mỗi mùa an cư, chúng Tăng nhờ thực hành tám pháp này nên thường chứng đạt, tăng tiến các Thánh vị từ Tu đà hoàn cho đến A la hán. Ngày nay, chư Tăng thực hành an cư là từng bước hướng về lộ trình này để xứng đáng là nơi nương tựa, gieo trồng cội phước cho hàng Phật tử tín tâm.►

## 5- ĐỨC PHẬT AN CƯ KHÔNG TIẾP KHÁCH

Một thời, Thế Tôn trú tại một khu rừng ở Icchànangala. Tại đây, Thế Tôn bảo các Tỷ kheo:

Ta muốn sống độc cư thiền tịnh trong ba tháng, không tiếp một ai, trừ một người đem đồ ăn đến.

Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Rồi Thế Tôn, sau khi ba tháng an cư đã mãn, từ chỗ thiền tịnh độc cư đứng dậy, gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, nếu các du sĩ ngoại đạo đến hỏi: “Với sự an trú nào, này chư Hiền, Sa môn Gotama an trú nhiều ngày trong mùa mưa?”, các ông hãy trả lời: “Với định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này chư Hiền, Thế Tôn an trú nhiều ngày trong mùa mưa”.

Này các Tỷ kheo, đây là Thánh trú, là Phạm trú, là Như Lai trú.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ V*, chương 10, phẩm 2, phần Icchànangala [lược], Nxb Tôn Giáo, 2002, tr.486)

### LỜI BÀN:

Có lẽ ít ai ngờ rằng Thế Tôn cũng “nhập thất”, thực hiện quán niệm hơi thở một cách miên mật và không hề tiếp khách hay gặp bất cứ ai trong mùa an cư. Ngài quá mệt mỏi với thế sự rồi chẳng hay chỉ “thị hiện” để răn dạy các Tỷ kheo và hậu thế chúng ta?

Tất nhiên, Thế Tôn cũng cần nghỉ ngơi bằng cách an trú thân tâm trong thiền tịnh và hiện tại lạc lạc trú. Nhưng quan trọng hơn là Ngài đã làm gương, cảnh sách các đệ tử đã lãng phí quá nhiều thời gian tu tập trong việc tiếp xúc, lễ lạy, hạp hành, hội thảo... mà chểnh mảng phạm sự an cư.

Mặt khác, Phật muốn nhấn mạnh đến tầm quan trọng của thiền

định, nhất là pháp môn Tứ niệm xứ, nền tảng cho các Thánh quả. Đa phần các Tỷ kheo thời Thế Tôn nhờ thực hành niệm thân, thọ, tâm, pháp trong mùa an cư mà thành tựu giải thoát, chứng đắc các Thánh quả.

Ngày nay, các Tỷ kheo cũng thực hành an cư nhưng chưa thực sự hưởng nội hoàn toàn. Phật sự đa đoan đã gặm nhấm hết thời gian và tâm lực, nên nếu không khéo vận dụng tu học thì an cư chỉ đạt được hình thức mà thôi.

Do vậy, thực hiện an cư cấm túc, không ra khỏi trụ xứ, ngày đêm nghiêm mật sáu thời công phu thiền định là điều cần làm. Một năm chỉ có ba tháng an cư, Đức Phật là bậc đã giác ngộ mà còn không tiếp khách, tinh chuyên tu tập, phải chăng đây là điều mà hàng hậu học phước mỏng nghiệp dày như chúng ta cần suy ngẫm?

Vấn biết, an cư đích thực là ngay nơi tự tâm của hành giả và cứu cánh nằm trong phương tiện, những việc làm của Bồ tát vốn không thể nghĩ bàn. Nhưng nếu chưa phải là Bồ tát sở hành vô ngại thì noi gương Phật, hạn chế ngoại duyên, chuyên tâm thiền định, thực hiện phận sự an cư. ▀

## 6- KHÚC GỖ

Một thời, Thế Tôn trú ở Kosambi. Trên bờ sông Hằng, Ngài thấy một khúc gỗ lớn trôi theo dòng sông, thấy vậy liền gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, các ông có thấy khúc gỗ to lớn này đang trôi theo dòng nước sông Hằng không?

Thưa có, bạch Thế Tôn.

Này các Tỷ kheo, nếu khúc gỗ ấy không đâm vào bờ bên này, không đâm vào bờ bên kia, không chìm giữa dòng, không mắc cạn trên miếng đất nổi, không bị người và chur Thiên nhật lấy, không bị mắc vào nước xoáy, không bị mục nát bên trong; như vậy, này các Tỷ kheo, khúc gỗ ấy sẽ hướng về biển, sẽ xuôi theo biển, sẽ nhập vào biển.

Cũng vậy, này các Tỷ kheo, nếu các ông không đâm vào bờ bên này, không đâm vào bờ bên kia, không chìm giữa dòng, không mắc cạn trên miếng đất nổi, không bị người và chur Thiên nhật lấy, không bị mắc vào nước xoáy, không bị mục nát bên trong; như vậy, này các Tỷ kheo, các ông sẽ hướng về Niết bàn, sẽ xuôi theo Niết bàn và sẽ nhập vào Niết bàn.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ IV*, phẩm Rắn độc, phần Khúc gỗ, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.293)

### LỜI BÀN:

Dấn thân tu học để đạt được hạnh phúc, an lạc, giải thoát và đem lại lợi ích cho mọi người là một việc khó khăn. Trong lộ trình tu tập, không phải ai cũng vượt qua chướng ngại, thuận buồm xuôi gió về đến bờ giác ngộ. Giống như khúc gỗ trôi theo dòng sông, phải trải qua thời gian, vượt qua rất nhiều trở ngại mới mong về biển.

Khúc gỗ xuôi theo dòng sông một cách tự nhiên, phó mặc thân phận cho dòng nước đẩy đưa, nhưng người tu xuôi về Niết bàn thì có định hướng rõ rệt và phải nỗ lực không ngừng. Trong đó, trí tuệ là nhân tố cực kỳ quan trọng, giữ vai trò quyết định chi phối tiến trình thăng hoa tâm thức. Trí tuệ giúp cho hành giả không bị kẹt vào đôi bờ tà kiến, không bị tham ái nhận chìm, không bị thế tục hóa và không bị mục nát giới thân huệ mạng. Nhờ đó, người tu vượt qua mọi trở ngại, xuôi về giải thoát.

Ngày nay, việc tu tập càng khó khăn hơn vì cuộc sống hiện đại có rất nhiều sự chướng ngại, cám dỗ. Tuy nhiên, dòng sông vừa đưa khúc gỗ vào những vướng mắc nhưng vừa là động lực đẩy nó về đại dương. Cũng vậy, dòng đời lắm nhiễu nhưng đồng thời cũng là môi trường giúp người tu thử thách, rèn luyện để xuôi về biển giác.

Vì thế, nỗ lực thúc liễm thân tâm, trau giồi phạm hạnh, phát huy tuệ giác là điều mà tự thân mỗi hành giả phải thành tựu để chứng đắc Niết bàn. Chính sự tinh cần tu tập, an cư cấm túc của chư Tăng trong mùa an cư kiết hạ là một biểu hiện cụ thể nhằm tấn tu đạo nghiệp, khai mở tuệ giác, vượt qua chướng ngại, thành tựu giải thoát.▲

## 7- KHÔNG NÊN SỐNG QUÁ LÂU TẠI MỘT NƠI

Một thời, Thế Tôn trú ở Kimbilà, tại Veluvana, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có năm nguy hại này, nếu sống quá lâu tại một chỗ. Thế nào là năm?

Đồ dùng nhiều, cất chứa nhiều đồ dùng; nhiều dục phẩm, cất chứa nhiều dục phẩm; nhiều công việc phải làm, không khéo léo trong những công việc phải làm; sống lẫn lộn với gia chủ, tùy thuận trong sự liên hệ với gia chủ; và khi bỏ trú xứ ấy, ra đi với sự luyến tiếc.

Này các Tỷ kheo, đó là năm nguy hại nếu sống quá lâu tại một chỗ.

Có năm lợi ích này, này các Tỷ kheo, nếu sống đồng đều tại mỗi chỗ. Thế nào là năm?

Đồ dùng không nhiều, không cất chứa nhiều đồ dùng; dục phẩm không nhiều, không cất chứa nhiều dục phẩm; không nhiều công việc phải làm, khéo léo trong những công việc phải làm; không sống lẫn lộn với gia chủ, không tùy thuận trong sự liên hệ với gia chủ; và khi bỏ trú xứ ấy, ra đi không với sự luyến tiếc.

Này các Tỷ kheo, đây là năm lợi ích nếu sống đồng đều tại mỗi chỗ.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Du hành dài, phần Sống quá lâu [1], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.724)

### LỜI BÀN:

Một trong những đặc điểm của đời sống xuất gia thời Thế Tôn là du hành, không ở cố định một nơi mà thường xuyên thay đổi. Chính đặc điểm của đời sống du hành với ba y và một bát đã trợ duyên

rất nhiều cho thành tựu Phạm hạnh, hạn chế đến tối đa tham ái, chấp thủ và dính mắc.

Ngày nay, phần lớn các Tỷ kheo không sống du hành mà thường ở cố định nơi chùa viện của mình. Do vậy, những cảnh báo của Thế Tôn về những dính mắc liên quan đến danh lợi, công việc và tình cảm là điều mà người tu chúng ta phải suy ngẫm. Đơn cử như việc nhập chúng an cư, bốn phận quan trọng của người xuất gia, nhưng không phải ai cũng hội đủ duyên lành để thực hiện. Dù những lý do đưa ra như chùa neo người, chùa đang xây dựng, phải đáp ứng nhu cầu nghi lễ cho tín đồ v.v... để lý giải cho việc không tham dự an cư tập trung là hoàn toàn chính đáng, song những điều ấy lại biểu hiện rõ nét sự dính mắc. Và một khi đã dính mắc thì chắc chắn khó có thể tránh được nguy hại.

Vì thế, nhập chúng an cư ngoài ý nghĩa tu tập còn là cơ hội thay đổi môi trường sống, làm gián đoạn các nhân duyên tham ái đã tác tạo nơi trụ xứ. Dầu biết rằng, những đạo tràng an cư phần lớn không tiện nghi, phù hợp với thói quen của mình nhưng kham nhẫn và tùy duyên, tùy hỷ được với hiện tại đã chứng tỏ một phần sự không dính mắc, giải thoát. Do vậy, những ai thực hiện phận sự an cư, chỉ xét về phương diện “sống đồng đều tại mỗi chỗ” thôi cũng đã gặt hái được nhiều lợi ích.▲



## 8- CHƯ THIÊN CŨNG LUYẾN TIẾC AN CƯ

Một thời, nhiều Tỷ kheo trú tại khu rừng ở Kosala. Sau khi an cư ba tháng mùa mưa xong, các Tỷ kheo bắt đầu du hành.

Bấy giờ một vị Thiên trú ở khu rừng ấy, không thấy các Tỷ kheo nữa liền ưu buồn, nói lên bài kệ: *Hôm nay tâm của ta / Cảm thấy không vui vẻ / Khi thấy nhiều chỗ ngồi / Trống không, không có người / Những bậc Đa văn ấy / Thuyết pháp thật mỹ diệu / Đệ tử Gotama / Hiện nay đang ở đâu?*

Khi nghe như vậy, một vị Thiên khác nói lên bài kệ: *Họ đi Magadha / Họ đi Kosala / Và một số vị ấy / Đi đến xứ Vajjà / Như nai thoát bẫy sập / Chạy nhảy khắp bốn phương / Tỷ kheo không nhà cửa / Sống giải thoát như vậy.*

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 9, phần Đa số hay du hành, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.437)

### LỜI BÀN:

Mỗi khi mùa mưa đến, chư Tăng lo thu xếp Phật sự, chuẩn bị nhập chúng an cư. Thời Thế Tôn tại thế, trụ xứ an cư có thể là tinh xá Trúc Lâm, Kỳ Viên hay thôn xóm và thường là những khu rừng. An cư xong, chư Tăng ngày nay trở về chùa, còn các Tỷ kheo ngày xưa thì tiếp tục du hành.

Trong mùa an cư, chư Tăng thường cầu nguyện hộ pháp, thiện thần, chư Thiên gia hộ cho đạo tràng được sung mãn, ổn định. Có điều mà chúng ta ít nghĩ đến là chư vị ấy cũng theo chúng Tăng nghe pháp và tu tập. Nên khi an cư xong, các Tỷ kheo ra đi, chư Thiên cũng buồn, lưu luyến và tiếc thương...

Như một vị Thiên ở rừng Kosala, khi chúng Tăng đi rồi, nhìn thấy khu rừng trống vắng và nhất là không được nghe diệu pháp nữa

nên cảm thấy buồn. Thì ra, việc tu tập an cư của chúng Tăng không chỉ thặng hoa tự thân, làm ruộng phước cho Phật tử mà còn giáo hóa cả những người “khuất mặt”. Chư Thiên biết rõ từng tâm niệm của người phạm. Do đó, chúng Tăng phải đạt được thanh tịnh, hoan hỷ và hòa hợp đích thực mới cảm hóa được họ, ra đi khiến họ phải kính tiếc. Sau mỗi mùa an cư, chư Tăng thời Thế Tôn đa phần đều chứng Thánh. Còn các Tỷ kheo ngày nay, an cư xong dù chưa chứng quả nhưng cũng cảm nhận được đạo vị, đạo tình của an lạc và thanh tịnh.

Nhờ nỗ lực tu tập trong mùa an cư và đặc biệt là thành tựu pháp Tự tứ khi mãn hạ, chư Tăng đã tự thanh lọc và hoàn thiện mình để xứng đáng là nơi nương tựa của trời và người. Ngày Tăng Tự tứ, Phật hoan hỷ, chư Thiên hoan hỷ và Phật tử cũng hoan hỷ. Mùa an cư đi qua, đọng lại trong lòng mọi người là sự an lạc và luyến tiếc, mong hội ngộ vào mùa mưa sang năm là một sự thành tựu. ▀



## **VII. GIÀ CHẾT**

## 1- CÓ SINH ẮT CÓ DIỆT

Một thời, Thế Tôn trú ở Savatthi, rồi một hôm vua Pàsenadi nước Kosala đi đến, ngồi một bên, bạch Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, có cái gì sinh mà không già và không chết không?

Thưa Đại vương, không có cái gì sinh mà không già và không chết.

Thưa Đại vương, dầu cho những vị Sát đế lỵ là những bậc đại phú, có tiền của lớn, có tài sản lớn, có nhiều vàng bạc, có nhiều tài sản, vật dụng, có nhiều ngũ cốc. Các vị ấy có sinh thì cũng không thoát khỏi già và chết.

Thưa Đại vương, dầu cho những vị Bà la môn là những bậc đại phú, có tiền của lớn, có tài sản lớn, có nhiều vàng bạc, có nhiều tài sản, vật dụng, có nhiều ngũ cốc. Các vị ấy có sinh thì cũng không thoát khỏi già và chết.

Thưa Đại vương, cho đến các vị Tỷ kheo, những bậc A la hán đã đoạn tận các lậu hoặc, phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã đạt được mục đích tối hậu, đã hoàn toàn giải thoát, cho đến thân này của các vị ấy cũng phải bị hủy hoại, cũng phải bị từ bỏ.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ* I, chương 3, phẩm 1, phần Vua, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.165)

### LỜI BÀN:

Sinh diệt là lẽ thường nhiên vận động tương tục trong xoay vần của tạo hóa. Vạn sự vạn vật, từ vật chất đến tinh thần, từ hữu hình đến vô hình nếu được sinh ra tất nhiên sẽ bị diệt đi. Con người cũng vậy, một khi đã sinh ra trên cõi đời, dù sang hay hèn, đẹp hay xấu, hạnh phúc hay bất hạnh thì đều có một điểm

chung là sẽ chết.

Làm người, ai cũng biết rất rõ rằng cái chết sẽ đến với mình. Tuy vậy, mấy ai ý thức về điều ấy một cách thường trực. Tất cả đều hy vọng mong manh rằng cái chết sẽ còn xa lắm, thậm chí cố tình lãng tránh, cố quên cái chung cục bi thảm của thân phận con người. Nhưng cái chết lại thân thiện và luôn ưu ái dành cho con người mọi lúc, mọi nơi.

Nhận thức một cách thường trực về sự chết đang chờ đón con người phải chăng là một tâm lý tiêu cực? Vì rằng sự sống của con người dưới nhận thức như thế tràn ngập bi quan chẳng khác nào kẻ tử tù đợi ngày hành quyết? Nhưng chết là một sự thật, nên nhận thức sâu sắc với sự chết sẽ đến với con người bất cứ lúc nào lại trở thành cơ hội. Cơ hội tốt để cuộc sống tạm bợ này trở nên có ý nghĩa, ít ra cũng đem lại lợi ích thiết thực cho cuộc đời.

Cuộc đời sẽ bớt tang thương hơn nếu mỗi người từng có đôi lần ưu tư về thân phận ngắn ngủi. Con người sẽ tha thứ, bao dung và bớt xung đột, tranh chấp hơn khi nhận ra kiếp người giả tạm, mong manh. Yêu thương sẽ thay thế hận thù, vị ngã sẽ chuyển thành vị tha, cuộc sống sẽ ý nghĩa hơn, những gì chưa làm được phải nên làm là lẽ sống của con người khi nhận thức sâu sắc về sự chết.

Không ai thoát khỏi già chết, kể cả bậc Thánh nhân, vì thế phải sống hết mình, sống cho đáng sống.▲

## 2- TUỔI XẾ CHIỀU

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Pubbàrama, trong lâu đài của mẹ Migàra. Lúc bấy giờ vào buổi chiều, Thế Tôn từ chỗ độc cư đứng dậy, ngồi sưởi ấm lưng trong ánh nắng phương Tây. Rồi Tôn giả Ananda đi đến, sau khi đánh lễ, xoa bóp chân tay cho Thế Tôn, thưa rằng:

Bạch Thế Tôn, thật kinh hoàng thay, thật kỳ dị thay, màu da Thế Tôn nay không còn trong sáng; chân tay rã rời, nhăn nheo; thân được thấy còm về phía trước; các căn đang bị đổi khác, nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn và thân căn.

Sự thể là như vậy, này Ananda, tánh già nằm trong tuổi trẻ; tánh bệnh ở trong sức khỏe; tánh chết nằm trong sự sống. Như vậy, màu da nay không còn trong sáng; chân tay rã rời, nhăn nheo; thân được thấy còm về phía trước; các căn đang bị đổi khác, nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn và thân căn.

Thế Tôn lại nói thêm:

Bất hạnh thay tuổi già! Đáng sợ thay cuộc sống! Tuổi già làm phai nhạt sắc diện của màu da. Hình bóng ngày xưa khả ý, nay già đã phá tan! Ai sống được trăm tuổi, cuối cùng cũng phải chết, không bỏ sót một ai, tất cả bị phá sập.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ V*, chương 4, phẩm Về già, phần Già, Nxb Tôn Giáo, 2002, tr.338)

### LỜI BÀN:

Sinh già bệnh chết là một quy luật của tạo hóa, là thân phận của kiếp người. Dù thành công hay thất bại trong cuộc nhân sinh ba vạn sáu ngàn ngày, ai cũng chợt đượm buồn khi tuổi đời xế bóng. Hoàng hôn và màu tím hiu hắt không còn thơ mộng mà bao trùm

nỗi buồn man mác khi cuộc đời đã về chiều.

Tuổi già, có lẽ không ai muốn mình già nhưng mà cái gì đến ắt phải đến. Con người có thể chạy trốn được nhiều thứ nhưng không thể chạy trốn thân phận. Tuổi già là tuổi của kinh nghiệm, hoài niệm và tiếc nuối. Già kinh nghiệm làm cho người già luôn hoài nghi và thận trọng, nhiều hoài niệm vì đã qua rồi một thời vang bóng và tiếc nuối vì còn nhiều việc chưa làm được khi lực bất tòng tâm. Nhưng ưu tư lớn nhất của người già là sức khỏe. Đầu rồi mái tóc xanh, làn da trơn láng mịn màng và những bước chân thoăn thoắt của một thời xẻ núi ngăn sông. Chỉ còn lại đây những bước chân run dưới tấm thân còng theo năm tháng, đôi mắt xanh mờ màng nay đã mờ đục, má hồng lố chỗ đồi mồi, mái đầu bạc phất phơ như những làn vôi trắng xóa dần đi cả một đời người. Đa phần những người già đều lạc quan vì họ đã hoàn thành nhiệm vụ, đã tạo dựng nên những thế hệ kế thừa. Song chẳng có gì ngạc nhiên khi người già thường bệnh, hay buồn và có phần khó tính vì đó vốn dĩ là những thuộc tính của tuổi già.

Điều thú vị ở đây là Thế Tôn đã nhìn thấy được sự già nua ẩn tàng trong tuổi trẻ, mầm mống của bệnh tật len lỏi trong sức khỏe và cả cái chết tiềm tàng trong sự sống. Chính nhận thức về con người và thân phận với tuệ giác như vậy nên Thế Tôn cùng hàng đệ tử của Ngài an nhiên, tự tại. Không tự hào, kiêu căng và ỷ lại khi trẻ trung, khỏe mạnh đồng thời cũng không bi quan, chán nản và khổ đau khi tuổi xế chiều.

Tuổi già thì thường đau yếu và bệnh tật, già nua tàn phá ý chí và dung nhan, tuổi già là đèn xanh của thần chết. Vì vậy, những người con Phật phải biết trân quý tuổi trẻ và sức khỏe. Ai cũng sẽ già và phải chết nên cần làm ngay tất cả những gì cần thiết trong khi còn có thể. ▀



### 3- NIỆM CHẾT

Một thời, Thế Tôn trú ở Nàdika, tại Ginjakàvasatha. Tại đây, Thế Tôn dạy các Tỷ kheo:

Niệm chết, này các Tỷ kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn thời có quả lớn, có lợi ích lớn, thể nhập vào bất tử. Tu tập niệm chết như thế nào để đưa đến quả lớn, lợi ích lớn, thể nhập vào bất tử?

Này các Tỷ kheo, khi ngày vừa tàn, đêm vừa an trú, suy tư như sau: Các nhân duyên đem đến cái chết cho ta rất nhiều. Con rắn, con bò cạp hay con rít có thể cắn ta, ta có thể mạng chung. Ta có thể vấp ngã và té xuống. Thức ăn có thể làm cho ta mắc bệnh, làm ta có thể mạng chung.. Như vậy sẽ là chướng ngại.

Này các Tỷ kheo, khi đêm vừa tàn, ngày vừa an trú, suy tư như sau: Các nhân duyên đem đến cái chết cho ta rất nhiều. Con rắn, con bò cạp hay con rít có thể cắn ta, ta có thể mạng chung. Ta có thể vấp ngã và té xuống. Thức ăn có thể làm cho ta mắc bệnh, làm ta có thể mạng chung.. Như vậy sẽ là chướng ngại.

Này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ấy cần suy nghĩ như sau: Ta còn những pháp ác, bất thiện chưa đoạn tận, nếu lỡ mạng chung đêm hoặc ngày nay, chúng có thể là những chướng ngại cho ta. Biết được như vậy, Tỷ kheo ấy tinh cần, nỗ lực, chánh niệm tỉnh giác, ngày đêm cần phải học tập trong các thiện pháp.

Này các Tỷ kheo, niệm chết, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy thời được quả lớn, được lợi ích lớn, thể nhập vào bất tử.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* III, chương 6, phẩm Cần phải nhớ, phần Niệm chết, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.49)

**LỜI BÀN:**

Đời sống của con người thật quý giá nhưng cũng thật quá đổi mong manh. Hôm nay còn khỏe mạnh, vui sống nhưng ngày sau sẽ ra sao vẫn là điệp khúc bí ẩn vẫn nạn nhân sinh muôn thuở. Con người chỉ chạnh lòng, tê tái khi chứng kiến cảnh vô thường sống chết xảy ra với mọi người xung quanh mà chẳng mấy ai lưu tâm đến điều ấy có thể xảy ra với mình.

Theo tuệ giác của Thế Tôn thì mạng người chỉ tồn tại trong hơi thở, một khi thở ra mà không thở vào là kết thúc một đời người. Do vậy, quán niệm và đối diện với sự thật của chính mình rằng cái chết sẽ đến với mình bất cứ lúc nào là điều mỗi người phải thực hành. Chính nhận ra sự mong manh, tạm bợ, nay còn mai mất của kiếp người sẽ giúp con người biết trân quý cuộc sống hơn. Những thành bại, được mất, hơn thua, tranh đoạt, tham vọng và thù hận v.v... sẽ chẳng có giá trị gì nếu như gắn kể với cái chết. Mặt khác, nhận thức được án tử đang lảng lơ quanh mình nên con người nỗ lực làm ngay những việc cần làm, sống sao cho đáng sống.

Cuộc sống xung quanh ta luôn biến động, đẩy dẩy những tai nạn, rủi ro và bất trắc. Ý thức rõ ràng về sự chết có thể đến với con người bất kỳ lúc nào, người con Phật không hèn ngày mai. Sống trọn vẹn với giờ phút hiện tại, bớt tham ái, hỷ xả, tha thứ và luôn nghĩ đến mọi người đồng thời tinh cần thực hành các thiện pháp. Nghĩ đến vô thường, thân chết đang rình rập là một cách thể nghiệm sự thật của đời sống. Cuộc sống sẽ bớt khổ đau và con người sẽ thương nhau hơn nếu như mọi người biết suy niệm về cái chết.▲

#### 4- CHẾT DO TAI NẠN SẼ TÁI SINH VỀ ĐÂU?

Một thời, Thế Tôn trú giữa dân chúng Sakka, tại Kapilavatthu, khu vườn Nigroda. Rồi Mahànàma đi đến, sau khi đánh lễ, ngồi xuống một bên, bạch Thế Tôn:

Kapilavatthu này, bạch Thế Tôn, rất phồn vinh, dân cư đông đúc, quần chúng chen chúc, chật hẹp. Bạch Thế Tôn, sau khi hầu hạ Thế Tôn hay các Tỷ kheo đáng kính, vào buổi chiều, con đi vào Kapilavatthu, con gặp con voi cuồng chạy, con gặp con ngựa cuồng chạy, con gặp người cuồng chạy, con gặp cỗ xe lớn cuồng chạy, con gặp cỗ xe nhỏ cuồng chạy. Trong khi ấy, bạch Thế Tôn, tâm con nghĩ đến Phật, Pháp và Tăng bị hoang mang. Rồi bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: Nếu lúc ấy con mệnh chung, thời sinh thú của con là gì, sinh xứ đời sau là chỗ nào?

Chớ có sợ, này Mahànàma! Không ác là cái chết của ông! Này Mahànàma, với những ai đã lâu ngày tâm tu tập trọn vẹn về tín, về giới, về sở văn, về thí xả, về trí tuệ; với những người ấy, dầu sắc thân này bị vô thường phá hoại, tan nát, hoại diệt, nhưng nếu tâm vị ấy được tu tập lâu ngày trọn vẹn về tín, giới, sở văn, thí xả và trí tuệ thì tâm của vị ấy thượng thặng, đi đến thù thắng.

Ví như, này Mahànàma, một người nhận chìm một ghè dầu vào trong hồ nước sâu và đập bể ghè ấy. Ở đây, các mảnh ghè vì chìm xuống nước nhưng dầu thì nổi lên, trôi lên trên. Cũng vậy, với ai đã lâu ngày tâm được tu tập trọn vẹn về tín, giới, sở văn, thí xả và trí tuệ; với những người ấy, dầu sắc thân này bị vô thường phá hoại, tan nát, hoại diệt, nhưng nếu tâm vị ấy được tu tập lâu ngày trọn vẹn về tín, giới, sở văn, thí xả và trí tuệ thì tâm của

vị ấy thượng thặng, đi đến thù thắng.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ V*, chương 10, phẩm Saranàri, phần Mahànàma [1], Nxb Tôn Giáo, 2002, tr.539)

### **LỜI BÀN:**

Cuộc sống của con người luôn đồng hành với vô vàn biến động, bất trắc. Thiên tai, dịch họa, bệnh tật cùng với các tai nạn lao động, giao thông, hỏa hoạn... từng phút, từng giây đã cướp đi rất nhiều sinh mạng. Thân người thật mong manh, dễ vỡ, dù thận trọng đến mấy thì không ai dám xác quyết rằng ta sẽ an toàn trong những giây phút tiếp theo.

Những cái chết bất thành linh, bất đắc kỳ tử, đột tử do các tai nạn thật oan uổng nhưng luôn rình rập, đe dọa con người. Trong các trường hợp này, sự chết ập đến rất nhanh và đa phần các nạn nhân đều hoảng loạn trước khi chết. Đối với người ít tu tập thì chính điều này đã tạo ra cận tử nghiệp bất thiện, ảnh hưởng không tốt đến xu hướng tái sinh.

Tuy nhiên, theo tuệ giác của Thế Tôn, những ai đã tu tập lâu ngày trọn vẹn về tín, giới, sở văn, thí xả và trí tuệ thì đều bị hoang mang, không giữ vững chánh niệm trước lúc chết do tai nạn quá bất ngờ nhưng với nền tảng tu tập vững chắc, trọn vẹn đối với các thiện pháp, nhờ thiện nghiệp sâu dày sẽ giúp họ đi đến chỗ thù thắng, tái sinh vào cõi lành, không hề bị đọa lạc.

Sinh thuận, tử an là một phúc báo lớn của con người. Một khi chưa biết nghiệp duyên của mình sẽ chết bình an hay bất an thì hãy cố gắng tu tập các thiện pháp. Sự chuẩn bị này sẽ vô cùng quan trọng, có ý nghĩa thiết thực cho đời sống hiện tại và cả những cái chết bất ngờ, nếu có, ở tương lai.▲

## 5- TRỢ DUYÊN CHO NGƯỜI HẤP HỐI

Một thời, Thế Tôn trú ở Bhagga, rừng Bhesakàla, Lộc Uyển. Lúc bấy giờ, gia chủ, cha của Nakula bị trọng bệnh. Mẹ của Nakula nói với cha của Nakula như sau:

Thưa gia chủ, chớ có mạng chung với tâm còn mong cầu luyến ái. Đau khổ là người khi mạng chung với tâm còn mong cầu luyến ái. Thế Tôn đã quở trách người khi mạng chung với tâm còn mong cầu luyến ái.

Gia chủ có thể suy nghĩ: Mẹ của Nakula, sau khi ta mạng chung, không có thể nuôi dưỡng các con và duy trì nhà cửa; Sau khi ta mạng chung, mẹ của Nakula sẽ đi đến một gia đình khác; Mẹ của Nakula, sau khi ta mạng chung, sẽ không muốn yết kiến Thế Tôn và chúng Tăng; Sau khi ta mạng chung, mẹ của Nakula sẽ không giữ giới một cách đầy đủ...

Thưa gia chủ, chớ có nghĩ như vậy! Sau khi gia chủ mạng chung, tôi có thể nuôi dưỡng các con và duy trì nhà cửa; Gia chủ cũng đã biết, mười sáu năm nay tôi đã sống với gia chủ và thực hành phạm hạnh thế nào rồi; Sau khi gia chủ mạng chung, tôi sẽ yết kiến Thế Tôn và chúng Tăng nhiều hơn; Cho đến khi nào, các nữ đệ tử áo trắng của Thế Tôn còn giữ giới luật một cách đầy đủ, tôi là một trong những người ấy...

Do vậy, gia chủ, chớ có mạng chung với tâm còn mong cầu luyến ái.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* III, chương 6, phẩm Cần phải nhớ, phần Cha mẹ của Nakula [1], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.32)

### LỜI BÀN:

Con người, đối diện với cái chết, nếu chưa phải là bậc Thánh thì

đa phần đều lo âu, hoang mang và sợ hãi. Ngoài việc sợ chết, người lâm trọng bệnh biết mình không qua khỏi còn ân hận với những điều chưa làm được trong đời, tiếc nuối những niềm vui chưa hưởng trọn đồng thời trăn trở và thao thức thật nhiều về vợ con, tài sản, bè bạn... Sau khi ta nhắm mắt, họ sẽ làm gì? Sống như thế nào? Sản nghiệp ta đã dày công tạo dựng sẽ đi về đâu???

Chính những băn khoăn, tiếc nuối và lo sợ ấy là *tâm mong cầu luyến ái* đã tạo ra cận tử nghiệp tiêu cực, ảnh hưởng không tốt đến xu hướng tái sinh. Do vậy, trợ duyên cho người sắp chết bằng cách trấn an, hứa khả làm tròn bốn phận, sẽ thực hiện các di nguyện của người sắp chết để giúp tâm họ an ổn, thanh thản là điều cần làm.

Sinh thuận, tử an là một phúc báo lớn. Để có được một sự ra đi nhẹ nhàng và bình an, chìm vào “giấc ngủ ngàn thu” một cách lặng lẽ không đau đớn, vật vã, quằn quại và hốt hoảng là điều không phải ai cũng có được. Sinh thời phải tu tâm dưỡng tánh, trồng phúc tích đức, từ bi hỷ xả thật nhiều thì mới hy vọng có một cái chết bình an.

Đặc biệt là sự trợ duyên của người thân như nói pháp cho người hấp hối để họ nhận thức về lẽ vô thường, sinh tử; tụng kinh, niệm Phật để tâm họ an tịnh; nhắc lại những điều tốt mà họ đã làm trong đời; biểu hiện sự chu toàn trách nhiệm với gia đình khi họ vĩnh viễn đi xa... sẽ làm cho người hấp hối được thỏa nguyện và ra đi thanh thản. Chính những điều này đã góp phần xả ly luyến ái để trợ duyên cho người chết sinh về cảnh giới an lành.▲

## 6- CHẾT - MỘT SỰ THẬT TẤT YẾU

Một thời, Thế Tôn ở Sàvatthi. Rồi vua Pasenadi nước Kosala đi đến, sau khi đánh lễ và ngồi xuống một bên.

Đại vương từ đâu đi đến giữa trưa thế này?

Bạch Thế Tôn, tổ mẫu của con già nua, đã đạt đến tuổi thọ và đã mệnh chung. Con rất yêu quý tổ mẫu. Bạch Thế Tôn, nếu con được cho một voi báu, hay để tổ mẫu con khỏi chết, con sẽ cho voi báu... Nếu con được cho một quốc độ, hay để tổ mẫu con khỏi chết, con sẽ cho quốc độ.

Thưa đại vương, tất cả chúng sinh đều phải chết, đều kết thúc trong sự chết, đều không vượt qua sự chết.

Thật vi diệu, thật hy hữu thay! Bạch Thế Tôn.

Như vậy là phải, thưa đại vương. Tất cả chúng sinh đều phải chết, đều kết thúc trong sự chết, đều không vượt qua sự chết. Ví như, tất cả đồ gốm được làm ra đều phải bể, đều kết thúc trong sự bể, đều không vượt qua sự bể.

Đại vương nên biết: *Mọi chúng sinh sẽ chết / Mạng sống sẽ kết thúc / Tùy nghiệp, họ sẽ đi / Nhận lãnh quả thiện ác / Ác nghiệp đọa địa ngục / Thiện nghiệp lên thiên giới / Do vậy hãy làm lành / Tích lũy cho đời sau / Công đức cho đời sau / Làm hậu cứ cho người.*

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 3, phẩm 3, phần Tổ mẫu [trích], VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.216)

### LỜI BÀN:

Ai cũng biết rồi đây mình sẽ chết nhưng không biết chết lúc nào và cái chết đến với mình như thế nào? Bởi vì chết là một sự kết thúc tàn nhẫn và phũ phàng nên đa phần mọi người đều cố tránh, xem như cái chết còn xa lắm. Rồi khi một người thân trong

gia quyến mất đi dẫu còn xuân xanh hay thượng thọ thì niềm đau thương, tiếc nuối dành cho người mất vẫn lớn vô hạn. Vì thế, trong đời sống phải trang bị nhận thức và phát huy tuệ quán để đối diện và vượt qua đau thương mất mát ấy.

Vua Pasenadi thực sự đau đớn khi tổ mẫu qua đời, dẫu đã thượng thọ. Ông thương tiếc cùng tột và nghĩ rằng có thể đổi cả vương quốc nếu được, để giành lại sự sống cho tổ mẫu. Nhờ gặp Thế Tôn, vua được khai thị hiểu rõ vô thường, có sinh thì có diệt, cái chết sẽ đến với mọi người là một sự thật tất yếu.

Nhận chân được sự thật này, người con Phật nguyện sống hiền thiện và được chết thanh thản, không tham sống mà cũng chẳng sợ chết. Thực tế thì sự sống chết, sinh diệt đang diễn ra từng giây phút trong chúng ta. Chết không phải là hết, chấm dứt tất cả mà chỉ là sự thay đổi, chuyển sang một đời sống khác trong dòng luân hồi vô tận. Sự kết thúc này chính là tiền đề cho một sự bắt đầu mà đời sống ở tương lai hoàn toàn phụ thuộc vào nghiệp lực đã tạo ra trong hiện tại.

Một khi hiểu rõ chết là điều không tránh khỏi với tất cả mọi loài, người con Phật càng trân quý sự sống, bình thản với sự chết hơn đồng thời làm tất cả những gì cần làm để đem đến an vui cho mình và người, ở đời này và đời sau. ▀



## 7- CHẾT CÓ ĐÁNG SỢ KHÔNG?

Một thời, Thế Tôn trú ở Kapilavatthu, gọi Mahànàma:

Chớ có sợ hãi, này Mahànàma! Không ác sẽ là cái chết của ông. Không ác là cái chết của ông. Do thành tựu bốn pháp, này Mahànàma, vị Thánh đệ tử hướng về Niết bàn, xuôi về Niết bàn. Thế nào là bốn?

Ở đây, này Mahànàma, vị Thánh đệ tử thành tựu lòng tịnh tín bất động đối với Phật, đối với Pháp, đối với Tăng, thành tựu các Giới, được các bậc Thánh ái kính... đưa đến thiền định.

Ví như, này Mahànàma, một cây nghiêng về phía Đông, hướng về phía Đông, nếu bị chặt đứt nó sẽ ngã về phía nào?

Bạch Thế Tôn, nó sẽ ngã theo phía nó nghiêng, nó hướng về.

Cũng vậy, này Mahànàma, thành tựu bốn pháp này, vị Thánh đệ tử hướng về Niết bàn, xuôi về Niết bàn.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ V*, chương 11, phẩm Saranani, phần Mahànàma [2], Nxb Tôn Giáo, 2002, tr.542)

### LỜI BÀN:

Có lẽ điều đáng sợ và ám ảnh nhất cho mọi người ở trên đời là cái chết. Mỗi người có một cách nhìn nhận về sự chết khác nhau và hầu như ai cũng cố tình lẩn tránh nó nhưng cuối cùng thì phải đối diện.

Nếu như chết là hết, không còn gì cả thì sự sống hiện tại không mấy ý nghĩa. Giả như chết rồi hoặc sinh về cõi trời hoặc đọa xuống hỏa ngục vĩnh kiếp thì người ta luôn phập phồng, bất an vì đời sống vốn trộn lẫn hai mặt của thiện ác. Và khi bỏ xác thân này, thần thức sẽ theo nghiệp của tự thân đã gây tạo mà tái sinh vào cảnh

giới tương ứng, xem ra điều này khá công bằng, con người không oán trách ai cả ngoài chính bản thân mình.

Theo tuệ giác của Thế Tôn, “Con người là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự nghiệp”. Tùy theo nghiệp mình tạo ra thiện hoặc ác mà gặt hái kết quả hạnh phúc hay khổ đau trong hiện tại và cả tương lai. Như một cây nghiêng, nghiêng về hướng nào thì khi bị chặt gốc sẽ ngã theo hướng đó.

Những người con Phật luôn xây dựng cây đời nghiêng theo hướng thiện, bằng cách chuyển hóa ba nghiệp thân khẩu ý từ xấu ác thành tốt đẹp, thì chắc chắn nó sẽ ngã theo hướng lành. Vậy thì cái chết sẽ là một sự thay áo mới, thăng hoa thêm, tốt đẹp hơn ở đời sống tương lai và như thế thì có gì phải đáng sợ.

Sự sống luôn trôi chảy, như dòng sông qua mỗi khúc quanh sẽ khác đi, thác ghềnh hoặc êm ả nhưng rồi sẽ xuôi ra biển lớn. Cái chết của con người cũng vậy, là bước ngoặt của dòng sống để mở ra một sinh lộ mới thênh thang hơn, sẽ xuôi về Niết bàn nếu người con Phật chuyên làm các việc lành, nhất là có niềm tin sâu sắc vào Tam bảo, giới luật và thành tựu thiền định.▶

## 8- CỘI NGUỒN KHỔ ĐAU

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Đông Viên, Lộc Mẫu giảng đường. Lúc bấy giờ, người cháu trai của Visàkhà bị mệnh chung. Và Visàkhà với áo dầm ướt, tóc dầm ướt, vào lúc sáng sớm đi đến đánh lễ Thế Tôn, rồi ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với Visàkhà:

Này Visàkhà, bà từ đâu đến, với áo và tóc dầm ướt, đi đến đây quá sớm như vậy?

Bạch Thế Tôn, đứa cháu khả ái và dễ thương của con đã mệnh chung. Cho nên con với áo và tóc dầm ướt, đi đến đây vào sáng sớm như vậy.

Này Visàkhà, bà có muốn tất cả người ở Sàvatthi này là con và là cháu của bà không?

Bạch Thế Tôn, con muốn tất cả người ở Sàvatthi này là con và là cháu của con.

Nhưng này Visàkhà, có bao nhiêu người ở Sàvatthi mạng chung (chết) hàng ngày?

Bạch Thế Tôn, có mười người ở Sàvatthi mạng chung hàng ngày. Cho đến có một người ở Sàvatthi mạng chung hàng ngày. Bạch Thế Tôn, ở Sàvatthi không có thoát được số người bị chết.

Bà nghĩ thế nào, này Visàkhà? Như vậy bà có khi nào được khô vải và tóc không bị ướt không?

Thưa không, bạch Thế Tôn! Thật là vừa đủ cho con, số nhiều như vậy về con và về cháu.

Này Visàkhà, những ai có một trăm người thân yêu, những người ấy có một trăm sự đau khổ. Cho đến những ai có một người thân yêu, những người ấy có một sự đau khổ.

Những ai không có người thân yêu, những người ấy không có sự đau khổ. Ta nói rằng họ là người không có sầu, không có tham đắm và không có ưu não.

(ĐTKVN, *Tiểu Bộ I*, chương 8, phẩm Pàtaligàmiya [lược], Nxb TP.HCM ấn hành, 1999, tr.286)

### **LỜI BÀN:**

Sống trên đời, mỗi người đều có những người thân thương như gia đình, bạn bè, đồng nghiệp. Khi xảy ra những mất mát, chia ly, ai cũng thương tiếc và khổ đau. Có lẽ niềm đau lớn nhất của con người là cuộc chia tay với những người rất thân yêu, vĩnh viễn ra đi không bao giờ trở lại.

Niềm đau ấy là thuộc tính, là thân phận của con người, không ai tránh khỏi. Có điều là đau khổ ấy nhiều hay ít, thưa thớt hay dồn dập và thái độ tiếp nhận, đối diện với thực tế phũ phàng giữa mỗi người khác biệt mà thôi.

Ôm chặt lấy niềm đau hay vượt lên trên đau khổ để tồn tại là một câu hỏi lớn. Có thể ai cũng biết cách lý giải nhưng không phải người nào cũng làm được. Vì rằng, mất đi một người thân thương nhất là mất tất cả, có khi mất luôn phương hướng và điểm tựa của một đời người. Nhưng trở trêu và nghiệt ngã thay cho cuộc đời là người mất ra đi thì đã đành nhưng người còn sống thì vẫn ở lại. Ở lại để tiếc thương, để thăm thía và để cảm nhận sâu thẳm tột cùng thế thái, nhân tình.

Theo tuệ giác Thế Tôn, chính sự luyến ái, thương yêu là cội nguồn của đau khổ. Tuy nhiên, những ai thiếu vắng thương yêu thì không thể là người. Vì thế, người con Phật vốn giàu lòng yêu thương nhưng phải vượt lên trên đau khổ bằng tuệ quán bởi niềm đau ấy không phải chỉ riêng mình. Như bà Visàkha nhận thức được rằng niềm đau ấy không chỉ riêng mình mà bao trùm cả thành Sàvatthi.

Đức Phật dạy *những ai không có người thân yêu, những người ấy không đau khổ* không có nghĩa là gỗ đá, vô cảm, quay lưng với thân nhân và cuộc đời mà chính là vượt lên tình chấp thương yêu vị kỷ, siêu việt cái tôi luyến ái cá nhân. Vì thế, người con Phật phải biết chấp nhận quy luật vô thường nghiệt ngã của cuộc đời để vượt lên niềm đau của tình cảm cá nhân, an trú trong hiện tại.▲

## **VIII. THUYẾT PHÁP & NGHE PHÁP**

## 1- BA HẠNG NGƯỜI NGHE PHÁP

Một thời, Thế Tôn trú ở Savatthi, tại vườn ông Anàthapindika dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có ba hạng người này xuất hiện ở đời. Thế nào là ba? Hạng người với trí tuệ lộn ngược, hạng người với trí tuệ bấp vế, hạng người với trí tuệ rộng lớn.

Này các Tỷ kheo, thế nào là hạng người với trí tuệ lộn ngược? Ở đây, có hạng người thường đi nghe pháp. Người ấy, đối với bài thuyết giảng không có tác ý đến đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối. Khi đứng dậy, đối với bài thuyết giảng không có tác ý đến đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối. Ví như, một cái ghè lộn ngược, nước chứa trong ghè tuôn chảy, không dừng lại.

Này các Tỷ kheo, thế nào là hạng người với trí tuệ bấp vế? Ở đây, có hạng người thường đi nghe pháp. Người ấy, đối với bài thuyết giảng có tác ý đến đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối. Nhưng khi đứng dậy, đối với bài thuyết giảng không có tác ý đến đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối. Ví như, trên bấp vế một người, để các hạt đậu, hạt gạo. Khi người ấy đứng dậy, khiến tất cả đều rơi vãi.

Này các Tỷ kheo, thế nào là hạng người với trí tuệ rộng lớn? Ở đây, có hạng người thường đi nghe pháp. Người ấy, đối với bài thuyết giảng có tác ý đến đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối. Khi đứng dậy, đối với bài thuyết giảng có tác ý đến đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối. Ví như, một cái ghè dựng đứng, nước chứa trong ấy được giữ lại, không có chảy đi.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 3, phẩm Người, phần Lộn ngược [lược], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.231)

**LỜI BÀN:**

Trong Phật giáo, nghe pháp là một trong những phương thức tu tập trí tuệ (văn tuệ). Nhờ nghe pháp mà am hiểu giáo lý và trực nhận ra nhiều vấn đề, rồi từ đó có thể chuyển hóa được các tật xấu, những khổ đau. Tuy nhiên, trong số khá nhiều người tham dự nghe pháp tại các đạo tràng, giảng đường thì không phải ai cũng hội đủ căn lành để nhận thức trọn vẹn giáo pháp.

Có hạng người nghe pháp chỉ để “gieo duyên”, không tập trung, không nắm bắt được giáo nghĩa và tất nhiên là họ không thể suy tư, chiêm nghiệm về lời Phật dạy để áp dụng trong cuộc sống thường ngày. Phật ví hạng người này như cái ghè úp ngược, không đựng được chút nước nào.

Hạng người thứ hai thì mau quên, khi nghe pháp có tập trung, hiểu được giáo pháp nhưng nghe xong thì thôi, chẳng lưu tâm nghiền ngẫm. Tuy có khá hơn hạng người thứ nhất nhưng vì ít lưu tâm nên dù nghe pháp nhiều vẫn hiểu biết giáo pháp rất khiêm nhường. Phật ví sự hiểu biết giáo pháp của hạng người này như hạt đậu, hạt gạo để trên bấp vế, đứng dậy là rơi ngay xuống đất, không dính lại.

Hạng người thứ ba nghe pháp được Phật khen ngợi, vì sau khi nghe hiểu thì thường xuyên nhớ nghĩ, tư duy, chiêm nghiệm về những gì đã được nghe. Nhờ vậy, giáo pháp luôn thấm nhuần trong cuộc sống, ứng xử của họ. Và hẳn nhiên hạng người này tu tập có chuyển hóa, đạt được an vui, giải thoát.

Vì thế, những người con Phật luôn tự răn nhắc mình để hướng đến là hạng người nghe pháp với trí tuệ rộng lớn: nghe, hiểu, ghi nhớ, chiêm nghiệm và thực hành.▲



## 2- ĐÚNG THỜI

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, dạy các Tỷ kheo:

Có bốn thời gian này, này các Tỷ kheo, nếu khéo tu tập, khéo vận chuyển, tuần tự đưa đến sự đoạn diệt các lậu hoặc. Thế nào là bốn? Nghe pháp đúng thời, đàm luận về pháp đúng thời, chỉ đúng thời, quán đúng thời.

Này các Tỷ kheo, ví như trời mưa trên đỉnh núi, nước chảy theo khe núi tràn đầy thung lũng, sau đó tràn ngập ao hồ, tràn đầy sông suối rồi tràn xuống đại dương. Cũng vậy, bốn thời gian này, này các Tỷ kheo, nếu khéo tu tập, khéo vận chuyển, tuần tự đưa đến sự đoạn diệt các lậu hoặc.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 4, phẩm Ánh sáng, phần Thời gian, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.81)

### LỜI BÀN:

Sự nghiệp tu tập của một người, để đoạn tận lậu hoặc, đạt đến giải thoát, cần tuân thủ theo một trình tự nhất định. Tiến trình này được Thế Tôn ảnh dụ như nước xuôi dòng từ trên đỉnh núi về đến biển khơi.

Nghe pháp là nhân tố quan trọng đầu tiên. Không nghe giảng, học tập, nghiên cứu và tìm hiểu giáo điển thì chắc chắn “tu mù”. Nghe pháp chính là một trong những pháp tu tác thành nên trí tuệ (Văn tuệ). Việc tìm hiểu kinh điển phải đúng thời, tức là phải đi theo trình tự, theo thứ bậc từ thấp đến cao, từ tục đế đến chân đế.

Sau khi nghe pháp, không phải ai cũng hiểu trọn vẹn, nắm bắt được tinh túy của giáo pháp. Vì thế, cần phải tư duy, chiêm nghiệm và đàm luận để đào sâu nghĩa lý. Pháp đàm là một

phương thức học Phật pháp vô cùng cần thiết. Tư duy và thảo luận Phật pháp sẽ giúp hành giả thẩm thấu giáo pháp sâu sắc, chính xác hơn (Tư tuệ).

Vấn tuệ và Tư tuệ vốn rất quan trọng, làm nền tảng cho Tu tuệ. Chỉ và quán, hay nói cách khác, tu tập định và tuệ là cơ sở cho mọi pháp môn. Chỉ là định, tức sự tập trung, ngưng đọng, lắng yên tất cả mọi tạp niệm. Quán là thẩm sát, thấy rõ như thật tự tính của vạn pháp. Chỉ và quán đúng thời là vận dụng chỉ quán nhuần nhuyễn, tương thích với thực tại của thân tâm để diệt tận phiền não, thành tựu chánh trí, chúng đắc giải thoát, Niết bàn.

Như vậy, học hỏi, tư duy và thực hành pháp nếu được ứng dụng có thứ lớp, trình tự là nhân tố đưa đến sự thành công trong tu tập. Dụng công đúng thời là điều cần lưu tâm cho bất kỳ ai muốn tu học có kết quả. Ngày nay, người tu tuy nhiều nhưng chúng đắc các Thánh quả không nhiều, phải chăng chúng ta chưa thực sự “kéo tu tập” như lời chỉ dạy của Thế Tôn?▲

### 3- THUYẾT PHÁP PHÂN BIỆT

Một thời, Thế Tôn trú ở Nalandà, tại rừng Pàvārikamba. Rồi thôn trưởng Asibandhakaputta đi đến đánh lễ, bạch Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, vì sao đối với một số người, Thế Tôn thuyết pháp một cách hoàn toàn trọn vẹn và đối với một số người khác lại không như vậy?

Này thôn trưởng, ông nghĩ thế nào, một người cày ruộng có ba thửa ruộng. Một loại ruộng tốt, một loại bậc trung và một loại ruộng xấu. Người cày ruộng ấy muốn gieo hạt ở thửa ruộng nào trước?

Bạch Thế Tôn, tất nhiên người cày ruộng muốn gieo hạt giống vào thửa ruộng tốt trước.

Này thôn trưởng, cũng vậy, ví như thửa ruộng tốt là các Tỷ kheo, Tỷ kheo ni của Ta. Ví như thửa ruộng loại trung, là các nam nữ cư sĩ của Ta. Đối với họ, Ta thuyết pháp sơ thiện, trung thiện và hậu thiện, có nghĩa, có văn. Ta nói lên cho họ biết đời sống Phạm hạnh thanh tịnh. Vì họ sống lấy Ta làm chỗ nương tựa. Ví như thửa ruộng xấu là các ngoại đạo, Bà la môn, du sĩ. Đối với họ, Ta thuyết pháp sơ thiện, trung thiện và hậu thiện, có nghĩa, có văn. Vì rằng, nếu họ hiểu được chỉ một câu, như vậy là họ được hạnh phúc an lạc lâu dài.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ IV*, chương 8, phần Thuyết pháp [trích], Nxb Tôn Giáo, 2001, tr.493)

#### **LỜI BÀN:**

Tất cả chúng sinh đều có khả tính giác ngộ, tuy nhiên tùy thuộc vào duyên nghiệp của mỗi người mà khả năng ấy được phát huy

và có những thành tựu nhất định.

Theo tuệ giác Thế Tôn, có ba nhóm đối tượng cơ bản cần phân biệt giáo hóa. Trước hết là những đệ tử xuất gia, những thửa ruộng tốt cần gieo hạt trước. Hoa trái giải thoát của Tứ thánh quả vốn đã tiềm tàng trong hàng ngũ xuất gia. Với lợi thế của đời sống xuất gia là không bị gia đình ràng buộc, có thể dành hết thời gian cho thiền định và như thế, sự chứng đắc các Thánh quả là điều chắc chắn họ sẽ gặt hái được. Đây cũng là lý do Thế Tôn ưu ái hàng trưởng tử.

Tiếp đến là hàng cư sĩ Phật tử, những đệ tử tại gia của Thế Tôn. Do đặc điểm sinh kế và nhiều ràng buộc với gia đình, xã hội nên không thể chuyên nhất tu tập giải thoát như hàng xuất gia. Tuy nhiên, hàng cư sĩ có một trọng trách to lớn là hộ pháp và vẫn có thể thành tựu những quả Thánh từ Sơ quả đến Tam quả. Do đó, hàng cư sĩ trong giáo pháp là những thửa ruộng loại trung, nếu gia tâm chăm bón thì cũng được đền bù xứng đáng.

Ngoài ra, đối với những thửa ruộng xấu, Thế Tôn vẫn gieo mầm hy vọng, mong mỗi nơi họ dự phần giác ngộ để được lợi ích. Do vậy, Thế Tôn thường quán sát căn cơ để tùy duyên giáo hóa, dù bình đẳng đối với tất cả chúng sinh nhưng phương tiện và pháp môn tuyên thuyết cũng như sự quan tâm cho mỗi nhóm đối tượng thì có khác biệt.▲

## 4- GIÁO HÓA NGƯỜI NGHÈO

Một thời, Thế Tôn trú ở Rājagha, Veluvana. Bấy giờ, một người bệnh hủi tên là Suppabuddha nghèo đói, ăn xin, khốn cùng. Từ xa, thấy hội chúng đang nghe Thế Tôn thuyết pháp, Suppabuddha nghĩ rằng: “Ở đây, có thể xin được cái gì để ăn”, liền đi đến. Khi đến nơi, biết Thế Tôn đang thuyết pháp, liền ở lại nghe pháp.

Rồi Thế Tôn, quán sát hội chúng biết rằng người hủi Suppabuddha có thể hiểu pháp nên tuần tự thuyết về bố thí, trì giới, thiên giới, sự nguy hiểm của các dục, sự xuất ly.

Như tấm vải được gột rửa những vết đen nên dễ nhuộm; cũng vậy, sau khi nghe pháp, trong tâm người hủi Suppabuddha khởi lên pháp nhãn xả ly trần cấu: Phàm cái gì được khởi lên, tất cả đều bị đoạn diệt, chúng quả Dự lưu. Rồi Suppabuddha phát tâm quy y Tam bảo, nguyện từ nay cho đến mạng chung, trọn đời quy ngưỡng.

(ĐTKVN, *Tiểu Bộ* I, chương 5, phẩm Trưởng lão Sona, Nxb.TPHCM ấn hành, 1999, tr.203)

### LỜI BÀN:

Không phải đến bây giờ mà ngay từ thời Thế Tôn tại thế, khi thấy hội chúng đông đảo thì những người ăn xin kéo đến, với ước mong đơn giản là có thể xin được thực phẩm để sống qua ngày. Vì thế, mỗi khi chùa có lễ hay hội thì những người ăn xin tụ về đông đảo, nhất là dịp lễ lớn thì họ đến càng đông hơn.

Cố nhiên Thế Tôn và các Tỷ kheo thời bấy giờ sống đời khát thực nên không có nhiều thực phẩm để san sẻ nhưng nhờ quán sát nhân duyên, Thế Tôn khéo thuyết giảng hợp với căn tánh của họ nên giáo hóa dễ dàng, đưa họ về với Chánh pháp, trở thành Phật

tử chân chánh, thậm chí chúng đắc Thánh quả.

Ngày nay, chúng ta có nhiều cái để cho những người hành khát hơn, vì thế họ tập trung đến chùa vào những dịp lễ hội càng đông. Mỗi khi đến chùa lễ bái, tham quan, thư giãn và tĩnh tâm, nhìn thấy cảnh tượng này ai cũng không khỏi chạnh lòng.

Giải pháp cho vấn đề này thì có nhiều nhưng kết quả không mấy khả quan. Bởi vì nếu cho họ vật chất thôi thì chỉ là phương thức tạm thời, đôi khi bị những người biếng nhác lợi dụng. Nên chớ ngoài vật chất ra, người con Phật cần phát khởi lòng từ bố thí pháp, như Thế Tôn đã thuyết pháp giáo hóa Suppabuddha.

Người cho và nhận đều được lợi ích khi cả hai hiểu được ý nghĩa của việc mình làm. Do vậy, từ bi và trí tuệ phải song hành trong mọi hành xử của người con Phật, nhất là trong phương diện bố thí, để tất cả đều lợi lạc.▲

## 5- DU HÀNH

Một thời, Thế Tôn trú ở Kimbilà, tại Veluvana, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có năm điều nguy hại này cho người sống du hành dài, du hành không có mục đích. Thế nào là năm?

Không nghe điều chưa được nghe; không làm cho thanh tịnh điều đã được nghe; có sợ hãi một phần điều đã được nghe; cảm xúc bệnh hoạn trầm trọng; không có bạn bè.

Này các Tỷ kheo, có năm lợi ích này cho người sống du hành có mục đích. Thế nào là năm?

Nghe điều chưa được nghe; làm cho thanh tịnh điều đã được nghe; không có sợ hãi một phần điều đã được nghe; không cảm xúc bệnh hoạn trầm trọng; có bạn bè.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Du hành dài, phần Du hành dài [1], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.723)

### LỜI BÀN:

Du hành là không ở cố định một nơi, luôn di chuyển, gần như lang thang vô định cốt yếu nhằm không dính mắc vào các tiện nghi vật chất. Du hành là lối sống đẹp, thông dong nhẹ nhàng của các bậc xuất gia, khát sĩ. Chỉ ba y và bình bát, vị Tỷ kheo cứ thế bộ hành, vân du đó đây tự tại. Cơm ăn hàng ngày phụ thuộc vào tín thí, chỗ nghỉ là những gốc cây. Sống đơn giản tri túc và thiếu dục, không cần dự phòng cho tương lai; chỉ an trú vững chãi, chánh niệm từng phút giây trong hiện tại.

Đặc trưng của đời sống khát sĩ là du hành, với mục đích trợ duyên cho giải thoát. Thay đổi môi trường sống liên tục nhằm tránh xa sự tham đắm và chấp thủ. Ngay cả gốc cây mà không

nên ngủ quá ba đêm vì sợ khởi tâm ưa thích và bám víu, hướng gì là tinh xá, chùa chiền và tín đồ... Mặt khác, du hành có mục đích là cơ hội quý giá để học hỏi, tầm cầu giáo pháp. Ra đi, tầm nhìn sẽ được mở mang, tri thức sẽ thêm hoàn thiện, bởi “đi một ngày đàng, học một sàng khôn”. Đặc biệt là học hỏi những kinh nghiệm thực tập chuyển hóa nội tâm từ các bậc trưởng lão, tôn túc để chuyển hóa phiền não tự thân.

Được tiếp nhận và trao truyền kinh nghiệm tu tập là phúc duyên của hàng hậu học. Sự trải nghiệm của chư vị trưởng lão sẽ làm giàu thêm hành trang giải thoát cho người thực tâm cầu học, nhất là sự thân chứng mà chư vị đó kinh qua như nhân quả, nghiệp báo, tội phước và các diễn biến nội tâm trong thiền định. Những lời giáo huấn ấy như cam lộ tưới tắm những tâm hồn bất an, đặc biệt là khơi dậy niềm tịnh tín giải thoát nơi các hành giả sơ cơ, nội tâm chưa thực sự an lạc, vững chãi.

Du hành còn là một phương thức vận động cơ thể, rèn luyện thể lực, thích ứng với nhiều môi trường sống khác nhau, tạo ra sự điều hòa và khỏe mạnh. Đồng thời, đời sống du hành sẽ mở rộng các quan hệ pháp lữ, thắt chặt thêm tình huynh đệ ở những trụ xứ khác nhằm trợ duyên và nương tựa lẫn nhau hướng đến giải thoát. Đây là những lợi ích thiết thực cho những hành giả sống du hành có mục đích.

Tuy nhiên, đối với những ai du hành không vì mục tiêu hướng đến giải thoát thì chỉ đơn thuần là du hí mà thôi. Vân du sơn thủy du lịch đó đây mà xa rời mục tiêu phạm hạnh và hướng đến giải thoát thì không phải là hạnh du hành. Vì thế, du hành có mục đích là điều tối cần thiết cho đời sống khát sĩ nhằm hướng đến giải thoát, an lạc. ▀



## 6- BỐN HẠNG NGƯỜI NGHE PHÁP

Một thời, Thế Tôn trú ở giữa dân chúng Vajji, làng Bhanda. Tại đấy, Thế Tôn gọi các Tỷ kheo:

Có bốn hạng người, này các Tỷ kheo, hiện hữu ở đời. Thế nào là bốn? Nghe ít, điều đã nghe không được khởi lên; nghe ít, điều đã nghe được khởi lên; nghe nhiều, điều đã nghe không được khởi lên; nghe nhiều, điều đã nghe được khởi lên.

Ở đây, này các Tỷ kheo, có hạng người được nghe ít về kinh pháp. Với những điều đã nghe ít ỏi này, người ấy không biết nghĩa, không thực hành pháp.

Này các Tỷ kheo, ở đây, có hạng người được nghe ít về kinh pháp. Với những điều đã nghe ít ỏi này, người ấy biết nghĩa, thực hành pháp.

Ở đây, này các Tỷ kheo, có hạng người được nghe nhiều về kinh pháp. Với những điều đã nghe nhiều này, người ấy không biết nghĩa, không thực hành pháp.

Này các Tỷ kheo, ở đây, có hạng người được nghe nhiều về kinh pháp. Với những điều đã nghe nhiều này, người ấy biết nghĩa, thực hành pháp.

Này các Tỷ kheo, có bốn hạng người này hiện hữu ở đời.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* I, chương 4, phẩm Bhandagàma, phần Học hỏi ít, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.560)

### LỜI BÀN:

Nghe pháp là một trong những phương thức tu học của người con Phật. Muốn tu học thành công tất phải học tập, nghe pháp để hiểu và hành trì đúng Chánh pháp. Tuy nhiên, tùy theo khả năng mà

mỗi người trong quá trình nghe pháp nhận thức giáo pháp khác biệt nhau.

Trước hết, có hạng người ít nghe đồng thời với cơ duyên nghe pháp ít ỏi ấy cũng không hiểu pháp. Đây là một hạn chế lớn, vì không hiểu pháp sẽ đưa đến nhiều tai hại, hành trì sai lạc, nhất là vấn đề “tin mà không hiểu Ta chính là phỉ báng”.

Đối với hạng người ít nghe pháp nhưng hiểu được và thực hành những vấn đề đã nghe, điều này thật quý giá, đáng trân trọng. Chỉ cần hiểu pháp dù không nhiều nhưng đảm bảo sẽ nhận thức và hành trì đúng pháp và chắc chắn sẽ có nhiều lợi ích.

Trường hợp của hạng người nghe nhiều nhưng hiểu và hành trì chẳng bao nhiêu khá phổ biến. Thực tế cho thấy hiện nay người học pháp rất nhiều nhưng cốt tủy và tinh hoa của giáo pháp mà người học lãnh hội được không mấy khả quan. Nhất là phương diện hành trì pháp, nền tảng của chuyển hóa không được ứng dụng nên đa phần không vượt thoát khổ đau.

Cuối cùng, hạng người nghe pháp nhiều, hiểu và thực hành đầy đủ những điều đã được nghe là những hạt giống tốt trong Chánh pháp. Bởi hạng người này là những bậc chân nhân, chắc chắn sẽ tìm ra hạnh phúc, an lạc trong đời sống đồng thời nỗ lực đem kinh nghiệm giải thoát đó truyền bá cho mọi người cùng được lợi ích, an vui.

Người con Phật chân chánh là phải hiểu và thực hành Chánh pháp để từng bước chuyển hóa khổ đau, thiết lập hạnh phúc trong đời sống hiện tại. Vì thế, nghe pháp để hiểu, hiểu pháp để thực hành, thực hành pháp để thoát khổ là phương châm tu học của tất cả những người con Phật.▲

## 7- BẢN LĨNH HOÀNG PHÁP

Một thời, Thế Tôn ở tại Rajagaha, Veluvana. Rồi Tôn giả Punna (Phú Lô Na) đi đến đảnh lễ, bạch Thế Tôn:

Lành thay! Bạch Thế Tôn, nếu Thế Tôn vẫn tất thuyết pháp cho con. Sau khi nghe pháp, con sẽ sống an tịnh, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.

Này Punna, sau khi được nghe giáo giới vẫn tất của Ta, ông sẽ trú tại quốc độ nào?

Bạch Thế Tôn, con sẽ ở tại Sunàrapanta.

Này Punna, thô bạo, độc ác là người xứ Sunàrapanta. Nếu người xứ Sunàrapanta chửi bới, mắng nhiếc ông, ông nghĩ thế nào?

Bạch Thế Tôn, con sẽ nghĩ: Thật hiền thiện, người xứ Sunàrapanta! Vì những người này không lấy tay đánh đập ta.

Nhưng nếu họ đánh đập ông bằng tay, ông nghĩ như thế nào?

Bạch Thế Tôn, con sẽ nghĩ: Thật hiền thiện, người xứ Sunàrapanta! Vì những người này không đánh đập ta bằng gậy.

Này Punna, nhưng nếu người xứ Sunàrapanta sẽ đánh đập ông bằng gậy, thời ông nghĩ như thế nào?

Bạch Thế Tôn, con sẽ nghĩ: Thật hiền thiện, người xứ Sunàrapanta! Vì những người này không đoạn mạng ta bằng kiếm sắc bén.

Này Punna, nhưng nếu người xứ Sunàrapanta sẽ đoạn mạng ông với lưỡi kiếm sắc bén, thời ông nghĩ như thế nào?

Bạch Thế Tôn, nếu những người xứ Sunàrapanta sẽ đoạn mạng con với lưỡi kiếm sắc bén thì con sẽ nghĩ:

Chính họ đã giúp con loại bỏ cái thân ô trược này.

Lành thay, lành thay, này Punna. Ông có thể sống tại quốc độ Sunàrapanta.

Rồi Tôn giả đến xứ Sunàrapanta, trong mùa mưa ấy, Tôn giả độ được 500 cư sĩ.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ IV*, phẩm Chana, mục Punna, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.105)

### **LỜI BÀN:**

Gieo trồng, phát tán hạt giống Bồ đề vào tâm thức mọi người là sứ mạng thiêng liêng của đệ tử Như Lai. Để thực thi trọn vẹn sứ mạng cao cả ấy, người con Phật phải dẫn thân, phụng hiến tất cả vì tương lai của Phật pháp, thậm chí phải dám xả thân vì đạo.

Một trong những yếu tố cơ bản và quan trọng nhất của vị Như Lai sứ giả là un dúc, trui rèn ý chí nhằm hoàn thiện tự thân, sắt son với tâm nguyện hoằng pháp. Không chỉ học rộng, biện tài, vị Như Lai sứ giả còn phải phát đại nguyện độ sinh cho đến không tiếc thân mạng.

Khi sự hoàn thiện đạt đến độ chín, trí tuệ và phương tiện hoằng pháp đầy đủ sẽ tạo ra bản lĩnh của một vị Như Lai sứ giả. Lúc bấy giờ, họ đủ khả năng đi đến bất cứ nơi đâu, bất chấp nơi ấy khó khăn đến thế nào cũng có thể hoàn thành viên mãn Phật sự.

Nơi Tôn giả Punna dung hội đầy đủ các yếu tố cần thiết của một vị Như Lai sứ giả. Là bậc tiên phong đầy bản lĩnh và thành công nhất trong công cuộc đưa Phật pháp đến những vùng xa. Tôn giả Punna, một bậc thầy đáng kính, một điển hình sinh động cho các vị Như Lai sứ giả trong thời hiện đại học tập và noi theo.▲

## 8- NGHE PHÁP ĐƯỢC NHIỀU LỢI ÍCH

Một thời, Thế Tôn trú ở Kimbilà, tại Veluvana, Ngài cho gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, nghe pháp có năm lợi ích này. Thế nào là năm?

Được nghe điều chưa nghe, làm cho trong sạch điều đã được nghe, đoạn trừ nghi, làm cho tri kiến chánh trực, làm cho tâm tịnh tín.

Này các Tỷ kheo, nghe pháp có năm lợi ích này.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Kimbila, phần Nghe pháp, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.708)

### LỜI BÀN:

Tri thức là chìa khóa để mở cửa mọi kho tàng của cuộc sống. Ngay cả kho tàng trí tuệ Bát nhã vốn siêu việt ngôn ngữ và tư duy cũng rất cần đến tri thức trong giai đoạn tiếp cận đầu tiên. Ở phương diện thế gian, nếu không có tri thức thì cuộc đời sẽ tối tăm, nhân loại sẽ mãi khổ đau, lầm than, cơ cực. Trong hành trình tìm cầu chân lý, cũng vậy, nếu thiếu vắng tri thức thì sẽ không có *chiếc bè để qua sông* và chẳng thể nào có *ngón tay để chỉ mặt trăng*. Muốn có được tri thức ấy thì ngoài khả năng tư duy, nghe và đọc là những phương thức cơ bản đồng thời cũng tối ưu nhất.

Một người con Phật, muốn có tri thức đúng đắn để thiết lập chánh kiến thì phải đọc, nghe và tư duy thật nhiều về những lời Phật dạy. Thời Đức Thế Tôn còn tại thế, kinh Phật dưới dạng văn bản chưa hình thành. Do vậy, nghe pháp là phương cách duy nhất để học tập giáo pháp nhằm tư duy, tu tập rồi từng bước thể nhập, trực nhận chân lý. Muốn có một đề mục để tư duy, tất nhiên phải được nghe Phật hoặc chư Tăng giảng thuyết, khai mở trước về đề

mục ấy. Vì thế trong ba loại trí tuệ: trí tuệ nhờ nghe pháp (văn tuệ), trí tuệ nhờ tư duy pháp (tư tuệ) và trí tuệ nhờ tu tập về pháp (tu tuệ) thì văn tuệ được thiết lập đầu tiên làm cơ sở cho tư tuệ và tu tuệ.

Nghe pháp để có nhận thức đúng đắn về Chánh pháp là một trong những nhiệm vụ cơ bản của người con Phật. Trong năm lợi ích của nghe pháp mà Phật đã nêu trên không ngoài mục đích nghe để hiểu, hiểu để tin và tin hiểu để thực hành. Một Phật tử nếu chỉ đơn thuần có niềm tin vào Tam bảo thì chưa đủ, ngoài niềm tin thì bắt buộc phải có sự hiểu biết chính xác, sâu sắc về giáo pháp. Vì rằng, niềm tin theo quan điểm của Thế Tôn phải là tịnh tín, tức do hiểu biết mới có niềm tin. Nếu tin mà không hiểu thì đồng nghĩa với sự phỉ báng, là mê tín. Do vậy, người con Phật phải thường xuyên nghe pháp; nghe pháp để tu học nhằm hoàn thiện tự thân và để hoằng pháp lợi sanh.

Ngày nay, để tiếp cận và học tập giáo lý của Đức Phật có vô số phương tiện. Tuy nhiên, nghe pháp vẫn là phương tiện tối thắng vì có tính trực quan, rất sinh động, đặc biệt là thính chúng có thể thảo luận trực tiếp với người giảng pháp để trực nhận chân lý. Vì thế, người Phật tử phải thường xuyên nghe pháp để phát huy nhận thức, hiểu biết sâu sắc hơn về giáo lý, phá tan những nghi hoặc, thành tựu niềm tin Tam bảo vững chắc, không thoái chuyển.▶

## 9- NĂM ĐỨC CỦA PHÁP SƯ

Một thời, Thế Tôn trú ở Kosambì, tại vườn Ghosita. Lúc bấy giờ, Tôn giả Udàyi đang ngồi thuyết pháp với hội chúng đông đảo vây quanh. Tôn giả Ànanda thấy vậy bạch Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, Tôn giả Udàyi đang ngồi thuyết pháp với hội chúng đông đảo vây quanh.

Này Ànanda, thật không dễ gì thuyết pháp cho người khác. Để thuyết pháp cho người khác, này Ànanda, sau khi nội tâm an trú được năm pháp, mới nên thuyết pháp cho người khác. Thế nào là năm?

Ta sẽ thuyết pháp theo tuần tự; Ta sẽ thuyết pháp với mắt nhìn vào pháp môn; Ta sẽ thuyết pháp với lòng từ mẫn; Ta sẽ thuyết pháp, không phải vì tài vật; Ta sẽ thuyết pháp, không làm thương tổn cho mình và người. Này Ànanda, khi thuyết pháp cho người khác cần phải suy nghĩ như vậy.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Diệu pháp, phần Tôn giả Udàyi, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.611)

### LỜI BÀN:

Thuyết giảng giáo điển, kinh pháp cho mọi người hiểu rõ lời Phật dạy và ứng dụng thực hành để chuyển hóa khổ đau, xây dựng hạnh phúc an vui là nhiệm vụ của mỗi người con Phật. Không kể là xuất gia hay tại gia, đệ tử Phật phải chung sức gánh vác sứ mạng hoằng pháp, đem ánh sáng Chánh pháp soi sáng cuộc đời, thông qua sự tu học của chính mình để làm lợi ích cho bản thân và xã hội.

Diễn thuyết Phật pháp mà chuyển hóa được người nghe đồng thời khiến họ trở nên thích thú tìm hiểu giáo pháp, hâm mộ pháp sư

chẳng phải là chuyện dễ dàng. Phải tu luyện, tích lũy kinh nghiệm, trau dồi tri thức và hội tụ đầy đủ phúc duyên mới trở thành một pháp sư giỏi, chinh phục được người nghe. Theo tuệ giác Thế Tôn, cơ sở để một pháp sư thuyết pháp thành công thì tâm phải an trú vào năm đức: Trình bày vấn đề theo trình tự; hiểu rõ về giáo pháp đang trình bày; động cơ thuyết pháp là từ bi; không thuyết giảng vì danh lợi; những điều nói ra không làm hại cho mình và người.

Hiện nay, không khí học Phật và thuyết giảng giáo lý ở nước ta diễn ra khá sôi nổi ở khắp nơi. Từ những giảng đường, học đường Phật giáo cho đến các chùa viện, đạo tràng và những khóa tu đều có tổ chức thuyết pháp. Tuy nhiên, thực tế cho thấy hầu hết pháp sư là chư tôn đức Tăng, trong khi đội ngũ pháp sư Ni tuy có hoạt động nhưng khá khiêm nhường và gần như hiếm hoi lắm mới có một vài cư sĩ thăng tòa diễn thuyết giáo pháp cho quảng đại quần chúng.

Đây là vấn đề mà chúng ta cùng suy ngẫm để đa dạng hóa đội ngũ pháp sư, giảng sư. Vì theo tiêu chí của Thế Tôn, năm đức như đã nói ở trên mới chính là nền tảng để kiện toàn khả năng hoằng pháp, thuyết pháp của một cá nhân chứ không phân biệt là Tỷ kheo hay Tỷ kheo ni hoặc tại gia hay xuất gia...▲



## 10- THUYẾT PHÁP NHƯ TỶ KHEO NI SUKKÀ

Một thời, Thế Tôn trú ở Ràjagaha, tại Veluvana, chỗ nuôi dưỡng các con sóc.

Lúc bấy giờ, Tỷ kheo ni Sukkà đang thuyết pháp với đại chúng doanh vậy.

Rồi một Dạ xoa có lòng tịnh tín đối với Tỷ kheo ni Sukkà, đi từ đường này đến đường khác, từ ngã tư này đến ngã tư khác ở Ràjagaha, và ngay lúc ấy, nói lên những bài kệ này: *Này người Vương Xá thành / Các người đã làm gì / Mà nay lại nằm dài / Như say vì rượu ngọt / Không hầu hạ Sukkà / Đang thuyết pháp bất tử / Pháp ấy không trở lui / Cam lồ không lưng voi / Ta nghĩ người trí tuệ / Uống nước cam lồ ấy / Chẳng khác một trận mưa / Với kẻ khát lữ hành.*

(ĐTKVN, *Tương Ứng Bộ I*, chương 10, phần Sukkà, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.468)

### LỜI BÀN:

Thuyết pháp là nhiệm vụ căn bản (chỉ sau tu tập) của các Tỷ kheo. Các bậc Thánh tăng thời xưa thường tuyên thuyết giáo pháp trong khi đi khất thực, sau khi thọ trai, những lúc người khác tìm đến hỏi đạo, trong lúc cần phải tranh luận và phần lớn là thuyết pháp tại các tinh xá, giảng đường v.v... Ngoài Thế Tôn, các Tỷ kheo thì những Tỷ kheo ni và hàng cư sĩ cũng góp phần quan trọng vào sự nghiệp hoằng pháp. Những Thánh nữ A la hán thông tuệ như Khema (Trí tuệ đệ nhất), biện tài như Dhammadinnà (Thuyết pháp đệ nhất) đã làm rạng danh giáo pháp Như Lai. Tỷ kheo ni Sukkà tuy không được tôn vinh vào hàng đại đệ tử nhưng tài trí và đức độ hơn người đã thuyết pháp khiến cho quý thần quy phục, phát nguyện hộ trì.

Chúng ta cần thấy rằng, không hẳn là phải có bằng cấp chuyên ngành giảng sư hay có học vị cao mới thuyết pháp thành công. Tỷ kheo ni Sukkà chỉ với tâm thành, nhiệt huyết hoằng pháp cùng với khả năng thiền định, thâm nhập và thể nghiệm giáo pháp của tự thân mà cảm hóa được hội chúng trời người. Một pháp sư tuyên thuyết giáo pháp mà nhiếp phục được hội chúng đông đảo, ồn ào trở nên thanh tịnh vắng lặng đó là điều khó, nhưng chuyển hóa được các loài khác (chư Thiên, ma quỷ...) bỏ tà quy chánh lại càng khó hơn. Ngày nay, năng lượng giác ngộ và giải thoát, hay nói cách khác, phạm hạnh, đức độ, sự thực tu, thực chứng của vị pháp sư trở nên vô cùng quan trọng, nền tảng cho sự hoằng pháp thành công.

Pháp thoại này cũng cho thấy vai trò hộ pháp của chư Thiên và quý thần. Chúng ta thử tưởng tượng, một pháp sư đứng đàn thuyết pháp mà trong đạo tràng không chỉ hàng Phật tử mà có cả chư Thiên và quý thần vì kính trọng pháp sư mà động viên, nhắc nhở mọi người đến nghe pháp thì đạo tràng ấy sẽ trang nghiêm và hưng thịnh đến mức nào. Ngoài ra, thuyết pháp không nhất thiết là phải đứng đàn với hội chúng đông đảo và thao thao vô ngại biện tài mà chỉ cần thành tâm đọc tụng kinh điển một cách rõ ràng hay im lặng trong tư duy thiền quán các đề mục Chánh pháp cũng có thể giáo hóa chúng sinh.▶



## **IX. CHỮ THIÊN & MA QUỶ**

## 1- NHÂN DUYÊN PHƯỚC BÁO LÀM THIÊN CHỦ

Một thời, Thế Tôn trú ở Vesàli, tại Trùng Các giảng đường. Rồi Mahàli, người Licchavi đi đến đảnh lễ và bạch Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, Thế Tôn có biết Thiên chủ Sakka không?

Này Mahàli, Ta biết Sakka và các pháp tác thành Sakka. Chính do chấp trì các pháp ấy, Sakka được địa vị Thiên chủ.

Này Mahàli, thuở xưa, khi Thiên chủ Sakka còn là người, vị này chấp trì và thực hành bảy cấm giới túc. Thế nào là bảy cấm giới túc? Cho đến trọn đời, tôi hiếu dưỡng với cha mẹ. Cho đến trọn đời, tôi kính trọng các bậc gia trưởng. Cho đến trọn đời, tôi nói lời nhu hòa. Cho đến trọn đời, tôi không nói hai lưỡi. Cho đến trọn đời, với tâm xa lìa cấu uế và xan tham, tôi sống với tâm bố thí; hoan hỷ thí xả, nhiệt tình đáp ứng các nhu cầu, sung sướng phân phối vật bố thí. Cho đến trọn đời, tôi nói lời chân thật. Cho đến trọn đời, tôi không phẫn nộ; nếu tôi phẫn nộ, sẽ mau chóng dẹp trừ.

Nhờ chấp trì bảy cấm giới túc này, Sakka được địa vị Thiên chủ.

(ĐTKVN, *Tương Ứng Bộ* I, chương 11, phẩm 2, phần Chư Thiên, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.511)

### LỜI BÀN:

Thiên chủ Sakka là vua của cõi trời Tam Thập Tam, có đầy đủ phước báo và uy quyền trong Thiên giới. Địa vị Thiên chủ của Sakka có được nhờ tu tập bảy cấm giới trọn vẹn, đầy đủ khi còn làm người.

Bảy giới cấm này chính là nhân để tác thành phước báo của một vị Thiên chủ, đồng thời đó cũng là bảy nhân cách của một người đệ

tử Phật. Chí nguyện cao cả của người con Phật là hướng đến giải thoát và giác ngộ. Tuy nhiên, nếu chưa đầy đủ phước đức, trí tuệ để chứng đắc quả Phật thì chí ít cũng được tái sinh làm trời, người và xa lìa khổ đau của tam đồ, ác đạo: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh.

Như vậy, muốn tái sinh làm người, hàng đệ tử Phật phải gìn giữ và tu tập năm giới cấm trọn vẹn, đầy đủ. Muốn sinh vào cõi trời, làm vua của trời Tam Thập Tam, người Phật tử phải tu tập viên mãn bảy giới cấm. Trong đó, hiếu dưỡng với cha mẹ là vấn đề tối quan trọng, được đưa lên hàng đầu. Tiếp đến là kính trọng các bậc bô lão, tộc trưởng, gia trưởng. Mặt khác, trong lời ăn tiếng nói hàng ngày phải chân thật, nhu hòa, yêu thương và xây dựng. Đồng thời phải biết chia sẻ, bố thí và giữ tâm luôn an vui, không nóng giận, oán thù. Chỉ cần thực tập trọn vẹn bảy điều trên thì chắc chắn sẽ gặt hái được nhiều an vui và hạnh phúc trong hiện tại và phước báo Thiên chủ ở vị lai.

Tương lai của mỗi người đều phụ thuộc vào sự tác nghiệp của chính họ trong hiện tại. Vì vậy, mỗi người con Phật phải tự quyết định lấy tương lai của chính mình bằng cách trang nghiêm phước báo tự thân, thọ trì bảy cấm giới.▲

## 2- TRỘM HƯƠNG

Một thời, một Tỷ kheo trú giữa dân chúng Kosala, tại một khu rừng.

Lúc bấy giờ, Tỷ kheo ấy ăn xong, trên con đường đi khát thực trở về, đi xuống hồ nước và ngửi mùi bông sen hồng.

Rồi một vị Thiên trú ở khu rừng ấy, thương xót Tỷ kheo, muốn hạnh phúc, muốn cảnh giác liền đi đến Tỷ kheo. Sau khi đi đến, vị Thiên ấy nói lên bài kệ: *Hoa này từ nước sanh / Không cho, ông người trộm / Như vậy một loại trộm / Ta gọi ông trộm hương.*

Tỷ kheo đáp: *Không lấy đi không bẻ / Đứng xa ta người hoa / Vậy do hình tướng gì / Được gọi là trộm hương / Ai đào rễ củ sen / Ăn dùng các loại sen / Do các hành động ấy / Sao không gọi trộm hương?*

Vị Thiên trả lời: *Người ti tiện độc ác / Lời ta không liên hệ / Nhưng chính thật cho ông / Chính lời ta tương ứng / Với người không cấu ứ / Thường hướng cầu thanh tịnh / Với kẻ ác nhìn thấy / Nhỏ như đầu sợi lông / Vị ấy xem thật lớn / Như đám mây trên trời.*

Tỷ kheo nói: *Thật sự này Dạ xoa / Ông biết ta, thương ta / Hãy nói lại với ta / Khi thấy ta như vậy.*

Vị Tỷ kheo được vị Thiên ấy cảnh giác, tâm hết sức xúc động.

(ĐTKVN, *Tương Ứng Bộ I*, chương 9, phần Sen hồng hay sen trắng, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.449)

### LỜI BÀN:

Thường sen là một thú tao nhã, diên viên thật bình an, trong sáng, thanh cao và thánh thiện như một biểu hiện đồng cảm, biết ơn đất

trời trước sự ban tặng của thiên nhiên hào phóng. Chỉ có những người thật sự thanh thoi, có tâm hồn cao khiết mới đủ tinh tế để cảm nhận hết những vẻ đẹp huyền nhiệm của tự nhiên.

Thế nhưng, đối với vị Tỷ kheo, sự thưởng thức và cảm nhận tinh tế ấy lại là tội lỗi vì đang thực hiện hành vi ăn trộm. Thật lạ và ngạc nhiên đây thú vị cho thế thường khi vật bị trộm thì vô hình, kẻ ăn trộm là người lương thiện và hành vi ăn trộm lại là thú thanh cao, lẽ nào yêu thiên nhiên lại là tội lỗi?

Thì ra, không phải Tỷ kheo trộm hoa mà trộm hương. Đối với người thường thì tâm niệm “nhìn bằng mắt chớ nhạt bằng tay” là một sự cảnh tỉnh tuyệt vời, nhưng đối với một hành giả hướng đến xả ly tham ái thì phải cảnh giác đấm nhể từ trong tâm ý. Bởi đam mê, thích thú dù thanh khiết và tao nhã đến mấy cũng là biểu hiện đa chiều của tham ái, dựa trên nền tảng của dục vọng.

Sở dĩ, vị Thiên cảnh tỉnh bởi kính trọng đức độ và cảm mến sự tu hành của vị Tỷ kheo nên trợ duyên. Theo vị Thiên ấy, “với người không cấu uest, thường hướng cầu thanh tịnh” thì những điều ác dù “nhỏ như đầu sợi lông, vị ấy xem thật lớn, như đám mây trên trời”. Vì thế, trộm hương dù đẳng cấp thượng thặng khiến những bậc thầy của đạo chích phải khâm phục, dù tinh vi đến độ tự thưởng, vô hình, không dấu vết, là cõi riêng người ngoài không thể biết... cũng vẫn là trộm, một trong nhiều hình thức của tâm tham, nên cần phải tránh.

Nguyện không lấy của không cho, đưa tay ra rồi rút tay vào chưa phải là khó. Khi lục căn tiếp xúc với lục trần, để vượt thoát tham ái mới thật sự khó làm. Do vậy, muốn thu thúc lục căn, bảo hộ thân tâm, vững chãi trước trần cảnh cần phải chánh niệm thường trực, tỉnh giác cao độ. Đây cũng là nguyên tắc căn bản của việc hàng phục và an trụ tâm.▀



### 3- TỤNG KINH

Một thời, một Tỷ kheo sống giữa dân chúng Kosala, tại một khu rừng.

Lúc bấy giờ, vị Tỷ kheo ấy trước kia siêng năng tụng kinh rất nhiều, sau một thời gian, trở thành thụ động, im lặng.

Rồi một vị Thiên trú ở khu rừng ấy không còn được nghe pháp từ vị Tỷ kheo, liền đi đến, sau khi đến, vị Thiên ấy nói lên bài kệ sau: *Này Tỷ kheo, sao ông / Sống chung các Tỷ kheo / Lại không chịu tụng đọc / Các kinh điển pháp cú / Ai nghe thuyết Chánh pháp / Tâm được sinh tịnh tín / Và ngay đời hiện tại / Được mọi người tán thán.*

Vị Tỷ kheo đáp: *Trước kia đối pháp cú / Ta tha thiết tìm hiểu / Cho đến khi chứng được / Quả vị bậc ly dục / Từ khi chứng ly dục / Mọi thấy, nghe, xúc cảm / Nhờ trí tuệ hiểu biết / Điều được bỏ một bên / Chính các bậc Hiền thiện / Giảng dạy là như vậy.*

(ĐTKVN, *Tương Ưng I*, chương 9, phần Tụng học kinh điển, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.445)

#### LỜI BÀN:

Nói đến tu tập, người ta liên tưởng ngay đến việc tụng niệm. Cố nhiên tu thì phải tụng kinh, niệm Phật nhưng nhất thiết hễ tu là cứ phải tụng kinh, gõ mõ. Tụng niệm như thế nào là vấn đề còn tùy thuộc vào năng lực công phu và nội chứng của mỗi cá nhân. Tuy nhiên, trong giai đoạn đầu thực hành pháp thì tụng kinh là một pháp trợ duyên không thể thiếu cho việc thành tựu thiền định về sau.

Điều thú vị nhất trong pháp thoại này là việc tụng kinh không chỉ

dem lại sự nhận thức sâu sắc về giáo pháp cho bản thân người tụng mà đồng thời đó còn là một thời “thuyết pháp”. Đối tượng nghe pháp là chư Thiên và quý thần mà mắt người bình thường thì không thể thấy nhưng chắc chắn những thời tụng kinh thanh tịnh ấy đó mang lại lợi ích thiết thực cho nhiều chúng sinh. Mặt khác, pháp thoại này cho thấy từ thời Thế Tôn còn tại thế, việc tụng kinh (pháp cú) là một trong những nội dung tu tập, hành trì có tính chất phổ biến đối với hàng Tỷ kheo tân học.

Điều này lý giải một cách thỏa đáng cho truyền thống tụng kinh của những người đệ tử Phật rất thịnh hành và phổ biến hiện nay. Có nghĩa tụng kinh không phải là xu hướng tu hành theo kiểu “kệ kinh nhiều kẻ đọc suông”, phi chính thống như một vài người từng quan niệm. Tụng kinh là một pháp môn tu tập được ứng dụng cho hàng xuất gia thực thi ngay từ thời Thế Tôn còn tại thế.

Tuy nhiên, khi thành tựu Thánh quả, đoạn tận tham dục thì vị Tỷ kheo chỉ an tịnh trong hiện pháp lạc trú với tuệ giác thường trực và hoàn toàn tự chủ. Đây là thời điểm mà hành giả đạt đến “sự im lặng của bậc Thánh”. Ngay đây, việc tụng kinh hay không tụng kinh không còn là vấn đề nhưng vì để mọi chúng sinh (nhất là trời, thần) được nghe pháp thì tụng kinh lại càng cần thiết hơn.▶

## 4- KHÔNG BỊ PHI NHÂN LÀM HẠI

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, gọi các Tỷ kheo:

Ví như, này các Tỷ kheo, những gia đình nào có nhiều phụ nữ và ít đàn ông, thì những gia đình ấy rất dễ bị đạo tặc, trộm cướp nào hại.

Cũng vậy, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo nào không tu tập từ tâm giải thoát, không làm cho sung mãn, thì vị ấy dễ bị phi nhân nào hại.

Ví như, này các Tỷ kheo, những gia đình nào có ít phụ nữ và nhiều đàn ông, thì những gia đình ấy khó bị đạo tặc, trộm cướp nào hại.

Cũng vậy, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo nào tu tập từ tâm giải thoát, làm cho sung mãn, thì vị ấy rất khó bị phi nhân nào hại.

Do vậy, này các Tỷ kheo, các ông cần phải học tập như sau: Chúng tôi sẽ tu tập từ tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành căn cứ địa, an trú và khéo thực hiện.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ II*, chương 9, phần Gia đình, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.461)

### LỜI BÀN:

Phi nhân là những chúng sinh không phải loài người nói chung. Theo nhân sinh quan Phật giáo thì trong vũ trụ có nhiều loại chúng sinh, ngoài loài người còn có loài trời, A tu la, súc sanh, ngạ quỷ, địa ngục. Phi nhân là những chúng sinh thuộc nhóm thiên, thần, quỷ và vật, sống chung hoặc sống trong các “thế giới đan xen” với loài người.

Trừ các bậc Thánh có thể thấy biết và giao tiếp với phi nhân, còn đa phần chúng ta thì không có khả năng ấy. Tuy vậy, từ xa xưa

trong nền tảng đạo đức, văn hóa ứng xử của người Á Đông đối với phi nhân luôn tôn kính nhưng thận trọng, cảnh giác (*Quý thần kính nhi viễn chi* - Khổng Tử). Quan điểm của Phật giáo cũng vậy, tôn trọng mọi chúng sinh vì tinh thần từ bi, bình đẳng và nhất là các chúng sinh đều có khả năng giác ngộ.

Các chúng sinh trong loài phi nhân cũng như loài người có cả thiện ác, tốt xấu lẫn lộn. Hơn nữa, chúng có thần lực hơn loài người nên có khả năng làm hại con người nếu bị xúc phạm hoặc có thể giúp đỡ con người trong một vài trường hợp đủ duyên. Vì thế nên từ xa xưa, con người thường hay cúng bái, cầu xin thần linh ban phước cho mình và giáng họa lên kẻ thù. Tín ngưỡng vào thần linh kiểu này đến nay vẫn còn.

Đặc điểm nổi bật của loài phi nhân (ác thần) là tự ngã, phẫn nộ và não hại. Nhất là khi chúng ta vô tình hay cố ý xúc phạm đến tự ngã, sở thích hoặc chỗ ở của họ. Trong những trường hợp trên, loài phi nhân thường không hỷ xả và bỏ qua mà tìm cách làm hại. Vì vậy nên đối với quý thần, tuy con người kính trọng mà phải tránh xa.

Cảm hóa loài phi nhân, theo tuệ giác của Thế Tôn là cần trải lòng từ với họ. Chính tâm từ bi hỷ xả sẽ là suối nguồn an tịnh có khả năng dung nhiếp và hóa giải phẫn nộ, não hại nơi loài phi nhân, đồng thời là phương tiện bảo vệ hữu hiệu nhất để phòng hộ sự làm hại của họ, nếu có.▲

## 5- NGẠ QUỶ NGHE KINH

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi. Bấy giờ, Tôn giả Anuruddha ở Jetavana, tại vườn ông Anàthapindika, thức dậy khi đêm vừa mới sáng, đang tụng đọc pháp cú.

Khi ấy, một nữ Dạ xoa, mẹ của Piyankara dỗ cho con nín như sau: *Này Piyankara/ Chớ có sinh tiếng động/ Vị Tỷ kheo đang tụng/ Những lời về pháp cú/ Nếu chúng ta biết được/ Học được pháp cú này/ Rồi như pháp hành trì/ Chúng ta được lợi ích/ Không sát hại sinh vật/ Không cố ý nói láo/ Tự học tập giới luật/ Chúng ta thoát nạn quỷ.*

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 10, phần Piyankara, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.462)

### LỜI BÀN:

Chuyện người xuất gia trì tụng kinh Phật đã có từ thời Thế Tôn. Tất nhiên, tụng kinh là nhiệm vụ quan trọng của người tu. Tụng đọc kinh điển mỗi ngày để ghi nhớ, hiểu sâu và thể nhập diệu pháp.

Việc tụng kinh không chỉ mang đến lợi ích cho riêng người đọc tụng mà các loài hữu tình khác nếu nghe được đều lợi lạc. Vì thế, trong quá trình trì tụng kinh pháp cần phải chính xác, rõ ràng và nhất là không sơ sót, bỏ mất câu chữ.

Trong lục đạo, trừ các chúng sinh trong địa ngục Vô gián bị đau khổ hành hạ liên tục và các chúng sinh loài súc sinh luôn ngu muội tăm tối, còn lại các loài khác đều có khả năng nghe hiểu được tâm ý, ngôn ngữ của loài người. Điều thú vị là một số ma quỷ có thiện tâm cũng thích nghe kinh Phật.

Ngạ quỷ thường sống chung với loài người nhưng chúng ta hầu như ít khi nhận biết hoặc ý thức về sự hiện hữu của họ. Nghiệp lực đặc

thù của loài này là tham lam, keo sên nên ngã quỷ thường xuyên bị đói khát hành hạ. Tuy vậy, một số ngã quỷ cũng biết phát tâm hướng thiện, tu hành. Mong muốn được nhanh chóng thoát khỏi cảnh khổ của Dạ xoa, mẹ của Piyankara là một điển hình.

Hình ảnh một ngã quỷ mẹ dỗ con: “Đừng khóc con ơi, đừng có làm ồn, quý thầy đang tụng kinh đó, hai mẹ con chúng ta cần siêng năng nghe kinh và ứng dụng hành trì để mau thoát kiếp ngã quỷ” thật đẹp và dễ thương như những đệ tử Phật thuần thành, không có chút bóng dáng gì của “đồ quỷ cái” cả.

Loài ngã quỷ mà còn biết dạy nhau nghe pháp để tu học, hướng hồ Phật tử chúng ta? Vì thế, mỗi khi tụng kinh, chúng ta cần phát tâm bố thí pháp và hồi hướng công đức cho chúng sinh. Năng lực chuyển hóa của kinh pháp là không thể nghĩ bàn. Mỗi chúng ta đều là “pháp sư” hóa độ vô lượng chúng sinh nếu tụng kinh Phật đều đặn, chính xác trong tâm từ ái và thanh tịnh.▲

## 6- CHƯ THIÊN CẢNH GIÁC

Một thời, Tôn giả Ananda trú giữa dân chúng Kosala, tại một khu rừng. Lúc bấy giờ, Tôn giả Ananda sống quá bận rộn bởi nhiều liên hệ với cư sĩ.

Rồi một vị Thiên trú ở khu rừng ấy thương xót Tôn giả Ananda, muốn hạnh phúc, muốn cảnh giác, liền đi đến Tôn giả Ananda. Sau khi đi đến, vị ấy nói lên bài kệ với Tôn giả Ananda: *Ông đã quyết lựa chọn / Đời sống dưới gốc cây / Tâm ông quyết nhập một / Với mục đích Niết bàn / Cù Đàm, hãy thiên tư / Và sống chớ phóng dật / Đối với ông, ich gì / Tạp thoại vô vị ấy.*

Tôn giả Ananda được vị Thiên ấy cảnh giác, tâm hết sức xúc động.

(ĐTKVN, *Tương Ứng Bộ I*, chương 9, phần Ananda, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.438)

### LỜI BÀN:

Đành rằng mối liên hệ giữa bốn chúng đệ tử Phật vốn hòa hợp như nước với sữa, luôn khăng khít và không thể tách rời. Thế nhưng, quá bận rộn bởi các liên hệ với cư sĩ chưa phải là điều hay đối với người xuất gia, vì duyên trần sẽ quấy đảo an tịnh nội tâm, làm chướng ngại thiền định.

Như Tôn giả Ananda, thị giả của Thế Tôn, bẩm tính thông minh, có trí nhớ phi thường lại rất dễ thương và hòa ái nên được hàng cư sĩ đặc biệt mến mộ. Và do đặc điểm của công việc thị giả cho Đức Phật nên phải xử lý vô số công việc đồng thời phải tiếp xúc, gặp gỡ rất nhiều hạng người. Từ đó, Tôn giả Ananda còn rất ít thời gian cho thiền định nhằm thanh lọc và thăng hoa tâm.

Vi thế, một vị Trời ở trong trụ xứ của Tôn giả Ananda đã trợ duyên,

cảnh tỉnh với Tôn giả rằng sự bận rộn ấy tuy là Phật sự (có phước báo) nhưng đối với mục tiêu giải thoát Niết bàn thì chỉ là “phóng dật, tạp thoại vô vị”. Đây cũng là một bài học lớn cho chúng ta nhằm tránh bỏ gốc để chạy theo ngọn, nhận ra những việc cốt tủy mà hàng xuất gia cần phải làm.

Đối với người xuất gia, hai mục tiêu tự lợi và lợi tha cần phải thực hiện song hành. Tuy vậy, khi nội tâm chưa thực sự vững chãi trước những thách thức và cám dỗ của ngoại cảnh thì tự lợi, tức sự tu học cá nhân cần được ưu tiên hơn. Khi nội tâm chưa thực sự an tịnh và vững vàng mà chuyên lo lợi tha và quên mất phần tự lợi thì có khi mất cả chì lẫn chài.

Tôn giả Ananda thông tuệ đến thế, nhớ tất cả những lời dạy của Thế Tôn mà đến khi Thế Tôn nhập Niết bàn vẫn chưa chứng đắc Thánh quả A la hán là điều đáng cho tất cả chúng ta suy ngẫm.▶



## 7- KHÔNG CHẾ NGỰ

Một thời, rất nhiều Tỷ kheo trú giữa dân chúng Kosala, tại khu rừng nọ, cống cao, ngạo mạn, ồn ào, lảm miêng, lảm lời, thất niệm, không tỉnh giác, không định tĩnh, tâm tán loạn, các căn không chế ngự.

Rồi một vị thiên trú ở khu rừng ấy, vì lòng thương xót, muốn hạnh phúc, muốn cảnh giác, liền đi đến các Tỷ kheo nói lên bài kệ sau:

*Xưa sống thật an lạc / Chúng đệ tử Cù Đàm / Không tham tìm món ăn / Không tham tìm chỗ trú / Biết đời là vô thường / Họ chấm dứt khổ đau / Nay tự làm ác hạnh / Như thôn trưởng trong làng / Họ ăn, ăn ngã gục / Thèm khát vật nhà người / Con vãi chào chúng Tăng / Đánh lễ một vài vị / Vất vưởng không hướng dẫn / Họ sống như ngạ quỷ / Những ai sống phóng dật / Vì họ, con nói lên / Những ai không phóng dật / Chân thành con đánh lễ.*

Các vị Tỷ kheo ấy được vị thiên cảnh tỉnh, tâm hết sức xúc động.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 9, phần Không chế ngự căn hay nhiều Tỷ kheo, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.448)

### LỜI BÀN:

Từ thời Thế Tôn, lác đác vẫn có những hội chúng Tỷ kheo phóng dật, tham đắm lợi dưỡng, không mấy thú hướng tu hành để đạt đến giải thoát, Niết bàn. Nhất là về sau, khi Tăng đoàn phát triển lớn mạnh, người xuất gia ngày càng đông và những kẻ cơ hội đó trà trộn vào hàng ngũ xuất gia nhưng không vì mục tiêu giải thoát càng nhiều thì những tệ đoan bắt đầu gia tăng.

Rất dễ dàng để nhận ra một hội chúng Tỷ kheo kém phẩm chất,

khiếm khuyết về phạm hạnh, không được thanh tịnh thông qua các biểu hiện như “cống cao, ngạo mạn, ồn ào, lảm miêng, lảm lời, thất niệm, không tỉnh giác, không định tĩnh, tâm tán loạn, các căn không chế ngự”. Và những hội chúng Tỷ kheo nào mà trong nội dung các hoạt động tu tập và Phật sự thiếu vắng tinh thần giới, định và tuệ thì hội chúng đó chỉ có hình thức, danh nghĩa mà thôi.

Có điều chắc chắn rằng, khi một hội chúng Tỷ kheo không thanh tịnh thì sự ngưỡng mộ và quy hướng của tín đồ suy giảm dần, ngày càng mất đi sự ủng hộ của hàng cư sĩ và chư Thiên. Do vậy, vai trò hộ pháp của cư sĩ và chư Thiên không chỉ tận lực ủng hộ về cúng dường tài vật mà còn thể hiện bằng tinh thần xây dựng, củng cố Tăng đoàn.

Vì thanh tịnh của Tăng đoàn, vì tồn vong của đạo pháp, chư Thiên và cư sĩ hộ pháp luôn quan tâm đến chư Tăng, ủng hộ và bảo vệ hết lòng, chia sẻ khi khó khăn, góp ý và thức tỉnh lúc phóng dật... với tất cả tâm từ như vị thiên trong pháp thoại trên đây, chính là trách nhiệm hộ pháp của mỗi người đệ tử Phật. ▀

## 8- ÁC MA XÚI GIỤC CAI TRỊ

Một thời, Thế Tôn ở Kosala, dưới chân núi Tuyết Sơn, tại một am thất nhỏ trong rừng.

Trong khi Thế Tôn thiền tịnh độc cư, tư tưởng sau đây được khởi lên: Có thể chăng cai trị mà không giết hại, không để người giết hại; Không chinh phục, không khiến người chinh phục; Không sàu muợn, không khiến người sàu muợn một cách đúng pháp?

Rồi Ác ma, biết được tâm tư Thế Tôn như vậy, liền đi đến nói với Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, Thế Tôn hãy cai trị. Thiện Thệ hãy cai trị.

- Nay Ác ma, ông thấy gì mà ông nói với Ta như vậy?

- Bạch Thế Tôn, Bồn như ý túc đó được Thế Tôn tu tập, làm cho sung mãn, khéo áp dụng. Và bạch Thế Tôn, nếu Thế Tôn muốn núi Tuyết Sơn, vua các loài núi trở thành vàng, Thế Tôn có thể quyết định như vậy, và ngọn núi có thể trở thành vàng.

Thế Tôn (nói kệ):

*Dâu cho cả ngọn núi / Trở thành toàn vàng ròng / Cho đến hóa gấp đôi / Cũng không thỏa mãn được / Tham vọng của một người / Biết vậy để hành trì / Ai thấy rõ đau khổ / Và nguyên nhân đau khổ / Làm sao người như vậy / Có khuyh hướng ái dục? / Sau khi biết sinh y / Là ràng buộc ở đời / Người biết vậy nên học / Giải trừ mọi buộc ràng.*

Rồi Ác ma biết được: “Thế Tôn đã biết ta, Thiện Thệ đã biết ta”, sàu khổ, thất vọng, liền biến mất tại chỗ ấy.

(ĐTKVN, *Tương Ứng Bộ I*, chương 4, phẩm 2, phần Thống trị, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.257)

**LỜI BÀN:**

Pháp thoại này cho thấy Thế Tôn đã từng nghĩ đến việc thiết lập một xã hội đức trị lý tưởng, trong đó có cai trị mà “không giết hại, không để người giết hại; không chinh phục, không khiến người chinh phục; không sấu muộn, không khiến người sấu muộn”.

Quả đây là một ý tưởng tuyệt vời, tâm nguyện vì chúng sinh cao cả. Nhưng khi Thế Tôn vừa khởi lên tư tưởng này thì ác ma liền nắm bắt đồng thời cất lời xung tán và động viên Ngài hãy thiết lập sự cai trị. Ngay lập tức, Thế Tôn biết được ác ma đang lợi dụng lòng tốt của Ngài nên liền xả niệm, an trụ vào vô tâm, tịch tịnh.

Với trí tuệ của bậc Giác ngộ, Ngài thấy rằng dù cho làm được điều khó làm nhất như biến ngọn Tuyết Sơn thành một khối vàng ròng nhưng nếu tâm tham chưa điều phục thì việc ấy chỉ tăng trưởng tham vọng, chấp thủ và buộc ràng mà thôi. Điều này thật đáng để cho những đệ tử Phật suy tư trước những hoài bão độ sinh to lớn, những Phật sự bộn bề và nhất là nỗ lực để cải thiện và kiện toàn các hình thái tổ chức xã hội cũng như Giáo hội... trong khi thân tâm còn nhiều ràng buộc và giới hạn của tập khí, phiền não.

Ác ma luôn ca ngợi và khuyến khích hành giả (chưa giải thoát) tham gia quản trị xã hội nhưng thực chất là đánh lạc hướng chúng ta lệch khỏi mục tiêu giải thoát và tăng trưởng tham ái quyền lực. Do đó, tùy duyên mà làm lợi ích cho đời, làm tất cả những hạnh lành nhưng phải buông xả tất cả, vô chấp để vượt qua mọi kềm tỏa và lợi dụng của ác ma.▲

## 9- CÔ ĐỘC MÀ KHÔNG CÔ ĐƠN

Một thời, Tỷ kheo Vajjiputtaka trú ở Vesàli tại một khu rừng.

Lúc bấy giờ có một cuộc lễ tổ chức suốt đêm ở Vesàli.

Tỷ kheo ấy được nghe tiếng nhạc khí, tiếng công v.v... đánh lên, tiếng ồn ào khởi lên, liền than thở, nói lên ngay lúc ấy bài kệ này: *Chúng ta sống một mình / Trong khu rừng cô độc / Như khúc gỗ lột vỏ / Lăn lóc trong rừng sâu / Trong đêm tối hân hoan / Như hiện tại đêm nay / Ai sống đời bất hạnh / Như chúng ta hiện sống.*

Rồi một vị Thiên trú ở khu rừng ấy, có lòng thương xót vị Tỷ kheo ấy, muốn hạnh phúc, muốn cảnh giác liền đi đến vị Tỷ kheo. Sau khi đến, vị Thiên ấy nói lên bài kệ: *Ông sống chỉ một mình / Trong khu rừng cô độc / Như khúc gỗ lột vỏ / Lăn lóc trong rừng sâu / Rất nhiều người thềm muốn / Đời sống như ông vậy / Như kẻ đọa địa ngục / Thềm muốn sinh thiên giới.*

Tỷ kheo ấy được vị Thiên cảnh giác, tâm hết sức xúc động.

(ĐTKVN, *Tương Ứng Bộ I*, chương 9 Tương ứng Rừng, phần Vajjiputta, VNCPHVN ấn hành 1993, tr.443)

### LỜI BÀN:

Dù đã phát nguyện dẫn thân, tự nguyện chấp nhận sống đời cô độc nhưng thỉnh thoảng bất chợt xuất hiện cảm giác cô đơn, trống trải âu cũng là chuyện thường tình. Đặc biệt, trong trường hợp hạnh phúc xuất thế chưa đạt được mà hạnh phúc đời thường lại không có thì cảm giác cô đơn lại dễ ùa về xâm chiếm tâm hồn chúng ta hơn, nhất là những khi xung quanh ta ngập tràn không khí lễ hội, ca nhạc ồn ào náo nhiệt.

Một ẩn sĩ sống cô độc trong rừng, vì thiếu chánh niệm cho nên chột chạnh lòng, cảm giác cô đơn, xót xa cho thân phận bất hạnh. Đây là một biểu hiện quen thuộc của tâm hoang vu khi thiếu sự kiểm soát, thiếu ý thức về thực tại. Để khắc phục tình trạng này, hành giả nhanh chóng trở về thực tại bằng cách hướng tâm vào chánh niệm. Để mục đích duy trì chánh niệm có thể là niệm danh hiệu Phật, chú tâm vào hơi thở hoặc thiền quán về tâm thức đương tại... Khi đã an trú tâm vào chánh niệm thì cảm giác cô đơn bị đẩy lùi và triệt tiêu. Ai khắc phục được cô đơn tức người ấy đã nắm vững nghệ thuật của *Người biết sống một mình*.

Theo tuệ giác Thế Tôn, người tu nhờ biết duy trì chánh niệm thường trực nên dù sống cô độc mà không hề cô đơn. Bí quyết sống hạnh phúc, hoan hỷ vui tươi, tâm sung mãn tràn ngập bi trí của *Người biết sống một mình* là pháp lạc, hoa trái của chánh niệm. Một vị Trời nhận thức sâu sắc về hạnh phúc nội tâm của một ẩn sĩ nên khẳng định “rất nhiều người thèm muốn, đời sống như ông vậy”. Nhất là trong cuộc sống hiện tại với vô vàn biến động, đầy dẫy trói buộc, hệ lụy và hư dối thì một cuộc sống thanh bình, tĩnh tại nhưng sung mãn hạnh phúc tự nội vẫn là mong muốn, khát vọng của nhiều người.

Cô đơn, trống vắng và những tâm hồn đi hoang là hội chứng làm điêu linh tâm thức của con người hiện đại. Họ thường chạy trốn và sợ hãi cô đơn, nhất là khi phải đối diện với chính mình. Vì vậy, phải nhận diện và thân thiện với tâm hoang vu của bản thân để thấy rằng cô đơn không khủng khiếp và đáng sợ như ta tưởng, vì cô đơn vốn không thực. Hãy thấp sáng chánh niệm để làm chủ, an trú và nuôi dưỡng tâm bằng niềm hạnh phúc tự nội. Đây chính là bí quyết *Cư trần lạc đạo* của những người tu Phật.▲



## **X. THAM ÁI**



## 1- KHÔNG BAO GIỜ THỎA MÃN

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, Jetavana, tại vườn ông Anàthapindika. Lúc bấy giờ, Thế Tôn gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, hưởng thọ ba sự ở đời, không bao giờ thỏa mãn. Thế nào là ba?

Hưởng thọ ngủ nghỉ, này các Tỷ kheo, không bao giờ thỏa mãn. Hưởng thọ rượu men rượu nấu, này các Tỷ kheo, không bao giờ thỏa mãn. Hưởng thọ khoái lạc ân ái nam nữ, này các Tỷ kheo, không bao giờ thỏa mãn.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* I, Chương 3, phẩm Chánh giác, phần Không thỏa mãn, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.473)

### LỜI BÀN:

Trừ các bậc Bồ tát vì bi nguyện tái sinh, còn lại hết thảy chúng ta sinh ra trong cõi Dục với gốc rễ nghiệp duyên tham ái. Do đó, ái dục là bản chất của con người và sự khát ái trở nên vô cùng tận. Người ta nói “lòng tham vô đáy” vì lòng tham cùng với sự hưởng thọ các món dục ở đời dường như không bao giờ thỏa mãn.

Sự hưởng dục ví như người bị trôi giạt giữa biển khơi khát nước, càng uống nước biển vào lại càng khát, hay giống như người bị bệnh phong cùi ngồi bên bếp lửa cào cấu vết thương, càng đã ngứa thì vết thương càng lở loét ra thêm. Trong các thú vui ở đời, theo tuệ giác Thế Tôn thì ngủ nghỉ, sử dụng các chất gây nghiện (rượu, ma túy...) và hoan lạc ân ái nam nữ là không bao giờ thỏa mãn. Như lúc no say, nhu cầu ăn uống tạm ngưng nhưng rồi không lâu sau con người lại cần ăn uống và điệp khúc này diễn tiến đến hết đời.

Thực ra, “sự hưởng thọ không bao giờ thỏa mãn” ấy là một trong những nhu cầu sống chính đáng của con người. Vấn đề là phải

nhận thức rõ ràng về việc ta không bao giờ thỏa mãn với những gì hiện có và nhu cầu hưởng thụ ấy không có điểm dừng để chuyển hóa tham ái của tự thân. Mặt khác, nghĩ rằng thỏa mãn các tham muốn là hạnh phúc thì không bao giờ tìm ra hạnh phúc đích thực vì nhu cầu được thỏa mãn vốn đa dạng và vô cùng.

Do nhận thức được vấn đề nên người con Phật thiết lập muốn ít và biết đủ đồng thời làm sung mãn và an tịnh nội tâm bằng thiền định. Lộ trình chuyển hóa tâm từ bất tham đến ly tham được xây dựng trên nền tảng tuệ giác chứ không phải khổ hạnh hay chịu đựng. Phải thấy được sai lầm trong quan niệm thỏa mãn các nhu cầu tham ái là hạnh phúc để không chạy theo, không tìm cầu hạnh phúc bên ngoài. Hạnh phúc đích thực khi tâm đạt đến trạng thái thanh tịnh, không còn tham ái và chấp thủ.▶

## 2- CON VƯỜN VÀ CHIẾC BÃY

Một thời, Thế Tôn trú tại Sàvatthi, Ngài nói với các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, tại núi chúa Tuyết sơn, có khoảng đất bằng phẳng, khá ái, có các loài vườn và loài người qua lại. Tại đấy, những người thợ săn đặt các bẫy nhựa trên đường để bắt những con vườn.

Ở đây, này các Tỷ kheo, những con vườn nào tánh không ngu si, không tham ăn, thấy bẫy nhựa liền tránh xa. Còn con vườn nào ngu si, tham ăn, thấy bẫy nhựa ấy, thò tay nắm lấy và bị dính vào đấy. “Ta sẽ gỡ bàn tay ra”, nó thò bàn tay khác vào liền bị dính. “Ta sẽ gỡ hai tay ra”, nó giơ chân nắm lấy và bị dính. “Ta sẽ gỡ hai tay và bàn chân ra”, nó đưa chân khác vào và bị dính. “Ta sẽ gỡ cả hai tay và hai chân ra”, nó dùng miệng ngậm vào và bị dính luôn ở đấy.

Như vậy, này các Tỷ kheo, con vườn bị dính năm chỗ, nằm rên la, rơi vào bất hạnh. Người thợ săn đâm chết nó và nướng nó trên đồng củi.

Cũng vậy, này các Tỷ kheo, nếu đi đến chỗ không phải hành xứ của mình, chỗ cảnh giới của người khác là sắc, thanh, hương, vị và xúc khả lạc, khả ý, hấp dẫn... Ác ma sẽ nắm được cơ hội, sẽ bắt được đối tượng...

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ V*, chương 3, phẩm Ambapàli, phần Con vườn [lược], Nxb Tôn Giáo, 2002, tr.230)

### LỜI BÀN:

Sống ở trên đời, ai mà không thích được sở hữu năm món dục lạc. Sắc đẹp, tiếng hay, hương thơm, vị ngọt và xúc chạm êm ái

luôn là mục tiêu tìm kiếm nhằm chiếm hữu của con người. Miệt mài chạy theo ngũ dục, không bao giờ biết dừng lại đã dẫn không ít người đến bị kịch bị trói buộc, bị dính mắc và trở thành nô lệ của ngũ dục mà không tự biết.

Ngũ dục rất hấp dẫn đồng thời cũng rất nguy hiểm, luôn rình rập như những chiếc bẫy. Cạm bẫy ngũ dục rất êm ái, được thiết kế bằng một chất keo siêu dính, một khi đã vướng vào thì con mỗi càng vùng vẫy lại càng bị dính chặt. Chết trong ngũ dục là chết ngộp, tuy không đau đớn thậm chí còn ngọt ngào, ngũ dục trói chặt và nhận chìm con mỗi cho đến chết.

Như con vượn ngu si và tham ăn kia khi đã dính vào bẫy nhựa, càng xoay xử để thoát ra thì lại càng bị dính chặt hơn. Điều đáng lưu ý ở đây là khi đã dính vào một chi ắt dính luôn các chi còn lại. Con vượn bị dính vào năm chỗ, tứ chi và miệng, để rồi nằm rên la và kết quả phải đến là bị người thợ săn đâm chết rồi nướng cháy trên ngọn lửa.

Cũng vậy, ác ma luôn giăng bẫy ngũ dục để chờ đón những Tỷ kheo. Trong xã hội phát triển, ngũ dục thịnh hành và tất nhiên sự thành công của ác ma không phải là ít. Như những con vượn khôn ngoan kia không đi vào vùng có giăng bẫy, nếu phải đi vào vùng có bẫy thì cảnh giác, tránh xa. Người sơ tâm học Phật không nên đi vào ngũ dục, chỗ không phải hành xử của mình. Không những thế mà đi đúng vào hành xử của Tỷ kheo tức thực hành Tứ niệm xứ, được vậy, ác ma sẽ không còn cơ hội, không thể nào nắm bắt. ▀

### 3- CỌ CÂY LẤY LỬA

Một thời, Thế Tôn ở tại Vesali, rừng Đại Lâm, tại Trùng Các giảng đường. Rồi Aggivessana đi đến chỗ Thế Tôn, sau khi chào hỏi, chúc tụng và ngồi xuống một bên. Thế Tôn giảng cho ông về cách cọ cây lấy lửa.

Này Aggivessana, ví như có một khúc cây ướt đẫm, đầy nhựa sống và đặt trong nước. Có một người đến, cầm dụng cụ làm lửa với ý nghĩ: Ta sẽ nhen lửa, hơi nóng sẽ hiện ra. Này Aggivessana, ông nghĩ thế nào? Người ấy lấy khúc cây ướt đẫm, đầy nhựa sống và đặt trong nước ấy, rồi cọ xát với dụng cụ làm lửa thì có thể nhen lửa, khiến hơi nóng hiện ra được không?

Thưa không, Tôn giả Gotama.

Cũng vậy, này Aggivessana, những Sa môn hay Bà la môn sống không xả ly các dục về thân như dục tham, dục ái, dục hôn ám, dục nhiệt não và nội tâm chưa được khéo đoạn trừ thì các vị ấy không thể chứng được Vô thượng Chánh giác.

Này Aggivessana, ví như có một khúc cây khô, không nhựa, được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô. Có một người đến, cầm dụng cụ làm lửa với ý nghĩ: Ta sẽ nhen lửa, hơi nóng sẽ hiện ra. Này Aggivessana, ông nghĩ thế nào? Người ấy lấy khúc cây khô, không nhựa, được vớt khỏi nước, được đặt trên đất khô ấy, rồi cọ xát với dụng cụ làm lửa thì có thể nhen lửa, khiến hơi nóng hiện ra được không?

Thưa được, Tôn giả Gotama.

Cũng vậy, này Aggivessana, những Sa môn hay Bà la môn sống xả ly các dục về thân như dục tham, dục ái, dục hôn ám, dục nhiệt não và nội tâm được khéo đoạn trừ thì

các vị ấy có thể chứng được Vô thượng Chánh giác.

(ĐTKVN, *Trung Bộ I*, Đại kinh Saccaka [trích],  
VNCPHVN ấn hành, 1992, tr.528)

### **LỜI BÀN:**

Tu tập là một lộ trình dài, muốn thành tựu giác ngộ phải từng bước dọn dẹp thân tâm, đoạn trừ phiền não. Nếu không nỗ lực làm đoạn giảm tham ái thì quả vị giải thoát vẫn còn xa vời như sự vô vọng của người cọ cây lấy lửa với một khúc cây ướt đẫm, tràn đầy nhựa sống.

Một trong những nguyên lý cơ bản của Niết bàn là xa lìa và đoạn tận tham dục, luyến ái. Như nước với lửa không thể cùng song song tồn tại; cũng vậy, Niết bàn và ái dục không thể dung hợp lẫn nhau. Vì thế mà Niết bàn có một nghĩa là ái diệt.

Chuẩn bị cho quả vị Vô thượng Chánh giác, làm bùng sáng trí tuệ Bát nhã thì tự thân tâm của mỗi hành giả phải xả ly tham ái. Ngọn lửa trí tuệ sẽ bùng cháy khi thân tâm thực sự khô kiệt phiền não. Như cọ xát cành cây khô với dụng cụ làm lửa mới hy vọng có hơi nóng bốc lên và phát hỏa.

Để tạo ra lửa không những cần phải có cành cây khô và dụng cụ làm lửa mà đòi hỏi phải có một sự kiên trì, bền bỉ và liên tục. Lửa không thể phát sinh nếu quá trình cọ cây bị gián đoạn, nếu dừng lại thì cành cây sẽ nguội đi và để có lửa ắt phải cọ xát lại từ đầu. Cũng vậy, trong quá trình đoạn tận tham ái, tinh tấn là yếu tố cực kỳ quan trọng.

Lửa vốn sẵn trong cây, chỉ cần làm cho cây khô và kiên trì cọ xát với dụng cụ làm lửa, chắc chắn sẽ có lửa. Giác ngộ vốn ẩn tàng trong chúng sinh đầy dẫy tham dục. Vì thế, tinh tấn và ly tham là điều tối cần cho những người con Phật hướng đến Vô thượng Chánh giác. ▀

## 4- VÔ LƯỢNG KIẾP LUÂN HỒI

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi. Rồi có nhiều Tỷ kheo đi đến, ngồi xuống một bên, bạch Thế Tôn:

Có bao nhiêu kiếp, bạch Thế Tôn, đã đi qua, đã vượt qua?

Rất nhiều, này các Tỷ kheo, là những kiếp đã đi qua, đã vượt qua. Thật không dễ gì để có thể đếm chúng được là một vài kiếp, một vài trăm kiếp, một vài ngàn kiếp, một vài trăm ngàn kiếp.

Bạch Thế Tôn, Thế Tôn có thể cho một ví dụ được không?

Ở đây, này các Tỷ kheo, có bốn vị đệ tử, sống đến một trăm năm. Cứ mỗi ngày họ nhớ đến trăm ngàn kiếp, này các Tỷ kheo, các kiếp được họ nhớ đến là vậy.

Nhiều như vậy, này các Tỷ kheo, là những kiếp đã đi qua, đã vượt qua. Thật không dễ gì để có thể đếm chúng được là một vài kiếp, một vài trăm kiếp, một vài ngàn kiếp, một vài trăm ngàn kiếp.

Vì sao? Vô thí là luân hồi này, này các Tỷ kheo, là vừa đủ để các ông nhàm chán, là vừa đủ để các ông từ bỏ, là vừa đủ để các ông giải thoát đối với tất cả các hành.

(ĐTKVN, *Tương Ứng Bộ II*, chương 4, phẩm 1, phần Các đệ tử, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.317)

### LỜI BÀN:

Trừ các bậc Thánh A la hán, không một ai có thể biết được chúng ta từ đâu đến và sẽ đi về đâu trong cuộc tử sinh bất tận, vô thí và vô chung này. Thế giới vô biên, những chúng sinh sống trong các thế giới vô số lượng và sự sinh tử luân hồi của họ cũng vô cùng.

Luân hồi là hình ảnh bánh xe quay tròn, quay mãi không dừng.

Sự trôi lăn tử sinh lên xuống của chúng sinh trong sáu nẻo trời, người, a tu la, súc sanh, ngạ quỷ và địa ngục cũng như vậy. Chính nghiệp hoặc thiện hoặc ác do mỗi chúng sinh gây tạo trong quá khứ và hiện tại là động lực thúc đẩy tiến trình tái sinh. Trong đó, tham ái là tác nhân quan trọng, chính yếu nhất của chu trình luân hồi sinh tử.

Có thể nói, tham ái là dấu hiệu nổi bật nhất để một cá nhân tự nhận biết mình đang còn bị kềm tỏa bởi luân hồi. Nói cách khác, còn tham ái là còn luân hồi, chưa thể giải thoát được. Mà ai trong chúng ta là người đã hết sạch tham ái? Bớt đi hoặc ít lại những tâm tham, niệm ái trong cuộc sống là đã quý lắm rồi. Vậy nên dòng luân hồi tự muôn đời vẫn luôn nhộn nhịp, đông vui.

Dù vậy, bánh xe quay nếu hết trón cũng dừng, ngọn đèn cháy hết dầu phải tắt, vòng luân hồi vô tận kia nếu diệt hết tham ái cũng phải vỡ tan. Giới, định và tuệ chính là những chất liệu làm xói mòn tham ái, tan chảy cơ chế tái sinh. Vì thế, để chấm dứt luân hồi, mỗi người con Phật phải tự nỗ lực đoạn trừ tham ái bằng cách thành tựu Tam vô lậu học.▲



## 5- NHƯ CÁ MẮC CÂU

Một thời, Thế Tôn ở Rājagaha, tại vườn xoài Jivaka, gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, ví như một người câu cá trong hồ nước sâu, quăng xuống nước một lưới câu có mắc mồi. Một con cá đớp mồi, nuốt lưới câu ấy. Như vậy, này các Tỷ kheo, con cá ấy vì nuốt lưới câu nên đi đến bất hạnh, đi đến ách nạn, bị người câu cá muốn làm gì thì làm.

Cũng vậy, này các Tỷ kheo, có sáu lưới câu trong đời, đưa đến bất hạnh cho loài hữu tình, đưa đến tai hại cho các loài chúng sinh. Thế nào là sáu?

Này các Tỷ kheo, có những sắc do mắt nhận thức, khả lạc, khả hỷ, khả ái, hấp dẫn, liên hệ đến dục. Nếu hoan hỷ, tán dương, tham luyến và an trú vào sắc ấy, thì này các Tỷ kheo, được gọi là nuốt lưới câu của ác ma, đã đi đến bất hạnh, đã đi đến ách nạn, đã bị ác ma muốn làm gì thì làm.

Này các Tỷ kheo, có những tiếng do tai nhận thức... Có những hương do mũi nhận thức... Có những vị do lưỡi nhận thức... Có những xúc do thân nhận thức... Có những pháp do ý nhận thức, khả lạc, khả hỷ, khả ái, hấp dẫn, liên hệ đến dục. Nếu hoan hỷ, tán dương, tham luyến và an trú vào pháp ấy, thì này các Tỷ kheo, được gọi là nuốt lưới câu của ác ma, đã đi đến bất hạnh, đã đi đến ách nạn, đã bị ác ma muốn làm gì thì làm.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ IV*, phẩm Biển, phần Người câu cá [trích], Nxb Tôn Giáo, 2001, tr.264)

### LỜI BÀN:

Các giác quan của con người là những công cụ để nhận thức thế

giới khách quan và cả chiều sâu nội tại trong tâm thức của từng chủ thể. Những giác quan ấy, kinh Phật gọi là “căn” và phòng hộ, thu thúc sáu căn là một trong những pháp tu cực kỳ quan trọng trong Phật giáo. Có thể nói, từ nơi sáu căn này mà mỗi người tự xây dựng cho mình một thế giới an vui tịnh lạc của giải thoát Niết bàn hay ngược lại là cảnh giới khổ đau, đọa lạc.

Khi các giác quan tiếp xúc với đối tượng của nó, như mắt thấy sắc đẹp, tai nghe tiếng hay, mũi ngửi mùi thơm... thì tâm tham ái khởi lên và mong ước sở hữu hình thành. Và cũng từ đây, con người phải cố gắng bằng mọi cách để truy tìm, chinh phục nhằm thỏa mãn khát vọng chiếm hữu. Thế Tôn gọi hành vi này là nuốt phải lưỡi câu có gắn mỗi dục vọng của ác ma và bị ác ma muốn làm gì thì làm.

Đành rằng, phấn đấu để xây dựng cuộc sống hoàn thiện, đầy đủ, sung túc là tiêu chí chung của nhân loại. Nhưng vì lòng tham không bao giờ thỏa mãn nên cuộc đời mãi là cuộc hành trình hướng về, hướng đến... trong chi phối của tham dục và vô minh mà thôi.

Trong thực tế, chúng ta khổ đau không phải vì thiếu thốn mà vì mong ước quá nhiều, tham vọng quá lớn. Do vậy, giữ tâm chánh niệm khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần để không bị lôi kéo, không chạy theo, không đánh mất mình là tránh được lưỡi câu của ác ma. Sống trong trần thế mà chẳng nhiễm bụi trần chính là nhờ sự tu tập giữ gìn, phòng hộ sáu căn này.▲

## 6- TRÚNG TÊN ĐỘC

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, dạy các Tỷ kheo:

Khổ lụy, này các Tỷ kheo, là lợi đắc, cung kính, danh vọng..

Như thế nào, này các Tỷ kheo, bị mũi tên độc bắn trúng (được ví như) một người hữu học với tâm trí nhiệt thành khi bị các lợi đắc, cung kính, danh vọng chạm đến.

Mũi tên, này các Tỷ kheo, chỉ cho các lợi đắc, cung kính, danh vọng.

Này các Tỷ kheo, như vậy khổ lụy là các lợi đắc, cung kính, danh vọng.

Như vậy, này các Tỷ kheo, các ông cần phải học tập.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ II*, chương 6, phần Trúng độc, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.396)

### LỜI BÀN:

Lợi lộc, danh tiếng và những sự trọng vọng ở đời là điều mà hết thảy mọi người đều mong ước và gắng sức phấn đấu để thành tựu. Cuộc đua chen trong trường danh lợi này với muôn ngàn sắc màu được mắt và vô số cung bậc buồn vui chính là diện mạo sống động nhất của bức tranh đời. Và cũng chính vì mãi chạy theo danh lợi với lòng tham vô tận nên không ít người bị thân bại danh liệt, chịu lao lý tù đày và thậm chí có thể mất mạng.

Đối với người xuất gia, danh lợi và cung kính cũng theo thời gian sẽ tìm đến họ vì đó là hoa trái của phước báo hữu lậu. Tuy nhiên, theo tuệ giác Thế Tôn, bậc hành giả phải xem đó là những mũi tên độc để né tránh và đề phòng. Càng ít thọ nhận và vướng mắc vào danh lợi bao nhiêu thì càng an ổn và vững tiến trên đường đạo bấy nhiêu.

Như cây lớn có nhiều chim chóc tìm về làm tổ, sớm tối ca hát véo

von thì sớm muộn gì cũng không tránh khỏi việc gãy cành, trụi lá. Cũng vậy, những doanh vẫy của danh lợi và cung kính sẽ góp phần làm lệch hướng mục tiêu giải thoát đối với những ai chưa thiết lập được tâm Bồ đề. Vì thế, quán chiếu về danh lợi như mũi tên độc để giữ tâm và lập chí vững chắc là điều cần yếu đối với hàng sơ tâm.

Dẫu biết vậy nhưng chúng ta có đủ tuệ giác để nhận ra đó là những mũi tên độc và can đảm né tránh và khước từ chúng hay không mới là vấn đề. Không ít người ngày nay xem việc thành tựu về phước báo hữu lậu là thành công trong sự nghiệp xuất gia. Điều này chỉ đúng một phần trên phương diện phương tiện hoằng hóa nhưng bám víu vào phương tiện thì chỉ ở “hóa thành”, trong khi mục tiêu hay cứu cánh của người xuất gia là phạm hạnh, giải thoát và Niết bàn.▲

## 7- BỊ TRÚNG LAO

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, dạy các Tỷ kheo:

Khổ lụy, này các Tỷ kheo, là lợi đắc, danh vọng, cung kính, là chướng ngại pháp để chúng đắc vô thượng an ổn, khỏi các khổ ách.

Này các Tỷ kheo, thuở xưa, trong một hồ nước có những con rùa sinh sống. Rồi một con rùa nói với con rùa khác: Chớ có đi đến chỗ ấy. Con rùa kia không nghe lời đi đến chỗ ấy liền bị người thợ săn phóng trúng nó một cây lao có sợi dây.

Khi thấy con rùa kia đi đến, con rùa này hỏi: Này bạn, bạn có bị thương, bị bắn trúng không?

Không, tôi không bị thương, không bị bắn trúng nhưng có ngọn lao và sợi dây dính theo lưng tôi.

Này bạn, bạn bị thương thật rồi. Bạn bị bắn trúng thật rồi. Chính vì những vật này của người thợ săn mà cha ông của bạn rơi vào bất hạnh, rơi vào tai họa.

Này các Tỷ kheo, người thợ săn chỉ cho ác ma. Cái lao chỉ cho lợi đắc, danh vọng và cung kính. Sợi dây chỉ cho hỷ tham.

Tỷ kheo nào, đối với lợi đắc, danh vọng, cung kính mà thọ hưởng và luyến ái thì vị ấy đã bị lao đâm trúng, đã rơi vào tai họa, bị ác ma muốn làm gì thì làm.

(ĐTKVN, *Tương Ứng Bộ II*, chương 6, phẩm 1, phần Con rùa [lược], VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.391)

### LỜI BÀN:

Lợi danh là một trong những món dục hấp dẫn ở đời. Khi chưa đoạn trừ tâm tham thì tất nhiên chúng ta vẫn bị cuốn theo ngũ

dục. Vấn đề là mỗi người có nhận ra điều ấy để tự thức liễm, chỉnh đốn thân tâm của mình trước cơn lốc tham dục hay không?

Chuyện con rùa bị người thợ săn phóng lao cắm chặt trên lưng cùng với sợi dây mà không tự biết mình đang bị nạn, sắp rơi vào tai họa cho ta nhiều suy ngẫm. Phải chăng đâu đó trên thân tâm mình cũng đang dính chặt một ngọn lao danh lợi? Nhưng chắc là không, vì chẳng thấy đau đớn hay thống khổ gì cả! Cũng như chú rùa kia nhờ chiếc mai dày nên dù trúng lao nhưng không có cảm giác đau, và đây mới là vấn đề.

Làm được những điều tốt, các việc thiện hay những Phật sự nói chung vốn thật quý hóa. Tuy nhiên, để nuôi dưỡng từ tâm, phụng sự chúng sinh lâu dài trong tinh thần vô ngã vị tha, quả chẳng dễ dàng. Sự thành công lắm khi trở thành phù sa màu mỡ cho cái tôi nảy mầm, bén rễ. Một khi cái tôi có mặt thì tham ái và chấp thủ bắt đầu trỗi dậy, ngọn lao và sợi dây xuất hiện, khả năng lọt vào vòng kiềm tỏa của ác ma có thể xảy ra.

Do đó, thường xuyên cảnh giác với danh lợi và cung kính, tỉnh táo trước vị ngọt của dục để tránh những ngọn lao luôn nhắm vào chúng ta. Người thợ săn dễ dàng khống chế, bắt làm thịt con rùa đã trúng lao. Cũng vậy, chúng ta cũng dễ dàng bị ác ma điều khiển, thao túng, dẫn dắt khi móng tâm thọ hưởng và luyến ái lợi danh. ▀

## 8- BỊ TRÓI

Một thời, Thế Tôn trú ở Kosala. Rồi một số đông các Tỷ kheo vào thành khát thực, sau khi thọ thực họ trở về, đi đến đánh lễ, bạch Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, trên đường khát thực, chúng con thấy vua Pasenadi nước Kosala bắt trói một số người; một số bị trói bằng dây, một số bị trói bằng kềm kẹp.

Rồi Thế Tôn sau khi biết sự việc, liền nói lên bài kệ:  
*Bạch có trí nói rằng/Trói vậy không vững chắc/Trói bằng sắt, dây gai/Kềm kẹp bằng gỗ mộc/Đam mê các dục lạc/Với châu báu và trang sức/Và tâm tư tưởng vọng/Hướng về con về vợ/Bạch có trí nói rằng/Trói vậy thật vững chắc.*

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 3, phẩm 1, phần Thiên phược [lược], VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.177)

### LỜI BÀN:

Các Tỷ kheo trẻ trong Tăng đoàn ngày xưa cũng quan tâm đến chuyện thời sự. Giống như các Tỷ kheo thời nay thường hay đọc báo, xem truyền hình để biết thêm diễn biến của cuộc sống hàng ngày. Vấn đề là qua những điều mắt thấy tai nghe ấy, chúng ta có vận dụng tư duy, thiền quán để có được sự tuệ tri về sự thật của cuộc đời mà tinh tấn tu tập hay không?

Nếu có chánh tư duy thì tất cả những gì xảy ra chung quanh ta đều là những đề mục thiền quán hữu ích. Một nhóm tội phạm bị trói, giải đi trên đường phố, tất nhiên sẽ thu hút sự quan tâm của nhiều người. Người hay buôn chuyện thì chỉ ghi nhận thông tin và hình ảnh rồi kể lại cho người khác. Người tu thì lại khác, hình ảnh đó giúp ta liên hệ đến nhân quả hiện tiền. Những phạm nhân kia, ắt trước đó đó làm điều gì xấu ác; trộm cướp, giết chóc, buôn lậu...

gieo nhân ác tất phải gặt quả báo.

Với Thế Tôn, hình ảnh nhóm phạm nhân bị trói được tư duy theo một tầm cao mới, trói vậy chưa vững chắc. Vì sao? Xiềng xích và gông cùm chỉ là giải pháp cho vấn đề thuộc về quả, trong khi nhân của vấn đề lại bỏ ngỏ. “Bồ tát sợ nhân, chúng sinh sợ quả”. Do đó, phải hoàn thiện con người bắt đầu từ nhân, ngăn chặn điều ác khi chưa xảy ra thậm chí ngay từ trong tâm tưởng.

Mặt khác, theo tuệ giác Thế Tôn, không chỉ các phạm nhân mới bị trói, bị giải đi mà tất cả mọi người đều đang bị trói, bị dẫn dắt bởi tham vọng và vô minh. Và sự trói buộc này còn vững chắc hơn cả gông cùm và xiềng xích. Ai thành tựu được tuệ giác này mới có khả năng tháo gỡ cho chính mình.

Vui vẻ, hoan hỷ và tự nguyện được trói buộc theo dục vọng, lợi danh... mà không tự biết còn nguy hại, giam hãm con người hơn cả ngục tù. Vì vậy, người con Phật cần quán chiếu, sớm nhận ra dây trói tham vọng và vô minh để cắt đứt, tự giải thoát cho chính mình.▶



## 9- CẢNH GIÁC VỚI LỢI DƯỠNG, CUNG KÍNH

Một thời, Thế Tôn trú ở Rājagaha, tại Veluvana. Lúc bấy giờ, hoàng tử Ājātasattu (A Xà Thế), sáng chiều đi đến hầu Devadatta (Đề Bà Đạt Đa) với năm trăm cỗ xe và cúng dường các món ăn trong năm trăm mâm bàn.

Rồi một số đông Tỷ kheo đi đến bạch Thế Tôn về chuyện ấy. Thế Tôn dạy:

Này các Tỷ kheo, chớ có thêm lợi đắc, cung kính và danh vọng của Devadatta. Ví như, này các Tỷ kheo, nếu đem bóp lá gan trước mũi con chó dữ thì con chó càng dữ dội bội phần. Cũng vậy, chùng nào hoàng tử Ājātasattu sáng chiều còn đi đến hầu Devadatta với năm trăm cỗ xe và cúng dường các món ăn trong năm trăm mâm bàn, thời này các Tỷ kheo, đối với Devadatta, chỉ có chờ đợi sự tổn giảm trong thiện pháp, không có sự tăng trưởng.

Như vậy, khổ lụy là lợi đắc, cung kính và danh vọng.. các ông cần phải học tập.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ II*, chương 6, phẩm 4, phần Xe [lược], VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.421)

### LỜI BÀN:

Người tu hành đức độ, uy tín càng cao thì tin đồ nương tựa càng nhiều, cung phụng càng hậu. Tuy hình thức có thọ nhận nhưng đối với bậc chân tu, tâm luôn hỷ xả, chủ yếu là làm ruộng phước cho chúng sinh. Còn đối với người mới tu, hoặc tu lâu mà chưa chứng thì đối với lợi dưỡng chỉ cần vừa đủ và phải dè chừng, vì đó là “nợ”.

Ngoài ra, người tu cần tỉnh táo để khỏi mất mình bởi thiên hạ có thể “mua” dứt chúng ta bằng hình thức cúng dường, trọng vọng. Chuyện vương tử Ājātasattu vờ vĩnh cung kính, trọng vọng Tỷ kheo

Devadatta thời Thế Tôn tại thế là một điển hình. Àjatasattu âm mưu soán đoạt ngai vàng nên cấu kết, tranh thủ sự ủng hộ của Devadatta bằng cách cúng dường hậu hĩ. Và Devadatta với tham vọng làm giáo chủ nên “liên minh ma quỷ” giữa họ càng thắm thiết hơn.

Những tân Tỷ kheo chưa có tuệ nhãn nhìn Devadatta áo mào xanh xang, lên xe xuống ngựa, thường hội đàm với vua quan thì xuýt xoa, ngưỡng vọng. Vì vậy, Thế Tôn đã kịp thời cảnh tỉnh hiện tượng Devadatta là khổ lụy, là sự tổn giảm trong thiện pháp, một sự lệch hướng tu tập trầm trọng, cần phải chấn chỉnh kịp thời.

Thì ra, có những sự cúng dường đúng pháp và phi pháp. Đối với sự cúng dường đúng pháp, người tu còn phải tự lượng sức mình “muốn ít và biết đủ” để chuyển hóa tham lam, nói chi đến cúng dường phi pháp. Nợ của đàn na tín thí, người tu có thể trả được bằng sự tu hành của chính mình nhưng nợ của những âm mưu và tham vọng thế tục thì chẳng những không trả nổi mà còn gánh chịu hậu quả mất mạng, vong thân.▲

## 10- NGUY HIỂM CỦA ĐAM MÊ RƯỢU CHÈ

Một thời, Thế Tôn trú ở Rājagaha, tại Veluvana. Bấy giờ, Singālaka, gia chủ tử, dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, chấp tay đánh lễ sáu phương.

Rồi Thế Tôn, buổi sáng vào thành Vương Xá khát thực, sau khi dạy Singālaka về ý nghĩa đánh lễ sáu phương, Ngài dạy thêm:

Này gia chủ tử, đam mê các loại rượu có sáu nguy hiểm: Tài sản hiện tại bị tổn thất, đấu tranh tăng trưởng, bệnh tật dễ xâm nhập, tổn thương danh dự, để lộ âm tàng và trí lực tổn hại.

Này gia chủ tử, đam mê các loại rượu có sáu nguy hiểm như vậy.

(ĐTKVN, *Trường Bộ II*, kinh Giáo thọ Thi Ca La Việt [trích], VNCPHVN ấn hành, 1991, tr.533)

### LỜI BÀN:

“Miếng trầu là đầu câu chuyện” hay “Vô tửu bất thành lễ” là tập tục, truyền thống lâu đời của người Việt. Vì vậy, trong những dịp ăn mừng, tiệc tùng, nhất là những ngày đầu xuân thì ly trà, chén rượu được nhiều người xem là “đầu câu chuyện”.

Người Phật tử, dĩ nhiên không dùng rượu (trừ thuốc ngâm rượu để chữa bệnh), còn những người khác uống chút tí nhằm giao hảo thì cũng chẳng sao. Tuy vậy, không phải ai cũng tự làm chủ, biết dừng lại mà phần lớn vì vui vẻ nên quên, rồi quá chén.

Hiện nay, nát rượu có thể xem như một tệ nạn xã hội. Trong các tai nạn, nhất là tai nạn giao thông thì đa phần do say rượu gây ra, làm tổn thất, thiệt hại không ít về người và của. Rồi rượu vào thì lời ra, nhẹ thì làm mất lòng nhau, nặng thì gây gỗ, đánh nhau làm ảnh

hưởng nghiêm trọng đến an ninh, trật tự xã hội. Uống say đến bí tử có thể dẫn đến tử vong vì ngộ độc, trúng gió. Ngoài ra uống nhiều rượu có thể sẽ bị xơ gan, một trong những bệnh khó trị hiện nay. Khi say, không làm chủ được mình nên có thể nói năng, hành động ngớ ngẩn, có thể dẫn đến mất hết nhân cách, danh dự. Chuyện người say đến độ vút bỏ cả y phục, làm trò cười cho thiên hạ, đến khi tỉnh lại dờ khóc dờ cười cũng không phải là chuyện lạ. Sau cơn say khướt thì thân thể mệt mỏi, tay chân rã rời, đầu óc đờ đẫn, tâm trí không còn minh mẫn. Đó là những nguy hiểm do uống quá nhiều rượu gây ra.

Vì say rượu có sáu nguy hiểm như thế nên Thế Tôn luôn khuyến khích hàng Phật tử từ bỏ. Người con Phật phát nguyện không uống rượu, không sản xuất, không mời mọc, không ca ngợi việc uống rượu. Cố nhiên, rượu vẫn phổ biến trong đời sống xã hội, vấn đề là cần nhận thức rõ ràng tất cả những nguy hiểm của nó nhằm tự chế ngự khi dùng và phấn đấu để đạt đến chấm dứt, đoạn tuyệt với say sưa.▲

## 11- VƯỚNG MẮC NGŨ DỤC

Một thời, Thế Tôn trú tại Sàvatthi, dạy các Tỷ kheo:

Khổ lụy, này các Tỷ kheo, là lợi đắc, cung kính và danh vọng...

Này các Tỷ kheo, ví như có một con dê cái, lông dài, đi vào một khóm cây gai góc. Chỗ này, chỗ kia nó bị mắc dính vào; chỗ này, chỗ kia nó bị vướng mắc vào; chỗ này, chỗ kia nó bị trói buộc vào; chỗ này, chỗ kia nó bị rơi vào bất hạnh, tai họa.

Cũng như vậy, này các Tỷ kheo, ở đây có Tỷ kheo bị lợi đắc, cung kính, danh vọng chi phối, tâm vị ấy bị xâm chiếm, vào buổi sáng đắp y, mang bát đi vào làng khát thực. Chỗ này, chỗ kia vị ấy bị mắc dính vào; chỗ này, chỗ kia vị ấy bị vướng mắc vào; chỗ này, chỗ kia vị ấy bị trói buộc vào; chỗ này, chỗ kia vị ấy bị rơi vào bất hạnh, tai họa.

Như vậy, này các Tỷ kheo, dính mắc vào lợi đắc, cung kính và danh vọng là khổ lụy, các ông cần phải học tập.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ II*, chương 6, phẩm 1, phần Long dài, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.393)

### LỜI BÀN:

Một người khi mới phát tâm tu thường nhủ lòng, thệ nguyện phải “xả phú cầu bần, xả thân cầu đạo”. Gái sơ tâm đẹp đẽ và cao thượng lắm, nếu giữ được tấm lòng son ấy, chắc chắn con đường thành Phật, Bồ tát tuy không gần nhưng cũng chẳng xa.

Ấy thế mà một vài người trong chúng ta thì “nhất niên Phật hiện tiền” rồi “nhị niên Phật thăng thiên”. Tấc lòng son tuy lóa sáng nhưng không phải ai cũng vững vàng trước bão tố cám dỗ của cuộc đời. Có kẻ đèn lòng vụt tắt, có người sơ tâm leo lét chập chờn, vì

vậy mà không đủ sáng suốt để soi đường cho cả chính mình (nói gì soi sáng cho người), đến nỗi phải vấp ngang té dọc, nếm đủ trần ai.

Như con dê lông dài chui vào bụi gai, càng vùng vẫy thì càng bị dính chặt, người tu chẳng may vướng vào danh lợi và cung kính lại càng khó thoát ra. Đành rằng, tu tập sẽ đem đến phúc báo, tuy hướng về Không nhưng có vẫn đủ đầy. Song, ngũ dục có sức mê hoặc kỳ lạ, làm cho một vài người mù mị bỏ Không để chạy theo, nắm giữ cái có để rồi hoàn không, mất trắng, rơi vào khổ lụy.

Hẳn nhiên, đi trong hồng trần làm sao không dính bụi trần, người tu sống trong cõi dục khi chưa thực sự vững chãi, giải thoát thì ít nhiều cũng bị dục nhiễm xâm chiếm. Vấn đề là phải thấy được sự nguy hiểm của nó. Con kiến chết trong chén mật là chết chìm, chết ngộp chứ không hề chết đói. Người tu mà không biết mình chỉ là “kẻ ăn xin” (khất sĩ), chạy theo hoặc tự mãn với danh lợi và cung kính thì chắc chắn không ngộp cũng chìm. Do vậy, cần phải thấy rõ ngũ dục là khổ lụy để sợ hãi, tránh xa, quyết không vướng mắc, mới mong thành tựu đạo nghiệp.▲

## 12- CHÚNG SINH

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, rồi Tôn giả Ràdha đi đến đánh lễ, bạch Thế Tôn:

“Chúng sinh, chúng sinh”, bạch Thế Tôn, cho đến như thế nào được gọi là chúng sinh?

Này Ràdha, dục nào, tham nào, hỷ nào, khát ái nào đối với sắc, thọ tướng, hành và thức triền phược ở đấy, triền miên ở đấy, gọi là chúng sinh.

Ví như, này Ràdha, những đứa trẻ chơi với cái nhà bằng đất. Cho đến khi đối với căn nhà bằng đất ấy lòng tham, ái, dục chưa thoát ly thời chúng còn tham dính vào, thích chơi, chất chứa và đắm trước những căn nhà bằng đất ấy.

Nhưng khi nào những đứa trẻ ấy đối với những căn nhà bằng đất kia, lòng tham, ái, dục đã thoát ly, rời với tay và chân, chúng phá tan, phá vỡ, phá sập, không chơi với những căn nhà bằng đất ấy.

Cũng vậy, này Ràdha, ông hãy phá tan, phá vỡ, phá sập, không chơi với sắc, thọ, tướng, hành và thức, chú tâm hướng đến đoạn diệt khát ái đối với sắc, thọ, tướng, hành và thức.

Đoạn diệt khát ái, này Ràdha, là Niết bàn.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ* III, chương 2, phẩm 1, phần Chúng sinh, Nxb Tôn Giáo, 2000, tr.331)

### LỜI BÀN:

Thế giới của chúng ta đang sống thuộc cõi dục. Dựa trên nền tảng ái dục mà con người có mặt ở đời. Tất cả những biểu hiện về tư duy, ngôn ngữ và hành động của con người luôn gắn liền với tham ái, vì thế chúng ta được gọi là chúng sinh.

Có mặt ở đời từ căn nguyên ái dục nên con người ai cũng tham dục. Khát ái, tham vọng của con người vốn vô tận, không có điểm dừng. Tuy vậy, tham ái thân này mới thực sự sâu dày, nặng nề nhất. Tất cả những việc làm của con người đều không ngoài mục đích phục vụ cho cái tôi, bị trói buộc triền miên với tự ngã, do đó gọi là chúng sinh.

Theo tuệ giác Thế Tôn, chúng sinh luyến ái tự ngã cũng giống như trẻ con nghịch đất, yêu thích những ngôi nhà bằng đất do chúng đắp nên. Lũ trẻ đâu biết rằng cái thiên đường bằng đất thân yêu ấy thật mong manh, dễ vỡ. Cũng vậy, thân tâm này là của tôi, là nhất, là bất khả xâm phạm... nhưng sự thật thì thân tâm này có đó rồi không đó, sinh già bệnh chết chi phối mãnh liệt mà chẳng ai có thể làm gì khác được.

Khi nào nhận chân được cái tự ngã mà ta thương yêu nhất chỉ là một hợp thể năm uẩn, vốn duyên sinh và hoàn toàn vô ngã, lúc đó con người có khả năng làm suy giảm, đoạn tận tham ái và chấp thủ. Như lũ trẻ kia, nhàm chán ngôi nhà bằng đất, không còn yêu thích nữa thì tự tay chúng đập phá. Cũng vậy, thiền quán và tuệ tri về sự thật duyên khởi của năm uẩn là phương cách hữu hiệu để diệt trừ khát ái. Chấm dứt tham ái, không còn bị trói buộc với tự ngã, đó chính là giải thoát, Niết bàn.▲



## 13- ĐƯỢC VÀ MẤT

Một thời, Thế Tôn ở Sàvatthi, dạy các Tỷ kheo:

Khổ lụy, này các Tỷ kheo, là lợi đắc, danh vọng và cung kính...

Các ông có nghe chẳng lúc trời gần sáng, có con dã can tru lớn tiếng?

Thưa có, bạch Thế Tôn.

Này các Tỷ kheo, đó là tiếng con dã can già, mắc bệnh ghê lở, không thoải mái khi ở chỗ hoang vắng, khi ở dưới gốc cây, lúc nó đi đứng ngồi nằm, tại các chỗ ấy nó cảm thấy tai họa, bất hạnh.

Cũng vậy, này các Tỷ kheo, ở đây, Tỷ kheo nào bị lợi đắc, cung kính và danh vọng chi phối, tâm bị xâm chiếm thì vị ấy không thoải mái khi ở chỗ hoang vắng, khi ở dưới gốc cây, lúc đi đứng ngồi nằm, tại các chỗ ấy vị ấy cảm thấy tai họa, bất hạnh.

Như vậy, này các Tỷ kheo, khổ lụy là lợi đắc, danh vọng và cung kính...

(ĐTKVN, *Tương Ứng Bộ II*, chương 6, phẩm 1, phần Con dã can, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.397)

### LỜI BÀN:

Một phần của sự thành công trong cuộc sống chính là thành tựu tiền tài, danh vọng và được mọi người kính trọng. Đây cũng chính là mục tiêu phấn đấu của mọi người, luôn mong mỏi và vươn tới một tương lai tươi đẹp hơn. Để đạt được điều đó, con người phải phấn đấu thật nhiều nếu muốn đi lên bằng con đường lương thiện, chân chánh.

Riêng đối với những người phát nguyện ly tục, tìm cầu giải thoát

thì sự thành tựu về lợi dưỡng, cung kính và danh vọng nếu có cũng chỉ là phương tiện để hành đạo, chẳng có gì để lưu tâm, vướng bận vì cứu cánh của họ là giải thoát sinh tử. Tuy vậy, không phải người tu nào cũng đầy đủ chánh kiến để vượt qua những trói buộc, hệ lụy tầm thường này, thậm chí một vài người còn chạy theo, bị trói buộc nặng nề để rồi rơi vào khổ lụy, luôn sống trong tai họa và bất hạnh.

Dùng hình ảnh con dã can già bị ghẻ lở hành hạ, tru tréo thống khổ trong đêm tối vì đau nhức, không lúc nào được an ổn để liên tưởng đến sự khổ lụy của con người khi bị trói buộc vào danh lợi thật ấn tượng. Cố nhiên danh lợi sẽ đến với người tu hoặc nhiều, hoặc ít vì lẽ đó là phước báo. Cái được này là kết quả hiển nhiên, không mong cầu vì phước báo tròn đầy, càng xả bao nhiêu thì lại được bấy nhiêu. Nhưng nếu khởi tâm tìm cầu, khao khát thì chẳng những không được gì mà còn bị mất trắng. Mà dẫu có được chẳng thì vẫn là mất vì tâm chạy theo danh lợi đã thiêu đốt, hành hạ làm chúng ta luôn bất an. Bởi chính những bất hạnh này là vật cản, chướng ngại trên lộ trình hướng đến ly tham, thành tựu giải thoát.

Tu tập là xả ly mọi sự ràng buộc, mà đỉnh cao là thành tựu Niết bàn. Tùy duyên, không chấp thủ, thanh thoi và tự tại luôn là mục tiêu hướng đến của mọi người con Phật. ▀

## 14- NGUY HIỂM CỦA ĐAM MÊ CỜ BẠC

Một thời, Thế Tôn trú ở Rājagaha, tại Veluvana. Bấy giờ, Singālaka, gia chủ tử, dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, chấp tay đánh lễ sáu phương.

Rồi Thế Tôn, buổi sáng vào thành Vương Xá khát thực, sau khi dạy Singālaka về ý nghĩa đánh lễ sáu phương, Ngài dạy thêm:

Này gia chủ tử, đam mê cờ bạc có sáu nguy hiểm: Nếu thắng thì sinh oán thù, nếu thua thì sinh tâm sầu muộn, tài sản hiện tại bị tổn thất, tại hội trường (pháp đình) lời nói không hiệu lực, bằng hữu đồng liêu khinh miệt, vấn đề cưới gả không được tín nhiệm vì kẻ đam mê cờ bạc không xứng để có vợ.

Này gia chủ tử, đam mê cờ bạc có sáu nguy hiểm như vậy.  
(ĐTKVN, *Trường Bộ II*, kinh Giáo thọ Thi Ca La Việt [trích], VNCPHVN ấn hành, 1991, tr.534)

### LỜI BÀN:

Cờ bạc, cá cược hay các trò đỏ đen nói chung là cái thú, đam mê của nhiều người. Thường thì vào những dịp đoàn tụ, gặp gỡ, hội hè hay ngày đầu xuân người ta có thói quen tiêu khiển, giải trí, mua vui bằng cách chơi bài, đánh cược... với số tiền cực nhỏ, vui là chính. Tuy vậy, ít ai đủ tỉnh táo để dừng lại nơi giải trí đơn thuần mà đa số bị tham, sân chi phối rồi sa lầy. Từ chỗ chơi cho vui dẫn đến chơi hết mình, ăn thua, sát phạt; từ chỗ chơi với số tiền nhỏ đến số tiền lớn, mất sạch tiền bạc, phải cầm cố tài sản; từ chỗ chơi mỗi khi có dịp vui đến suốt tháng, quanh năm.

Tham lam, biếng nhác, tà kiến tin vào may rủi là đặc điểm của những người đam mê cờ bạc. Dẫn thân vào thế giới đỏ đen tức

phải đối diện với nhiều hiểm nguy luôn chờ đợi, rình rập. Theo tuệ giác của Thế Tôn, có sáu nguy hiểm cho những ai đam mê cờ bạc: Nếu thắng lớn thì chưa chắc toàn mạng, ai mà đoán được các con bạc trắng tay sẽ làm gì khi không còn gì để mất. Khi mất sạch thì lại càng bi thương hơn. Biết bao tài sản tích lũy được do công khó lao động lẫn lộn ra đi. Vì cần tiền chơi tiếp, hy vọng cứu vãn tình thế nên các con bạc tìm mọi cách để có tiền. Rồi mất dần uy tín cá nhân; người thân, bạn bè, đồng nghiệp cảnh giác, xa lánh thậm chí khinh miệt. Tệ hại hơn là không đủ tư cách để tìm kiếm một người bạn đời...

Ngày nay, các hình thức đỏ đen biến thái muôn hình vạn trạng và thâm nhập vào mọi ngõ ngách cuộc sống. Từ bài bạc, đề đóm, đến cá cược trong các môn thể thao v.v... và ngay cả trên thế giới ảo, internet cũng bày trò đỏ đen luôn kích thích lòng tham của con người. Vì vậy, hơn lúc nào hết, tu tập chánh mạng, tức tìm một công việc chân chánh để mưu sinh là tối cần thiết. Từ bỏ mọi ảo tưởng hên xui, điều phục thói đam mê cờ bạc, tránh xa các hình thái giải trí không lành mạnh là điều mọi người con Phật cần lưu tâm và thực hành.▲

## 15- ĐĂNG SAU MIẾNG MỠI NGON LÀ KHỔ LỤY

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại vườn ông Anàthapindika. Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ kheo và nói như sau:

Khổ lụy, này các Tỷ kheo, là lợi đắc, cung kính, danh vọng; thật là đắng cay, ác độc, là chướng ngại pháp để chúng đạt vô thượng an ổn, khỏi các khổ ách.

Ví như, này các Tỷ kheo, một người câu cá quăng một lưới câu có gắn mồi thịt vào trong một hồ nước sâu và một con cá có mắt thấy mồi thịt nuốt lưới câu ấy. Như vậy, này các Tỷ kheo, con cá đó nuốt lưới câu ấy bị rơi vào bất hạnh, bị rơi vào tai họa, bị người câu cá muốn làm gì thì làm.

Người câu cá, này các Tỷ kheo, chỉ cho ác ma; lưới câu có gắn mồi thịt chỉ cho lợi đắc, danh vọng và cung kính.

Tỷ kheo nào thọ hưởng, ái luyến lợi đắc, danh vọng và cung kính đã đến, Tỷ kheo ấy được gọi là Tỷ kheo đã nuốt lưới câu của ác ma, bị rơi vào bất hạnh, bị rơi vào tai họa, bị ác ma muốn làm gì thì làm.

Do vậy, này các Tỷ kheo, các ông phải học tập như sau: “Đối với lợi đắc, danh vọng và cung kính đã đến, chúng ta hãy từ bỏ chúng. Đối với lợi đắc, danh vọng và cung kính chưa đến, chúng ta không để chúng xâm chiếm tâm và an trú”.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ* II, chương 6, phẩm 1, phần Lưới câu, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.390)

### LỜI BÀN:

Quyền lợi, danh vọng và uy quyền là điều mọi người sống trên đời đều mong muốn chiếm hữu. Ban đầu, con người thường mong cầu lợi dưỡng, mơ ước làm giàu. Một khi đã đầy đủ về phương diện vật

chất, con người có khuynh hướng tìm cầu địa vị, chức tước và danh vọng. Không dừng lại ở chỗ có tiền, có danh, tập khí tham lam cố hữu của con người luôn khát khao uy quyền, thống lãnh và nhiếp phục thiên hạ; thích thú, hả hê khi được mọi người cung kính, khép nép và sợ hãi.

Lợi danh và cung kính thật ngon ngọt, hấp dẫn nhưng lại không có nhiều nên mọi người phải tranh chấp, xâu xé, chụp giựt... và đó là căn nguyên của mọi đổ vỡ, mâu thuẫn, xung đột, bất hạnh ở đời. Không ít người bị lợi danh làm mờ mắt, bất chấp hậu quả, không ngại thủ đoạn, lường gạt, xu nịnh, thậm chí vô sỉ đến độ cam tâm bán mình, vong thân, vong bản.

Theo tuệ giác của Thế Tôn, danh lợi và cung kính giống như miếng mồi ngon bao bọc bên ngoài một lưỡi câu sắc nhọn. Đối với người xuất gia, tiếp xúc với mồi ngon lợi danh và cung kính thì lại càng cẩn trọng hơn. Vì người xuất gia có một điểm kỳ đặc khác với người đời là sau một thời gian tu hành thì phước đức tăng trưởng, dẫu không cầu nhưng lợi danh và cung kính tự đến.

Thọ nhận sự dâng cúng, tôn vinh và kính trọng của tín đồ là trách nhiệm của người xuất gia để tạo phước báo cho tín đồ song cũng ngay chính ở đây ẩn tàng một hiểm họa khôn lường. Nếu không chánh niệm để tri túc và thiếu dục thì chắc chắn bị dính câu, rơi vào bất hạnh, chịu sự sai khiến của kẻ khác.

Vì thế, muốn thành tựu giải thoát, vượt ra ngoài mọi sự kiềm tỏa, người con Phật phải luôn tâm niệm, quán sát về sự nguy hiểm của dục. Lợi danh và cung kính chẳng khác nào chút mật trên lưỡi dao, vị ngọt ngon của chút mật ấy luôn gắn liền với tai họa đứt lưỡi.▲



## **XI. SÂN HẬP**



## 1- GIẾT GIẶC PHIỀN NÃO

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana cùng chúng Tỷ kheo. Rồi Thiên chủ Sakka đi đến, sau khi đánh lễ, nói lên bài kệ hỏi Thế Tôn:

*Giết vật gì, được vui / Giết vật gì, không sâu / Có một loại pháp gì / Ngài tán đồng sát hại / Tôn giả Gotama?*

Thế Tôn trả lời:

*Giết phần nộ được vui / Giết phần nộ không sâu / Phần nộ với độc căn / Với vị ngọt tối thượng / Pháp ấy, bậc Hiền Thánh / Tán đồng sự sát hại / Sát pháp ấy, không sâu / Hỡi này Vāsava!*

(ĐTKVN, *Tương Ứng Bộ I*, chương 11, phẩm 3, phần Sát hại gì, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.527)

### LỜI BÀN:

Một trong những ý nghĩa của A la hán là giết giặc phiền não (sát tặc). Và người tu cũng là một chiến sĩ, luôn chiến đấu không ngừng với nội tâm, vượt lên cái ác để chiến thắng nghiệp lực, hoàn thiện chính mình. Hình ảnh Bồ tát Văn Thù, tay cầm kiếm trí tuệ sáng ngời, biểu trưng cho tinh thần chiến đấu và chiến thắng giặc phiền não của người tu.

Trong các phiền não, phần nộ hay giận dữ rất nguy hiểm, có sức tàn phá công đức khủng khiếp nhất. Phật dạy “Chớ coi thường đốm lửa nhỏ” bởi nếu không ngăn chặn kịp thời, ngọn lửa nhỏ ấy sẽ gây nên hiểm họa khôn lường. Giận thì mất khôn, không ai có thể lường trước mình sẽ làm gì trong cơn giận dữ. Chỉ một phút mất bình tĩnh, không kiềm được nóng giận sẽ gây nên tai họa. Những nỗi đau khổ, những niềm ân hận của con người thường bắt đầu bằng phút nông nổi, tự đánh mất mình khi tức giận bùng phát.

Vi thế, chuyển hóa nóng giận là việc cần phải làm trong mỗi phút giây của đời sống hàng ngày. Ai cũng có phần nộ, nó tiềm ẩn trong tâm, tùy theo duyên mà bùng nổ. Do đó, luôn ý thức sự nguy hiểm của nóng giận để thực tập “một điều nhịn, chín điều lành”. Điều cần yếu là thiết lập đời sống hướng nội, thường xuyên thấy rõ tâm mình, để nhận ra những ý niệm giận dữ khi mới manh nha, còn trong trứng nước. Phát hiện cơn giận khi còn là đốm lửa nhỏ thì mới có khả năng dập tắt.

Để dập tắt một đám cháy, cần phát hiện sớm và đủ phương tiện chữa cháy. Cũng vậy, muốn chuyển hóa ngọn lửa sân hận, cần nhất là chánh niệm tỉnh giác và từ bi. Tỉnh giác là khả năng quán sát, rõ biết thân và tâm, hiểu mình và hiểu người. Nhận diện trọn vẹn về cơn giận đang hình thành với các tác động kích thích bên ngoài sẽ dễ dàng khống chế và chuyển hóa nó. Mặt khác, nước từ bi cam lồ phải luôn đầy đủ và sẵn sàng mới có thể tưới mát, dập tắt lửa sân kịp thời.

Cho nên tu tập trí tuệ và từ bi, hiểu rõ để yêu thương và tha thứ là phương thức giết giặc nóng giận hiệu quả nhất. Pháp này được Thế Tôn tán đồng và những người con Phật ứng dụng để xây dựng cuộc sống bình an.▲

## 2- KHAM NHÃN

Một thời, Thế Tôn trú ở Kimbilà, tại Veluvana, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có năm nguy hại này cho người không kham nhẫn. Thế nào là năm?

Quần chúng không ái mộ, không ưa thích; nhiều người hận thù; nhiều người tránh né; khi mạng chung tâm bị mê loạn; sau khi thân hoại mạng chung, sinh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Này các Tỷ kheo, đây là năm nguy hại cho người không kham nhẫn.

Này các Tỷ kheo, có năm lợi ích này cho người có kham nhẫn. Thế nào là năm?

Quần chúng ái mộ và ưa thích; không có nhiều người hận thù; không có nhiều người tránh né; khi mạng chung tâm không bị mê loạn; sau khi thân hoại mạng chung, được sinh vào cõi thiện thú, thiên giới, cõi đời này.

Này các Tỷ kheo, đây là năm lợi ích cho người có kham nhẫn.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Măng nhĩc, phần Không kham nhẫn, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.719)

### LỜI BÀN:

Trong cuộc sống, để đạt đến thành công và nhất là mong ước kiến tạo hạnh phúc, hòa hợp, an vui trong gia đình, cộng đồng thì không thể thiếu sự kham nhẫn. Những ai đã từng trải trong đời thì kinh nghiệm sâu sắc về điều này bởi không ít người phải ngậm ngùi, ân hận và nuối tiếc đến suốt đời chỉ vì một phút nóng nảy, thiếu kiềm chế, không kham nhẫn.

Kham nhẫn là sự chịu đựng, chấp nhận, nhẫn chịu trước những điều không như ý. Tuy nhiên, tinh thần kham nhẫn theo lời dạy của Thế Tôn không đơn thuần là nhẫn nhịn mang tính dè dặt, nuốt hận mà là sự vượt qua nghịch cảnh một cách an nhiên nhờ tuệ giác. Sự tĩnh tại, bất động trong mọi hoàn cảnh chính là tâm thái sáng suốt, vững chãi khi đã thấu triệt sự thật hư ảo về tự thân, con người và cuộc đời.

Có thể mọi người đều ít nhiều nhận ra lợi ích của kham nhẫn và những tác hại khi không kham nhẫn nổi các chướng ngại trong đời sống. Với tuệ giác và kinh nghiệm của Thế Tôn thì năm lợi ích của kham nhẫn và năm nguy hại của không kham nhẫn được trình bày trong pháp thoại trên thật rõ ràng. Tuy vậy, dù thấy rõ hai mặt lợi hại của vấn đề nhưng để thực hành kham nhẫn một cách trọn vẹn là điều không đơn giản.

Bước đầu tiên thực hành kham nhẫn là sự chịu đựng, dù sức chịu đựng vốn giới hạn, sẽ cực kỳ nguy hiểm khi quá ngưỡng. Tiếp đến phải vận dụng năng lực định tĩnh và tuệ giác nhờ thực tập thiền định trong đời sống của tự thân để kham nhẫn, vượt thoát. An nhiên trước mọi nghịch cảnh vì thấy rõ bản chất của nó, kham nhẫn được tất cả nhưng không cần cố gắng mới là Nhẫn nhục ba la mật.

Vận dụng trí tuệ để hóa giải tất cả những xung đột và mâu thuẫn nội tâm cũng như ngoại cảnh chính là nền tảng của sự an tâm, bình tĩnh, tự chủ, tự tại trước mọi biến động trong cuộc đời. Đây chính là bí quyết của việc tu tập kham nhẫn để vượt qua nghịch cảnh, chướng duyên nhằm đem đến sự bình an, hòa hợp, hạnh phúc và an vui trong đời sống mà mỗi người con Phật cần phải thực tập để thành tựu. ▀

### 3- NHỮNG HẠNG NGƯỜI NÓNG GIẬN

Một thời, Thế Tôn trú ở Bārānasi, tại vườn Nai, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có ba hạng người này 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.

Thế nào là hạng người như chữ viết trên đá? Này các Tỷ kheo, có người luôn luôn phần nộ và phần nộ của người này tiếp tục lâu dài. Ví như chữ viết trên đá không bị gió hay nước tẩy xóa nhanh chóng, được tồn tại lâu dài.

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

Thế nào là hạng người như chữ viết trên nước? Này các Tỷ kheo, có người dẫu bị nói một cách kịch liệt, bị nói một cách ác độc, bị nói một cách thô lỗ, tuy vậy, vẫn dễ dàng hòa hợp, thân thiện và hoan hỷ. Ví như chữ viết trên nước được mau chóng biến mất, không có tồn tại lâu dài.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* I, chương 3, phẩm Kusināra, phần Chữ viết trên đá, trên đất, trên nước, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.517)

#### LỜI BÀN:

Con người sống ở đời thường hân hoan khi gặp những điều gì vừa ý đồng thời phản ứng giận dữ, gay gắt lúc gặp cảnh chẳng đẹp lòng. Phần nộ, sân hận với những điều trái ý là tâm lý bình thường của chúng sinh. Tuy nhiên, tùy theo nghiệp lực nặng nhẹ

của mỗi người mà biểu lộ sự giận dữ với những sắc thái và cấp độ khác nhau.

Có hạng người rất dễ bị sân hận, chỉ cần nghịch ý thì lập tức bùng bùng nổi giận. Người dễ giận mà khó nguôi thì gần như vô phương cứu chữa, chẳng mấy ai dám gần gũi và thân thiết với hạng người này. Bởi giận thì mất khôn, không thể làm chủ lời nói cũng như hành vi một khi đã nổi giận. Như dòng chữ khắc sâu vào đá, khó phai mờ dù gió táp mưa sa, sự phẫn nộ tồn tại lâu dài sẽ thiêu đốt thân tâm, làm cho ai ôm ấp nó phải héo hon, cằn cỗi.

Nếu như mau giận mà chóng quên, nóng nảy chỉ vì trực tính, có chuyện liền nói ra không để bụng thì vẫn còn được cảm thông. Một người có nóng giận nhưng rồi sau đó biết lỗi, nhận thức được sự nguy hiểm mà tìm cách khắc phục, rất đáng được ca ngợi. Bởi chúng sinh thì ai cũng có nóng giận nhưng phải biết kiềm chế và nhẫn nhịn để điều phục. Giống như chữ viết trên cát, mưa gió dễ dàng xóa nhòa, người có giận cũng không nên giận lâu, nhanh chóng chuyển hóa cho thân tâm nhẹ nhàng, mát mẻ.

Không giận là trường hợp hiếm có ở trên đời, một người thành tựu tuệ giác vô ngã mới đạt đến khả năng này. Bậc thánh giả luôn hoan hỷ với những nghịch cảnh nhờ có đầy đủ trí tuệ và từ bi. Như chữ viết trên nước, có mà như không, chẳng có gì có thể làm lay động tâm tư của những vị này. Người con Phật trong quá trình hướng đến không sân hận của bậc Thánh, trước phải biết nhẫn nhịn đồng thời phát huy bi và trí để từng bước điều phục, chuyển hóa nóng giận của chính mình.▶

## 4- NGƯỜI ÁC VÀ NGƯỜI HIỀN

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại vườn ông Anàthapindika. Rồi thôn trưởng Canda đi đến.

Bạch Thế Tôn, do nhân gì, duyên gì có người được gọi là tàn bạo, có người được gọi là hiền lành?

Ở đây, này Thôn trưởng, có người tham, sân, si chưa được đoạn tận. Do tham, sân, si chưa được đoạn tận, người ấy bị người khác làm cho phẫn nộ. Do bị người khác làm phẫn nộ nên phẫn nộ hiện hành. Người ấy do vậy được gọi là người tàn bạo.

Này Thôn trưởng, đây là nhân, là duyên có người được gọi là tàn bạo.

Nhưng ở đây, này Thôn trưởng, có người tham, sân, si được đoạn tận. Do tham, sân, si được đoạn tận, người ấy không bị người khác làm cho phẫn nộ. Do không bị người khác làm phẫn nộ nên phẫn nộ không hiện hành. Người ấy do vậy được gọi là hiền lành.

Này Thôn trưởng, đây là nhân, là duyên có người được gọi là hiền lành.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ IV*, chương 8, Tương ưng thôn trưởng, phần Canda [trích], Nxb Tôn Giáo, 2001, tr.479)

### LỜI BÀN:

Một người sống lương thiện lúc nào cũng tâm nguyện làm lành tránh dữ. Nhưng để thực sự trở thành người hiền đúng nghĩa là chuyện không dễ dàng, bởi trong tâm ta vốn chứa lẫn lộn vô số mầm thiện ác. Những biểu hiện hiền lành trong đời sống nếu có cũng chỉ là phần nổi của khối băng lênh đênh trong đại dương mà ít ai biết được trong phần chìm của khối băng tâm ấy tiềm ẩn

những gì. Vì thế, Đức Phật từng khuyến cáo chưa phải là bậc A la hán thì không nên chủ quan vào tâm ý của mình.

Pháp thoại này cho thấy khi tham, sân và si chưa đoạn tận thì chúng ta vẫn là người ác, có thể sẽ làm ác đến tàn bạo dù điều ấy chưa từng xảy ra. Và điều quan trọng là mấy ai hiện hữu trên cõi đời chứng đạt sự thanh tịnh tuyệt đối, dứt bật ba phiền não căn bản ấy. Quán niệm về điều này thật sâu sắc để thấy rằng phiền não còn thì cái ác vẫn còn. Tâm ta là ngọn núi lửa được phủ lên một thảm thực vật hiền hòa, xanh tốt và chỉ cần chút duyên địa chấn thì nham thạch sân hận sẽ trào tuôn và nhấn chìm tất cả trong biển lửa phẫn nộ.

Hiểu được điều này, chúng ta không mấy ngạc nhiên khi gặp những phản ứng sân hận bộc phát dữ dội nơi những người vốn dĩ hiền lành, đồng thời chúng ta cũng không lấy làm khó hiểu về những hành vi giận dữ bất thường của chính mình. Bởi cái ác không hẳn là bản chất của con người song nó luôn tiềm ẩn chờ cơ hội để bùng phát. Nhận thức được điều này là một trong những điều kiện thiết yếu để tiến tới làm chủ và tịnh hóa tâm thức. Không chủ quan, không mất cảnh giác với chính mình, thực tập tỉnh thức trong mọi suy nghĩ, lời nói và hành động để kiểm soát thân tâm một cách trọn vẹn là phương thức để trở thành người hiền, và đây cũng là mục tiêu phấn đấu nhằm hoàn thiện tự thân của mỗi người con Phật.▲



## 5- PHẦN NỘ

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, gọi các Tỷ kheo:

Có bốn loại rắn, này các Tỷ kheo. Thế nào là bốn?

Loại rắn có nọc độc nhưng không ác độc; loại rắn ác độc nhưng không có nọc độc; loại rắn có nọc độc và ác độc; loại rắn không có nọc độc, không có ác độc.

Cũng vậy, này các Tỷ kheo, có bốn hạng người được ví dụ như bốn loại rắn này có mặt ở đời. Thế nào là bốn?

Ở đây, này các Tỷ kheo, có hạng người rất mau phần nộ nhưng phần nộ không tồn tại lâu dài. Ví như loại rắn có nọc độc nhưng không ác độc.

Này các Tỷ kheo, có hạng người không mau phần nộ nhưng phần nộ tồn tại lâu dài. Như là loại rắn ác độc nhưng không có nọc độc.

Ở đây, này các Tỷ kheo, có hạng người rất mau phần nộ nhưng phần nộ tồn tại lâu dài. Ví như loại rắn có nọc độc và ác độc.

Này các Tỷ kheo, có hạng người không mau phần nộ nhưng phần nộ không tồn tại lâu dài. Như là loại rắn không có nọc độc, không có ác độc.

Có bốn hạng người này, này các Tỷ kheo, có mặt, hiện hữu ở đời.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 4, phẩm Mây mưa, phần Các con rắn, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.23)

### LỜI BÀN:

Tâm sân hận của con người thường được ví như hình ảnh ngọn lửa tàn phá những khu rừng hạn hán, thiêu đốt tất cả những gì

tốt đẹp mà chính họ đã tạo dựng. Cơn giận bùng phát ra bên ngoài thường hung hãn như ngọn lửa lớn. Tuy nhiên, khi giận dữ được nén vào trong lòng thì nó ẩn tàng hiểm họa như nọc độc của rắn độc.

Nóng giận nhanh mà nguội lạnh nhanh, hạng người này bộc trực, ngay thẳng, không để bụng, điều gì không vừa ý thì nói ngay, nói rồi thôi. Xem ra nếu hiểu thì cũng dễ dàng thông cảm và sống chung với họ. Tuy vậy, hạng người này thường mang lại những tổn thương, tự ái cho nhiều người. Như loại rắn độc thường phun nọc độc nhưng dùng để tự vệ hơn là tấn công nhằm giết hại đối phương.

Hạng người khác ít nóng giận hơn hoặc có giận thì thường dồn nén mà không biểu hiện ra. Tuy họ có vẻ thoải mái, dễ chịu nhưng một khi đã ghim gút thì giận lâu, khó tháo gỡ. Như loại rắn không có nọc độc nhưng tâm tính ác độc. Ít giận nhưng một khi đã giận ai thì giận dai, không hỷ xả cũng là một tâm tính ác cần phải đoạn trừ.

Nguy hiểm nhất là hạng người dễ giận và giận lâu. Hiểm họa thật khó lường luôn chờ đón những người sống chung và chính bản thân của người ấy. Nếu không đủ tuệ giác và từ bi để dung nhiếp thì cần phải tránh xa hạng người này. Bởi cầm đuốc đi ngược gió thì sẽ có ngày cháy tay, gấn rắn độc và hung dữ thì khó tránh khỏi tai họa.

Không sân hận hay nếu có thì nhanh chóng hỷ xả là một trong những đặc điểm lý tưởng để sống chung an hòa. Hạng người này hiểm có trên đời, phải nỗ lực tu tập trong thời gian dài mới mong thành tựu. Do vậy, nuôi dưỡng và phát triển từ bi, trí tuệ từng phút giây trong đời sống hàng ngày là điều cần yếu và quan trọng của mỗi người. ▀

## 6- TÂM NGƯỜI NHƯ VẾT THƯƠNG

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, dạy các Tỷ kheo:

Có ba hạng người này, này các Tỷ kheo, có mặt, xuất hiện ở đời. Thế nào là ba? Hạng người với tâm ví dụ như vết thương, với tâm ví dụ như chớp sáng, với tâm ví dụ như kim cang.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là hạng người với tâm ví dụ như vết thương? Ở đây, này các Tỷ kheo, có người phẫn nộ, nhiều hiềm hận, dầu có bị nói chút ít, cũng tức tối phẫn nộ, sân hận, sừng sộ, biểu lộ sự phẫn nộ, sân hận và bực tức. Ví như một vết thương đang làm mủ, nếu bị cây gậy hay một miếng sành đánh phải, liền chảy mủ nhiều hơn.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là hạng người với tâm được ví dụ như chớp sáng? Ở đây, này các Tỷ kheo, có hạng người như thật rõ biết: “đây là khổ”,..., như thật rõ biết “đây là con đường đưa đến khổ diệt”. Ví như một người có mắt, thấy các sắc trong đêm tối mù mịt, khi có chớp sáng.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là hạng người với tâm được ví dụ như kim cang? Ở đây, này các Tỷ kheo, có hạng người, nhờ đoạn tận các lậu hoặc, ngay trong hiện tại, tự mình với thắng trí, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Này các Tỷ kheo, đây gọi là hạng người, với tâm được ví dụ như kim cang.

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

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 3, phẩm Người, phần Vết thương làm mủ [lược], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.220)

### **LỜI BÀN:**

Trong ba hạng người mà Thế Tôn đã trình bày, chắc chắn rằng chúng ta không phải là hạng người với tâm như kim cang. Vì đó là tâm của các bậc Thánh A la hán đã đoạn tận phiền não, lậu hoặc, hoàn toàn thanh tịnh và giải thoát.

Và đôi khi, tâm của chúng ta chợt lóe sáng, như tia chớp xé tan màn đêm. Tiếc rằng, ánh chớp ấy tuy rất sáng nhưng ngắn ngủi, nên khi vụt tắt rồi thì bóng đêm lại tràn ngập. Khi chúng ta bình tâm, lắng lòng trong sạch thì có thể nhận diện rất rõ về những sự thật ở đời, luôn xảy ra trong cuộc sống xung quanh ta như sự mong manh, vô thường, những khổ đau trong cuộc sống và tình trạng không chủ thể (vô ngã) của tất cả. Những khi thấy được như thế, tâm ta trở nên nhẹ nhàng, bình an và thanh thản hơn trước những lo toan làm giàu, đua tranh, ghét ghen và thù hận... Những phút tâm lóe sáng như thế tuy không nhiều nhưng đã góp phần to lớn nuôi dưỡng tuệ giác và tình thương và vun đắp niềm tin yêu cho cuộc sống.

Còn lại thì đa phần chúng ta đều có tâm ở trạng thái như vết thương, sẵn sàng trào tuôn máu mủ và lở loét thêm mỗi khi đụng vào. Những tham lam, giận dữ gần như có mặt thường xuyên, phản ứng bén nhạy với các môi trường hoàn cảnh cuộc sống. Vì thế, đời sống chúng ta vốn đã vất vả, vất vả cho cho cuộc mưu sinh lại càng căng thẳng, phức tạp thêm. Do đó, chúng ta cần thiết lập đời sống hướng nội, giữ tâm thăng bằng, đồng thời quán sát sâu sắc hơn về thân tâm và cuộc sống để cho tâm được lóe sáng.▲



## **XII. SI MÊ**

## 1- TỔN THẤT LỚN NHẤT

Một thời, Thế Tôn trú ở Vesàli, tại Đại Lâm, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có năm điều tổn thất này. Thế nào là năm?

Tổn thất bà con, tổn thất tài sản, tổn thất vì bệnh tật, tổn thất giới và tổn thất tri kiến. Này các Tỷ kheo, không do nhân tổn thất bà con, không do nhân tổn thất tài sản, không do nhân tổn thất vì bệnh tật mà các loài hữu tình sau khi mạng chung sinh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Này các Tỷ kheo, chính do nhân tổn thất giới, tổn thất tri kiến mà các loài hữu tình sau khi mạng chung sinh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Này các Tỷ kheo, có năm tổn thất này.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Bệnh, phần Thành tựu [trích], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.547)

### LỜI BÀN:

Có thể nói, tổn thất và mất mát là thuộc tính cơ bản của đời sống. Những gì ta đang có hôm nay sẽ rời bỏ chúng ta ra đi bất cứ lúc nào. Nếu may mắn, những gì ta yêu thương luôn gắn bó thì một ngày nào đó chúng ta cũng phải lìa bỏ nó. Bởi chẳng ai có thể đem theo bất cứ vật gì khi nhắm mắt, xuôi tay; có chăng là nghiệp lực của chính mình.

Mất mát đâu không ai muốn nhưng đó là sự thật, vấn đề là xác định tổn thất cái gì trong cuộc đời là to lớn nhất. Tài sản chăng? Người ta thường an ủi nhau của đi thay người. Mất của thì có thể làm lại được. Những người thân mất đi là tổn thất lớn, vì người chết không bao giờ sống lại và chúng ta mất các điểm tựa quan trọng

trong đời. Bệnh tật, hoạn nạn đã cướp đi một phần sức khỏe và thân thể cũng là tổn thất lớn. Tuy vậy, những tổn thất này dù lớn nhưng chỉ ảnh hưởng đến trong đời này.

Theo tuệ giác của Thế Tôn, đánh mất nhân cách đạo đức (giới) và không nhận thức đúng đắn (tri kiến) là tổn thất lớn nhất. Chính sự suy thoái đạo đức và những quan niệm sống lệch lạc, tà kiến là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến sa đọa, tạo ra khổ đau cho mình và người trong hiện tại và cả tương lai.

Ngày nay xã hội đang báo động về băng hoại đạo đức, tha hóa nhân cách dẫn đến sự gia tăng tham nhũng, hủ hóa, suy đồi và các tệ nạn xã hội... Những biểu hiện tiêu cực này luôn đi kèm với nhận thức không đúng đắn, quan niệm sống lầm lạc như thực dụng, hưởng thụ, tuyệt đối hóa sức mạnh của đồng tiền, bất chấp nhân quả, tội phước v.v... Chính các hành vi xấu ác phát xuất từ quan điểm sai lầm là tác nhân của đọa lạc vào ác thú, cõi dữ và địa ngục.

Do vậy, người con Phật nhận thức sâu sắc lời Phật dạy, luôn thiết lập và duy trì nền tảng đạo đức bằng cách giữ gìn năm giới cấm. Quan trọng hơn, kiện toàn nhận thức và quan điểm sống theo chánh kiến: thấy biết đúng chân lý, tin sâu nhân quả tội phước, làm lành tránh dữ, tương thân tương ái, chia sẻ khổ đau mất mát với mọi người...▶



## 2- VỰC THẨM

Một thời, Thế Tôn trú tại Ràjagaha, trên núi Gijjhakùta. Rồi Thế Tôn cho gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, chúng ta hãy đi đến Patibhànakùta.

Khi đến Patibhànakùta, một Tỷ kheo thấy vực thẳm liền bạch Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, thật là lớn, thật đáng sợ hãi, vực thẳm này! Không biết có vực thẳm nào khác lớn hơn và đáng sợ hãi hơn không?

Này các Tỷ kheo, có vực thẳm khác lớn hơn và đáng sợ hãi hơn vực thẳm này. Đó là các Sa môn nào không biết rõ như thật: đây là Khổ, đây là nguyên nhân của Khổ, đây là Khổ diệt và đây là con đường đưa đến Khổ diệt. Họ hoan hỷ với các hành đưa đến sanh, họ hoan hỷ với các hành đưa đến già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Vì hoan hỷ với các hành nên tạo dựng các hành đưa đến sanh, già... ưu, não. Vì tạo dựng các hành đưa đến sanh, già... ưu, não nên bị rơi vào vực thẳm của sanh, họ rơi vào vực thẳm của già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu và não. Ta nói rằng, họ không liễu thoát khỏi đau khổ.

Do vậy, này các Tỷ kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: Đây là Khổ, đây là nguyên nhân của Khổ, đây là Khổ diệt và đây là con đường đưa đến Khổ diệt.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ V*, chương 12, phẩm Vực thẳm, phần Vực thẳm, Nxb Tôn Giáo, 2002, tr.651)

### LỜI BÀN:

Trong tự nhiên, sâu nhất có lẽ là những vực thẳm trong lòng đại dương. Đối với con người, vực thẳm khó dò là tấm lòng ngổn ngang

bao suy tư, toan tính. Dù sâu đến mấy, vực thẳm của đại dương vẫn đo được. Nhưng lòng người thì khó lường bởi tận trong bản chất vốn dĩ thậm thâm, thường bất chợt đổi thay trong từng sát na của các thái cực buồn vui, thương ghét, hạnh phúc và khổ đau, cao thượng và đốn hèn...

Đứng trước vực thẳm của tự nhiên, con người thường có cảm giác sợ hãi. Đối diện với vực thẳm của lòng người, ta cảm thấy ghê tởm và kinh khiếp. Nhưng trở trêu thay, ít ai thấu hiểu và cảm nhận hết cái đốn mạt, dối trá và nguy hiểm của vực thẳm lòng mình. Trong tấn bi hài kịch cuộc đời, những chiếc mặt nạ liên tục được mang vào rồi lại cởi ra, riết rồi tự thân của những diễn viên ấy không xác định được đâu là mặt thật của chính mình. Những chiếc mặt nạ ấy là bọt bèo sôi lên từ vực thẳm của tâm thức, là mặt nổi của vọng tưởng vốn gian trá, xảo quyệt và muôn thuở lưu manh.

Trong đạo lộ giải thoát, một vực thẳm sâu hơn, nguy hiểm hơn bất kỳ vực thẳm tuyệt mù nào là vô minh, không nhận ra chân lý Tứ Thánh đế. Theo tuệ giác của Thế Tôn, không nhận chân được Bốn sự thật mới là vực thẳm lớn nhất và nguy hiểm nhất. Chấp nhận sinh tử và ưu não một cách tự nguyện và thích thú, thậm chí xem đó là cứu cánh của một đời người, một căn bệnh nan y của chúng sinh có tiền sử vô minh, gần như hết phương cứu chữa.

Muốn vượt ra khỏi hố thẳm cuộc đời và của chính tự thân, những người con Phật phải quay về tự tâm, nhìn thẳng vào cuộc đời và chính mình. Để rồi từ đó, cảm nhận được những sự thật về con người và thế giới, thấy được nguy hiểm của vực thẳm vọng tâm để xa lìa, đồng thời thể nhập, an trú chơn tâm mà cụ thể là giác ngộ Bốn sự thật cao thượng.▲

### 3- RỬA TỘI

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi. Lúc bấy giờ, Bà la môn Sangàrava trú ở Sàvatthi là nhà Tịnh thủy hành, tin tưởng nhờ nước được thanh tịnh, sáng chiều theo hạnh xuống nước để tắm cho thanh tịnh. Rồi Bà la môn Sangàrava đi đến Thế Tôn. Thế Tôn nói với Bà la môn Sangàrava:

Có đúng sự thật chẳng, này Bà la môn, ông là nhà Tịnh thủy hành, tin tưởng nhờ nước được thanh tịnh, sáng chiều theo hạnh xuống nước để tắm cho thanh tịnh?

Này Bà la môn, nhằm mục đích lợi ích gì, ông là nhà Tịnh thủy hành, tin tưởng nhờ nước được thanh tịnh, sáng chiều theo hạnh xuống nước để tắm cho thanh tịnh?

Ở đây, Tôn giả Gotama, ban ngày tôi làm ác nghiệp gì, buổi chiều tôi tắm để gội sạch ác nghiệp ấy; buổi tối tôi làm ác nghiệp gì, buổi sáng hôm sau tôi tắm để gội sạch ác nghiệp ấy. Do mục đích như vậy, tôi là nhà Tịnh thủy hành, tin tưởng nhờ nước được thanh tịnh, sáng chiều theo hạnh xuống nước để tắm cho thanh tịnh.

Này Bà la môn: *Chánh pháp là ao hồ / Giới là bến nước tắm / Không cấu uế, trong sạch / Được thiện nhơn tán thán / Là chỗ bậc có trí / Thường tắm trừ uế tạp / Khi tay chân trong sạch / Họ qua bờ bên kia.*

Khi được nghe như vậy, Bà la môn Sangàrava phát tâm quy y Phật.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 7, phẩm Cư sĩ, phần Sangarava, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.401)

#### **LỜI BÀN:**

Biết ý thức, quan tâm đến những hành vi của tự thân trong đời

sống hàng ngày để nhận diện tốt xấu là điều đáng quý. Một người, muốn tự hoàn thiện mình thì phải thực tập tự vấn lương tâm mỗi ngày. Có thể vào mỗi buổi sáng, lúc mới thức dậy, dành vài phút yên lặng để xem ngày hôm qua ta đã làm gì và ngày hôm nay công việc sẽ đến với ta thế nào? Điều gì hại mình, hại người cần ăn năn để từ bỏ và điều gì lợi mình, lợi người thì tiếp tục phát huy.

Bà la môn Sangàrava là người có chí hướng thiện, tìm cách khắc phục những lầm lỗi của bản thân hàng ngày. Chỉ có điều, ông ta lạc vào tà kiến, tin tưởng rằng nước có thể rửa sạch tội lỗi. Vì thế, ông tinh tấn tắm gội hàng ngày để mong rằng nước sẽ cuốn đi tất cả tội lỗi mà mình đã tạo ra. Và tất nhiên, kết quả của sự nỗ lực này vẫn rất khiêm tốn, chỉ ý thức mà không hóa giải được tội lỗi, có chăng chỉ là được cảm lạnh mà thôi.

Theo tuệ giác của Thế Tôn, tội lỗi được tạo ra từ hành động (thân), lời nói (khẩu), tư duy (ý) thì phải nhằm ngay nơi ba nghiệp mà sám hối, thanh lọc và tịnh hóa. Trong đó, ý là cội rễ, cú điểm xuất phát đầu tiên để tạo ra ác nghiệp muôn hình vạn trạng. Do vậy, *“Tội từ tâm khởi đem tâm sám, tâm được tịnh rồi tội liền tiêu”* là cốt lõi của phương thức diệt tội theo Phật giáo. Người con Phật luôn ý thức về sự tạo nghiệp và luôn sám hối những tội lỗi của mình bằng cách nương theo bến bờ giới luật để tắm gội thân tâm trong Chánh pháp. Nương vào Pháp và Luật để chuyển hóa phiền não, rửa sạch tội lỗi, thanh tịnh thân tâm là biện pháp khả thi cho mọi người hướng đến giải thoát, an vui.▲

## 4- MÙ LÒA

Một thời, Thế Tôn trú ở Vương Xá, tại Trúc Lâm. Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỷ kheo:

Tất cả, này các Tỷ kheo, là mù lòa. Và này các Tỷ kheo, cái gì là mù lòa?

Mắt, này các Tỷ kheo, là mù lòa. Các sắc là mù lòa. Nhãn thức là mù lòa. Nhãn xúc là mù lòa. Do duyên nhãn xúc khởi lên cảm thọ gì, lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ; cảm thọ ấy là mù lòa. Mù lòa bởi cái gì? Ta nói rằng mù lòa bởi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não...

Tai, Mũi, Lưỡi, Thân và Ý, này các Tỷ kheo, là mù lòa...

Thấy vậy, này các Tỷ kheo, vị Đa văn Thánh đệ tử nhằm chán đối với mắt, nhằm chán đối với các sắc, nhằm chán đối với nhãn thức, nhằm chán đối với nhãn xúc. Do duyên nhãn xúc khởi lên cảm thọ gì, lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ; vị ấy nhằm chán cảm thọ ấy. Do nhằm chán, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy được giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên biết rằng: “Sinh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa”.

(ĐTKVN, *Tương Ưng bộ IV*, chương 1, phẩm Tất cả, phần Mù lòa, Nxb Tôn Giáo, 2001, tr.40)

### LỜI BÀN:

“*Mẹ cho em đôi mắt sáng ngời...*”, thật vậy, trừ những người tật nguyền, mọi người đều được cha mẹ và cuộc đời ban cho một đôi mắt sáng, tinh tường. Không chỉ đôi mắt mà các giác quan khác đều đầy đủ, khỏe mạnh, có thể nhận thức tất cả các sự vật, hiện tượng. Vậy mà Thế Tôn dạy tất cả đều mù lòa. Chẳng lẽ, chúng

ta tật nguyên thật sao?

Không, mắt của ta rất sáng, tai nghe rất rõ... chúng ta không hề bị thương tật. Chỉ có điều nhận thức giác quan của chúng ta về thế giới rất giới hạn, phiến diện, hầu hết là sai lầm. Sự thấy biết ấy bị hạn chế, che lấp bởi nghiệp lực nên đa phần không nhận thức đúng như thật. Đã không nhận thức đúng thì chẳng khác nào người mù “thấy” rất rõ thế giới muôn hồng ngàn tía chỉ thuần một màu đen.

Bản chất của sự mù lòa, theo tuệ giác Thế Tôn là mù lòa bởi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não... Phản ứng tình cảm (ái) của chúng ta; thương, ghét hoặc dửng dưng vô cảm chính là nền tảng của tham, sân, si đều bắt nguồn từ các cảm thọ vui, khổ hoặc không vui không khổ. Mà những cảm thọ thì do giác quan (căn), đối tượng giác quan (trần), nhận thức (thức) và sự kết hợp giữa chúng (xúc) tạo nên. Tất cả đều là biểu hiện của nghiệp vốn dĩ tầm tối, mù lòa. Nghiệp lực chi phối nhận thức, tình cảm đồng thời nhận thức và tình cảm ấy lại tạo thành nghiệp lực. Và chính vòng xoáy vô tận ấy đó tạo ra thân phận mù lòa, bởi mù lòa nên lẫn lẩn trong sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não...

Tu học chính là mở to đôi mắt, nhìn thẳng vào cuộc đời để thấy đúng sự thật. Vận dụng tuệ giác về duyên sinh và vô ngã tính của tất cả sự vật hiện tượng để cảm nhận cuộc sống. Dưới sự soi rọi, minh triết của tuệ giác ấy thì người con Phật thấy rất rõ ràng cơ chế vận hành của căn, trần, thức và xúc, đồng thời mỉm cười với sự thật duyên sanh, giả hợp và nhất là vững vàng tự chủ không bị những cảm thọ sai khiến, đánh lừa. Nhàm chán căn, trần, thức, xúc và cảm thọ vì thấy rõ bản chất của chúng vốn mù lòa. Nhờ nhàm chán nên ly tham, do ly tham mà thành tựu giải thoát. ▀

## 5- TRÓI BUỘC VÀ NGĂN CHE

Một thời, Thế Tôn trú giữa những người Sumbha, tại thị trấn Setaka dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có năm cấu uế này đối với vàng. Đó là sắt, đồng, thiếc, chì và bạc. Do những cấu uế này, vàng bị uế nhiễm, không có nhu nhuyễn, không có kham nhậm, không có chói sáng, dễ bị bể vụn và không chân chánh chịu sử dụng.

Cũng vậy, này các Tỷ kheo, có năm cấu uế của tâm. Đó là dục tham, sân, hôn trầm, trạo hối và nghi. Chính những cấu uế này khiến tâm bị uế nhiễm, không có nhu nhuyễn, không có kham nhậm, không có chói sáng, dễ bị bể vụn và không chân chánh được định tĩnh để đoạn diệt các lậu hoặc.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ V*, phẩm Triền cái, phần Cấu uế, Nxb Tôn Giáo, 2002, tr.146)

### LỜI BÀN:

Trong công nghệ luyện kim, việc thanh lọc các tạp chất ra khỏi quặng là một trong những công đoạn quan trọng để tác thành chất lượng sản phẩm. Cũng vậy, trong lĩnh vực luyện tâm, điều tối cần là phải loại bỏ những cấu uế, dơ bẩn ra khỏi tâm thì mới có thể điều phục tâm trở thành thanh tịnh.

Muốn thành tựu thiền định, trước hết và quan trọng nhất phải vượt qua chướng ngại năm triền cái. Dục tham, sân hận, hôn trầm, trạo hối và nghi ngờ là năm thứ tạp chất, cấu uế khiến cho tâm bị trói buộc vào các dục và làm ngăn che, chướng ngại thiền định. Do vậy, bước đầu thanh lọc tâm cũng chính là nỗ lực tịnh hóa năm món trói buộc và ngăn che này.

Tâm chúng ta chẳng bao giờ yên lặng mà luôn bị khuấy động. Chỉ

cần ngồi yên vài phút thôi thì rất dễ dàng nhận ra điều ấy. Bước đầu thực tập thiền định, năm triền cái này là trở lực chủ yếu khiến hành giả khó đạt đến nhất tâm. Tuy nhiên, nếu hành giả tinh tấn nhiếp tâm vào đề mục (niệm hơi thở, niệm Phật hay trì chú...) đồng thời ghi nhận một cách rõ ràng về sự xuất hiện, tồn tại và ra đi của năm triền cái cùng các phiên não khác (nếu có) thì dần dần sẽ thiết lập được chánh niệm, an trú vững chãi trong đề mục.

Chánh niệm là vũ khí sắc bén để tiêu diệt năm triền cái. Do đó, thực tập để phát huy chánh niệm thường trực đến cao độ là nền tảng quan trọng của thiền định. Vượt qua sự trói buộc và ngăn che của triền cái mới có khả năng tiến vào Sơ thiền. Nhiếp phục và chuyển hóa được năm triền cái là hành giả đã bước lên một giai đoạn mới trong lộ trình thăng hoa tâm. Từ Sơ thiền lên đến Tứ thiền cùng với nỗ lực thiền quán về vô ngã, triệt tiêu mười kiết sử tức chứng Thánh vị A la hán là một chặng đường dài, điểm xuất phát vẫn là đoạn trừ năm triền cái. Cũng như vàng ròng có thể làm vô số đồ trang sức quý báu nhưng trước hết cần phải gạn đục khơi trong. ▀



## 6- CỘI NGUỒN CỦA BẤT AN

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi. Rồi vua Pasenadi nước Kosala đi đến, sau khi đánh lễ, ngồi xuống một bên, bạch Thế Tôn:

Có bao nhiêu loại pháp, bạch Thế Tôn, khi khởi lên trong nội tâm một người, sẽ đưa lại bất lợi, khổ não và bất an cho người ấy?

Thưa Đại vương, có ba loại pháp, khi khởi lên trong nội tâm một người, sẽ đưa lại bất lợi, khổ não và bất an cho người ấy. Thế nào là ba? Tham pháp, sân pháp và si pháp khi khởi lên trong nội tâm một người, sẽ đưa lại bất lợi, khổ não và bất an cho người ấy.

Ba pháp này, thưa Đại vương, khi khởi lên trong nội tâm một người, sẽ đưa lại bất lợi, khổ não và bất an cho người ấy.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 3, phẩm 1, phần Người, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.164)

### LỜI BÀN:

Con người sống ở đời ai cũng mong muốn được hạnh phúc, an vui. Tuy vậy, đa phần trong chúng ta đều phải chấp nhận một thực tại của đời sống vốn dĩ vui ít, khổ nhiều. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến những đau khổ, phiền muộn và bất an nhưng cội nguồn vẫn là do tham sân si đẩy khởi và chi phối.

Tham lam, sân hận và si mê vốn là những thuộc tính cố hữu, gần như là bản chất của con người, vì thế kinh Phật gọi chúng là căn bản phiền não. Chỉ có từ bậc Thánh A la hán trở lên mới hoàn toàn đoạn tận, dập tắt tham sân si, còn hạng phàm phu chúng ta thì ai cũng bị chúng chi phối, nhiễu loạn. Chỉ sai khác ở chỗ là tùy căn

tánh, nghiệp lực và nỗ lực tu tập của mỗi người mà bị tham sân si chi phối, làm tổn hại với những cấp độ khác nhau.

Khi tham sân si tạm thời lắng xuống, nội tâm tĩnh lặng đó là thời điểm mà chúng ta cảm thấy bình an, hạnh phúc nhất. Hạnh phúc và an vui đích thực chính là lúc ta có được sự an tịnh của tâm hồn. Những ai đó từng trải nghiệm với được mất, thăng trầm, vinh nhục... trong đời thì sẽ thấu hiểu điều ấy. Song, sự “ngủ yên” hiếm hoi của tham sân si chỉ có tính cách tạm thời, chúng sẽ bùng lên và đem đến bất an cho con người bất cứ lúc nào.

Do vậy, thực tập pháp để tự chủ với những biến động của nội tâm và ngoại giới, chế ngự và làm giảm thiểu tham sân si chính là minh triết trong đời sống của những người con Phật. Hạnh phúc đích thực của đời người không phải nhờ giàu có, danh vọng... thỏa mãn ngũ dục nói chung mà chính là sự bình ổn của thân tâm khi tham sân si không còn chi phối.▲

## 7- TA THƯƠNG MÌNH NHẤT

Một thời, Thế Tôn trú tại Sàvatthi. Lúc bấy giờ vua Pasenadi nước Kosala có mặt với hoàng hậu Mallikà, trên lầu thượng (hoàng cung). Rồi vua Pasenadi nước Kosala nói với hoàng hậu Mallikà:

Này Mallikà, có ai khác thân ái với hoàng hậu hơn là tự ngã của hoàng hậu?

Thưa đại vương, không có ai khác thân ái với thiếp hơn là tự ngã của thiếp. Nhưng thưa đại vương, có ai khác thân ái với đại vương hơn là tự ngã của đại vương?

Này Mallikà, không có ai khác thân ái với ta hơn là tự ngã của ta.

Rồi vua Pasenadi đi đến đánh lễ, bạch Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, con có nói với hoàng hậu Mallikà: Này Mallikà, có ai khác thân ái với hoàng hậu hơn là tự ngã của hoàng hậu?

Khi được nói vậy, bạch Thế Tôn, hoàng hậu Mallikà trả lời với con: Thưa đại vương, không có ai khác thân ái với thiếp hơn là tự ngã của thiếp. Nhưng thưa đại vương, có ai khác thân ái với đại vương hơn là tự ngã của đại vương? Được nói vậy, bạch Thế Tôn, con trả lời cho hoàng hậu Mallikà: Này Mallikà, không có ai khác thân ái với ta hơn là tự ngã của ta.

Rồi Thế Tôn, sau khi biết rõ, nói lên bài kệ này: *Tâm ta đi cùng khắp / Tất cả mọi phương trời / Cũng không tìm thấy được / Ai thân hơn tự ngã / Tự ngã đối mọi người / Quá thân ái như vậy / Vậy ai yêu tự ngã / Chớ hại tự ngã người.*

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 3, phẩm 1, phần Mallikà, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.173)

**LỜI BÀN:**

Thường thì trong những lần gần gũi, tâm sự với những người mình yêu thương như cha mẹ, vợ chồng, con cái v.v... chúng ta thường nói rằng ta thương yêu họ nhất. Dẫu rằng, những lời yêu thương ấy hầu hết là thật lòng, phát xuất từ tình cảm chân thành. Nhưng nếu bình tâm suy xét tận cùng trong sâu thẳm của lời ái ngữ kia sẽ thấy rõ rằng chúng ta vẫn chưa thương được người ngoài bằng chính bản thân mình.

Ta thương mình nhất là một sự thật. Ta cũng thương những người thân của mình nhưng ít hơn thương mình và động cơ của tình thương ấy cũng vì ta. Hiếm hoi lắm ta mới mở rộng được biên giới của tình thương, yêu thương tất cả mọi người, mọi loài mà không có điều kiện. Vì chấp ngã là một tập khí sâu dày của chúng sinh. Chấp thủ về ta và của ta được thiết lập từ vô thỉ, cùng với ta du hành trong vạn nẻo luân hồi.

Nhận thức rõ ràng về tình thương của ta như thế để thấy rằng ngã ái vốn rất nặng nề, đồng thời đây là cơ hội để ta xem lại tình thương của mình dành cho những người thân (và những người đáng thương) đó thực sự vì họ hay chỉ vì ta? Mặt khác, nhờ sự quán sát này mà ta nghiệm ra rằng mình yêu thương bản thân mình nhiều nhất và biết người khác cũng như vậy nên tôn trọng và bảo vệ sự sống của họ.

Ai cũng yêu quý thân mạng của mình nên nguyện không giết hại, không làm tổn hại sự sống của mọi người, mọi loài khác. ▴

## 8- NHÂN DUYÊN CỦA SỰ SUY VONG

Một thời, Thế Tôn trú ở Àlavì, rừng Simsapà. Rồi một Bà la môn giàu có lớn đi đến đánh lễ, bạch Thế Tôn:

Do nhân gì, duyên gì, thưa Tôn giả Gotama, ngày nay loài người lại bị tiêu diệt, bị giảm thiểu trông rõ như thế, các làng trở thành không phải làng, các thị trấn trở thành không phải thị trấn, các thành phố trở thành không phải thành phố, các quốc độ trở thành không phải quốc độ?

Ngày nay, này Bà la môn, loài người bị tham ái phi pháp làm cho say đắm, ác tham chinh phục, bị tà kiến chi phối, khiến họ cầm gươm sắc bén sát hại lẫn nhau. Do vậy, nhiều người mạng chung. Đây là nhân, này Bà la môn, đây là duyên, ngày nay loài người bị tiêu diệt, bị giảm thiểu..

Lại nữa, này Bà la môn, ngày nay, loài người bị tham ái phi pháp làm cho say đắm, bị ác tham chinh phục, bị các tà kiến chi phối, khiến trời không mưa xuống đều đặn. Vì vậy, bữa ăn khó tìm, mùa màng hư mất. Do vậy, nhiều người mạng chung. Đây là nhân, này Bà la môn, đây là duyên, vì sao ngày nay loài người bị tiêu diệt, bị giảm thiểu..

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 3, phẩm Các Bà la môn, phần Người giàu có [lược], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.285)

### LỜI BÀN:

Chiến tranh loạn lạc cùng với thiên tai, dịch bệnh là những nguyên nhân chính yếu đe dọa sự tồn vong của loài người. Lịch sử nhân loại đã ghi nhận rất rõ ràng và chính xác về những biến cố ấy. Những tưởng nhân loại ngày càng văn minh thì chiến tranh và nghèo đói sẽ giảm thiểu nhưng thực tế thì ngược lại, chiến tranh vẫn nổ ra ở khắp nơi, chiến sự trở nên khốc liệt với sự hủy diệt

hàng loạt của vũ khí hiện đại. Và những người dân vô tội trong các vùng chiến sự sẽ trực tiếp gánh chịu những hy sinh, mất mát và thiệt thòi.

Theo tuệ giác Thế Tôn, chính tham lam, sân hận và si mê là tác nhân gây ra những đau thương và mất mát đó. Người ta có thể nhân danh bất cứ điều gì để khởi động chiến tranh, nhưng tận trong sâu thẳm của vấn đề thì tất cả đều “bị tham ái phi pháp làm cho say đắm, bị ác tham chinh phục, bị các tà kiến chi phối”. Không chỉ con người tự tàn hại lẫn nhau mà trời đất cũng trở nên phẫn nộ với con người khi họ quá tàn ác, tham vọng và tối tăm.

Gần đây, qua các phương tiện truyền thông, nạn bạo lực bắn giết, đâm chém, hãm hại lẫn nhau một cách dã man xảy ra liên tục cũng cho thấy lòng người ngày càng trở nên hung bạo. Sự tham lam vô độ cùng với tà kiến sùng tín sức mạnh của đồng tiền, không tin vào nhân quả, bất chấp luật lệ của không ít người đã góp phần làm nên những hành vi tội ác. Không chỉ bản thân gánh chịu hậu quả trong hiện tại, những tội lỗi ấy sẽ để lại di họa cho gia đình, xã hội và cả những kiếp lai sinh.

Vì thế, để chung sức làm nên bình an cho xã hội, góp phần xây dựng hòa bình thế giới, tự thân mỗi người phải tự điều phục tham sân si của chính mình.▀

HẾT TẬP II