

*Tất cả hành vô thường
Dùng tuệ, quán như vậy
Sẽ nhàm lìa các khổ
Đây là thanh tịnh đạo.*

(Kinh Pháp Cú, Phẩm Đạo thứ 20, câu 277)

*Tất cả hành là khổ
Dùng tuệ, quán như vậy
Sẽ nhàm lìa các khổ
Đây là thanh tịnh đạo.*

(Kinh Pháp Cú, Phẩm Đạo thứ 20, câu 278)

*Tất cả pháp vô ngã.
Dùng tuệ, quán như vậy
Sẽ nhàm lìa các khổ
Đây là thanh tịnh đạo.*

(Kinh Pháp Cú, Phẩm Đạo thứ 20, câu 279)

VÔ THƯỜNG VÀ GIẢI THOÁT ĐẠO

Dẫn nhập

*Lần vào đời mình khóc lên hoảng hốt
Lần ra đi thiên hạ khóc đưa mình
Anh sẽ là tôi, tôi đã là anh
Một kiếp sống chỉ là hai tiếng khóc.*

*Đã mơ mộng, vui buồn và vinh nhục
Từng dọc ngang trên vạn nẻo đường đời
Nhưng cuối cùng trả gió mớ tàn hơi
Buông tất cả, tay không còn một vật.*

*Người sợ thúi quặng tôi vào lòng đất
Ức không sao giờ nổi nắp quan tài
Trước tử thần tôi đại bại anh ơi
Sự nghiệp đổ như sóng va vào đá.*

*Đối với tôi quyền năng và phép lạ
Những danh từ lừa gạt kẻ ngu si
Họ là ai và họ đã làm gì
Hay cũng chết như hoa rơi về gốc.*

*Nếu chưa thoát ngựa trâu và nô bộc
Cho tham sân cho lục đục thất tình
Anh sẽ là tôi, tôi đã là anh
Một kiếp sống chỉ là hai tiếng khóc.¹*

Vô thường là sự thực của cuộc đời. Đã sinh thì phải tử. Cho dù giàu sang và quyền lực thế nào, ai cũng phải cúi đầu trước cái chết. Những vua chúa, danh nhân, hiền triết ngày xưa, nay có còn đâu? Không có thần linh hay thượng đế nào có quyền năng giúp chúng ta tránh khỏi cái chết! Mặc người tranh danh đoạt lợi, xung bá xung vương..., dòng đời vẫn vô tình trôi chảy, cuốn phăng tất cả, chỉ còn một chữ Không:

*Cuốn cuộn Trường giang đổ biển Đông
Hùng anh bao lớp cuốn xuôi dòng
Thị phi, thành bại... quay nhìn lại
Kết cuộc không ngoài một chữ KHÔNG!²*

¹ Tiếng Nói Người Dưới Mộ, chưa rõ tác giả.

² “Cổn cồn Trường giang đông thệ thủy/ Lãng hoa đào tận anh hùng/ Thị phi thành bại chuyển đầu không.” 滾長江東逝水，浪花淘盡英雄；是非成敗轉頭空。 Đây là đoạn mở đầu của bài đàn tử (彈詞) theo điệu Lâm Giang Tiên của Dương Thận 楊慎 (1488-1559) đời Minh, viết trước chương Thuyết Tần Hán thứ ba trong sách Nhị Thập Nhất Sử. Sau này, khi viết Tam Quốc Chí Diễn Nghĩa, La Quán Trung mượn bài tử này đề ở đầu truyện.

Đức Phật chỉ ra sự thực này không những giúp chúng ta có cái nhìn đúng đắn về cuộc đời mà còn là phương tiện khéo giúp người quán chiếu, từ vô thường thấy được các pháp duyên khởi tánh không, dứt trừ mê lầm ngã chấp, không còn phiền não khổ đau.

Cho nên, ý nghĩa và mục đích đức Phật dạy về vô thường khác với tri thức và cảm quan vô thường của thế gian. Đức Phật tóm tắt đạo lý này qua bài kệ Kinh Pháp Cú:

*Tất cả hành vô thường
Dùng tuệ, quán như vậy
Sẽ nhàm lìa các khổ
Đây là thanh tịnh đạo.³*

Thanh tịnh đạo là tên khác của *giải thoát đạo*, con đường thanh tịnh hóa tâm mình, ra khỏi phiền não ngã chấp và giải thoát đau khổ trong vòng sinh tử luân hồi.

Con đường tu học Phật Pháp cho đến khi thành Phật, có thể được tóm tắt qua ba chặng đường: *phước đức đạo*, *giải thoát đạo* và *Bồ-tát đạo*. Cho nên, một hành giả cần nắm rõ đường lối

³ Kinh Pháp Cú, Phẩm Đạo thứ 20, câu số 277.

tu tập, cũng như người đến vùng đất mới, cần nắm trong tay tấm bản đồ mới không sợ bị lạc lối. Cho nên, trước khi nói đến vô thường và *giải thoát đạo*, chúng ta thử tìm hiểu khái quát về ba con đường tu tập này.

Chương I

Phước Đức Đạo, Giải Thoát Đạo và Bồ-Tát Đạo

Phước đức đạo

Trước hết, *phước đức đạo* là con đường tu học dựa trên *chánh kiến thế gian*, tức tin sâu nhân quả, bỏ ác làm lành, xây dựng nền tảng đạo đức và hạnh phúc thế gian. Ví dụ, người Phật tử bước đầu tin Phật, quy y Tam Bảo, giữ gìn năm giới, tu phước bố thí cúng dường..., đó là đang tu theo *phước đức đạo*. Người tu phước đức đạo phải có *tâm hướng thượng* hay còn gọi là tâm lành (thiện tâm). Gọi là *phước đức đạo* vì đường tu này lấy phước báo nhân thiên làm mục đích, bảo đảm đời sau không rơi vào ba đường ác: địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh. Trong Kinh còn gọi pháp tu này là *đoan chánh pháp*.

Có nền tảng tu học *đoan chánh pháp* vững chắc rồi, đức Phật mới khích lệ các đệ tử tu tập *con đường giải thoát* hay còn gọi là *xuất yếu pháp*. Nếu chỉ tu phước đức, dù phước báo có lớn như thế nào, cũng nằm trong phạm vi vô thường sinh diệt. Tuổi thọ dài bao nhiêu, giàu sang đến mức nào, quyền lực mạnh đến đâu, rốt cuộc cũng phải trải qua sinh, già, bệnh, chết. Hơn nữa, trong kiếp

nhân sinh ngắn ngủi, chúng ta lại có biết bao buồn thương, ly biệt, nhân ngã, thị phi? Cho nên có câu:

*Thuyền ai ngược gió, ai xuôi gió
Nhìn lại cùng trong biển khổ thôi!*

Lại nữa, cho dù có người phước lớn được sinh lên cõi trời, tuổi thọ lâu dài, hưởng thụ đầy đủ, nhưng khi phước hết mạng chung, cũng phải theo nghiệp thọ sinh vào cõi xấu ác. Cho nên, trong Chứng Đạo Ca, ngài Huyền Giác bảo:

*Trụ tướng bố thí phước sinh thiên
Như hướng lên trời mà xạ tiễn
Hết đà tên rớt: phước còn chi?
Rước lấy đời sau bất như ý!⁴*

Vậy muốn hết hẳn đau khổ, thực sự được an vui, đức Phật dạy người con Phật phải tiến thêm bước nữa lên con đường tu giải thoát, chí cầu ra khỏi sinh tử luân hồi. Đó chính là *giải thoát đạo*.

⁴ 《永嘉證道歌》「住相布施生天福。猶如仰箭射虛空。勢力盡箭還墜。招得來生不如意。」 Đại Chánh Tạng 48, kinh số. 2014, tr. 396, a16-tr. 395, c9.

Giải thoát đạo

Nếu *phước đức đạo* đặt trên nền tảng *chánh kiến thế gian*, thì *giải thoát đạo* dựa trên *chánh kiến xuất thế gian*, tức thấy *bốn thánh đế*: khổ, tập, diệt, đạo. Người tu *giải thoát đạo* cần phải thâm thiết nhận ra đời là khổ mới có thể thực sự phát *tâm xuất ly* ra khỏi sinh tử trần lao (khổ đế). Kế nữa, phải nhận ra cội gốc của đau khổ là tham ái (tập đế), từ đó y theo giáo pháp tu tập (đạo đế) để chấm dứt phiền não, được niết-bàn an tịnh (diệt đế). Pháp tu này, trong Kinh còn gọi là *Pháp xuất yếu*.

Đức Phật nói *Pháp đoan chánh* trước, giúp người có đức tin nhân quả, nền tảng đạo đức, sau mới nói *Pháp xuất yếu* (còn gọi là *Pháp chánh yếu*). Như vậy, *phước đức đạo* hay *Pháp đoan chánh* là bước đầu học Phật, còn *giải thoát đạo* hay *Pháp xuất yếu* mới là cứu cánh. Như trong Kinh Trung A Hàm, một vị thiên nhân, thưa với ngài Xá-lợi-phất về quá trình tu tập của mình:

Như các đức Phật nói Pháp, trước nói *Pháp đoan chánh*, khiến người nghe vui mừng hoan hỷ. Nói *Pháp đoan chánh* là nói về các pháp như bố thí, trì giới, sinh thiên; quả trách lòng dục là họa hoạn, sinh tử là cấu uế,

khen ngợi vô dục là đạo phẩm vi diệu, thanh tịnh. Đức Thế Tôn vì tôi nói những pháp như vậy rồi, Phật biết tôi có tâm hoan hỷ, tâm sẵn sàng, tâm nhu nhuyễn, tâm nhẫn nại, tâm hướng thượng, tâm nhất hướng, tâm không nghi, tâm không ngăn che, có đầy đủ năng lực để nhận lãnh Chánh Pháp, tức *Pháp chánh yếu* mà chư Phật nói, Thế Tôn liền vì tôi nói khổ, tập, diệt, đạo. Giống như miếng vải trắng dễ nhuộm màu, tôi cũng như vậy, liền trong lúc ngồi thấy bốn thánh đế: khổ, tập, diệt, đạo.⁵

Cho nên theo thứ lớp tu học, trước phải tin sâu nhân quả, phát tâm hướng thượng, bỏ ác làm lành, xây dựng nền tảng phước đức vững chắc, sau mới phát tâm xuất ly, quán chiếu vô thường, khổ không, vô ngã để dứt trừ ngã chấp, ra khỏi sinh tử luân hồi. Cũng như một miếng vải dơ, trước hết

⁵ Kinh Trung A-hàm. Nguyên văn: 《中阿含經》「如諸佛法。先說端正法。聞者歡悅。謂。說施。說戒。說生天法。毀皆欲為災患。生死為穢。稱歎無欲為妙道品白淨。世尊為我說如是法已。佛知我有歡喜心。具足心。柔軟心。堪耐心。昇上心。一向心。無疑心。無蓋心。有能有力。堪受正法。謂如諸佛所說正要。世尊即為我說苦。習。滅。道。尊者舍梨子。我即於坐中見四聖諦苦。習。滅。道。猶如白素易染為色。我亦如是。即於坐中見四聖諦苦。習。滅。道」 Đại Chánh Tạng 01, kinh số. 26, tr. 460, b23-19.

phải giặt sạch (tu *Pháp đoan chánh*), sau mới có thể nhuộm nên màu đẹp như ý (tu *Pháp xuất yếu*).

Lại nữa, như kinh nói ở trên, tứ đế: khổ, tập, diệt, đạo là chánh pháp, là pháp chánh yếu, cho nên dù Phật tử tại gia chưa thể xuất gia, bước lên đường tu giải thoát, nhưng tâm luôn hâm mộ chánh pháp, gieo duyên lành giải thoát ở tương lai. Vì vậy, đức Phật dạy Phật tử tại gia tuy sống trong ngũ dục, nhưng cũng nên ý thức tai họa của lòng dục, để sống đời thiểu dục tri túc.

Người cư sĩ cũng nên dành thời gian để trải nghiệm hương vị giải thoát của đời sống tâm linh. Theo truyền thống Phật giáo, người Phật tử tại gia nên tu tập bát quan trai giới mỗi tháng từ một ngày cho đến sáu ngày. Đây là giới tập sự xuất gia, hay là xuất gia gieo duyên một ngày một đêm đã có từ thời đức Phật. Trong truyền thống Phật giáo Nam Tông đã có xuất gia gieo duyên từ lâu. Gần đây, Phật giáo Bắc Tông cũng đã học theo. Người Phật tử có thể xuất gia gieo duyên từ vài ngày, vài tháng, cho đến vài năm. Thiết nghĩ, đây là pháp tu bổ ích, giúp người Phật tử tại gia trải nghiệm đời sống xuất gia trước khi quyết định mình có thích hợp con đường này hay không. Cho nên, điều thứ bảy trong Kinh Tám Điều Giác Ngộ cũng nói:

Điều thứ bảy nhớ ghi giác biết
 Ngũ dục là muôn kiếp họa tai
 Thân tuy ở tục qua ngày
 Tâm không không đắm nhiễm trần ai thói đời
 Thường nhớ nghĩ ba y bình bát
 Tiêu biểu cho Bồ-tát xuất gia
 Chí mong sớm được xa nhà
 Sống đời giải thoát an hòa thanh cao
 Lập nguyện lớn cầu Vô thượng Đạo
 Hạnh kiên trì hoài bão lợi sanh
 Dù bao chướng ngại tu hành
 Vẫn không lay chuyển hạnh lành từ bi.⁶

Bồ-tát đạo

Ngoài phước đức đạo và giải thoát đạo, trong Đại Thừa Phật Pháp còn có *Bồ-tát đạo*, tức phát Bồ-đề tâm trên cầu thành Phật, dưới độ chúng sinh, theo con đường đức Phật đã đi. Người tu Bồ-tát đạo có chánh kiến bất nhị, thấy thế gian và xuất thế gian không hai, đem tinh thần xuất thế để làm việc nhập thế. Cho nên, hành giả *Bồ-tát đạo* phát *bốn thệ nguyện rộng lớn* hay *tứ hoằng thệ nguyện*:

Chúng sinh vô biên: thệ nguyện độ
Phiền não vô tận: thệ nguyện đoạn

⁶ Sakya Minh-Quang dịch, Nghi Thức Huân Tu Hàng Ngày, tr.16-17.

Pháp môn vô lượng: thệ nguyện học
Phật đạo vô thượng: thệ nguyện thành.

Bốn thệ nguyện rộng lớn này dựa trên nền tảng *bốn thánh đế*: khổ, tập, diệt, đạo, nhưng mở rộng ra thấy mình và người không hai. Bởi vì thấy *khổ*, không chỉ là nỗi khổ của riêng mình mà còn là nỗi khổ chung của tất cả chúng sinh, nên Bồ-tát phát thệ nguyện lớn: *chúng sinh vô biên thệ nguyện độ*. Vì thấy *tập*, tức vô minh và phiền não, là nguyên nhân khiến mình và chúng sinh đau khổ trong vòng sinh tử, nên Bồ-tát phát thệ nguyện lớn: *phiền não vô tận thệ nguyện đoạn*. Vì thấy *diệt*, tức thành Phật là sự chấm dứt hoàn toàn đau khổ của chúng sinh, nên Bồ-tát phát nguyện lớn: *Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành*. Bồ tát vì thấy *đạo*, tức con đường chấm dứt đau khổ của mình và tất cả chúng sinh, nên phát nguyện lớn: *Pháp môn vô lượng thệ nguyện học*.⁷

⁷ Ngài Trạm Nhiên trong Chỉ Quán Đại Ý nói: “Nói chúng sinh vô biên thệ nguyện độ là y vào cảnh khổ đế; phiền não vô số thệ nguyện đoạn là y vào cảnh tập đế; pháp môn vô tận thệ nguyện biết, là y vào cảnh đạo đế; Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành, là y vào cảnh diệt đế.”
 《止觀大意》「謂眾生無邊誓願度。依苦諦境。煩惱無數誓願斷。依集諦境。法門無盡誓願知。依道諦境。佛道無上誓願成依滅諦境。」 Đại Chánh Tạng 46, kinh số. 1914, tr. 459, b23-26.

Nói tóm lại, *Bồ-tát đạo* dựa trên *chánh kiến bất nhị*, thấy đời và đạo không hai, đem tinh thần xuất thế để làm việc nhập thế. Đây là kết hợp giữa *phước đức đạo* và *giải thoát đạo*; trong *phước đức đạo* đã có *giải thoát đạo* và trong *giải thoát đạo* đã có *Bồ-tát đạo*. Nếu nói *phước đức đạo* nặng về tu phước, *giải thoát đạo* nặng về tu tuệ, thì *Bồ-tát đạo* là phước tuệ song tu.

Nói cụ thể hơn, một người thực sự phát tâm Bồ-đề, hành *Bồ-tát đạo* khi làm việc bố thí, cúng dường nên có chánh niệm, không để vướng mắc vào phân biệt nhân ngã; không chấp tướng, không cầu phước, làm mà không thấy mình làm, cho mà không thấy có người cho, người nhận....

Cho nên, một người phát tâm Bồ-đề, hành *Bồ-tát đạo* dù có bỏ ra rất nhiều công lao và của cải để giúp đỡ chúng sinh hay hộ trì Tam Bảo, nhưng không bao giờ kể công, lấy đó làm chỗ tự đắc, tự cao và tự mãn. Đây là điều mà bút giả thường nói: “Trong chùa, chỉ có công phu, công quả và công đức, nhưng không có công thân!”

Nếu chúng ta còn cầu phước, còn chấp công thì con đường tu học sẽ gặp rất nhiều chướng ngại,

trước sau gì cũng thoái thất Bồ-đề tâm. Nhiều khi, mình làm phước bao nhiêu lại đốt hết bấy nhiêu!

*Bồ thí cúng dường phước hằng sa
Hằng sa phước báo tự tâm ra
Tâm ra hỷ xả không bản ngã
Bản ngã chỉ làm phước tiêu ma!*

Thực ra, đối với người hiểu đạo, tin sâu nhân quả, làm phước mà không cầu phước thì phước báo càng lớn, vì tâm lượng rộng lớn; hơn nữa, phước đó là phước vô lậu vì không có phiền não. Lục tổ Huệ Năng cũng nhắc nhở:

*Có ngã: tội liền sinh
Quên công: phước không sánh!
(Hữu ngã tội tất sinh
Vong công phước vô tỷ).⁸*

Vì vậy, chúng ta cố gắng xưng tánh tác Phật sự (làm Phật sự xuất phát từ tâm từ bi tự nhiên, tùy duyên mà không vướng mắc) hay bồ thí tam luân không tịch (cho mà không thấy có người cho, người nhận và vật cho). Bồ thí được như vậy gọi là bồ thí ba-la-mật. Ba-la-mật tiếng Hoa dịch là đạo

⁸ Lục Tổ Đại Sư Pháp Bảo Đàn Kinh 《六祖大師法寶壇經》「有我罪即生·亡功禮無比」Đại Chánh Tạng 48, kinh số. 2008, tr. 355, b14.

bỉ ngạn, tức đến bờ kia, hay bờ giải thoát. Còn nếu bố thí với tâm trụ tướng, thấy có ngã, nhân, chúng sinh và thọ giả, thì chỉ là phước đức nhân thiên, không thể giải thoát, không thể “đến bờ kia”.

Tóm lại, *phước đức đạo* dựa trên chánh kiến thế gian, *giải thoát đạo* dựa trên chánh kiến xuất thế gian, còn *Bồ-tát đạo* đặt trên nền tảng chánh kiến bất nhị. Như vậy, chỗ bất đồng của ba đường tu này là ở nơi nhận thức và phát tâm. Cho nên, chúng ta không thể nhìn việc làm bề ngoài của một người mà đánh giá là *phước đức đạo*, *giải thoát đạo* hay *Bồ tát đạo*. Nhận thức, phát tâm, và tâm lượng của một hành giả mới là chỗ y cứ cho việc tu của mỗi người. Nói khác đi, làm việc gì (what) không quan trọng bằng làm như thế nào (how) và động cơ hay chỗ phát tâm ra sao (why).

Dù chưa hoàn toàn dứt được tâm phân biệt, trụ tướng, chấp ngã, nhưng nếu mình có chánh kiến, phát nguyện và chánh niệm không quên Chánh Pháp, chúng ta cũng có thể dần dần chuyển hóa tâm phân biệt, ngã chấp từ thô đến tế, tuy chưa “hết” phiền não nhưng mỗi ngày phiền não mỗi “bớt” đi. Như con ong lấy ánh sáng mặt trời để định hướng bay, không bị lạc đường, người tu cũng phải lấy Bồ-đề tâm, vô chấp, vô trụ làm định hướng tu hành.

Nếu lỡ có giây phút nào thất niệm, nghiệp lực lôi kéo lạc hướng, chúng ta vẫn có thể kịp thời tỉnh thức, sám hối lỗi lầm, quay lại đường tu.

Kinh An Lành và ba con đường tu học

Kinh An Lành hay Kiết Tường (Maha Mangala sutta) là một bài kinh nổi tiếng trong văn hệ Pali, thuộc truyền thống Thượng tọa bộ. Cụ thể hơn, bài kinh này nằm trong Kinh Tập (Sutta Nipata; E. The Sutta Collection) thuộc Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka Nikaya), một trong năm bộ Nikaya. Điều lý thú là nội dung kinh này chủ yếu nói về *phước đức đạo*, nhưng kinh lại có hai bài kệ cuối nói về *giải thoát đạo* và *Bồ-tát đạo*. Sau đây là nội dung đường tu *phước đức đạo* mà Kinh An Lành nói:

*"Lánh xa kẻ xấu ác
Được thân cận người hiền
Tôn kính bậc đáng kính
Là phước đức lớn nhất."*

*"Sống trong môi trường tốt
Được tạo tác nhân lành
Được đi trên đường chánh
Là phước đức lớn nhất."*

"Cố học, cố nghề hay
 Biết hành trì giới luật
 Biết nói lời ái ngữ
 Là phước đức lớn nhất."

"Được cung phụng mẹ cha
 Yêu thương gia đình mình
 Được hành nghề thích hợp
 Là phước đức lớn nhất."

"Sống ngay thẳng, bố thí,
 Giúp quyến thuộc, thân bằng
 Hành xử không tỳ vết
 Là phước đức lớn nhất."

"Tránh không làm điều ác
 Không say sưa nghiện ngập
 Tinh cần làm việc lành
 Là phước đức lớn nhất."

"Biết khiêm cung lễ độ
 Tri túc và biết ơn
 Không bỏ dịp học đạo
 Là phước đức lớn nhất."

"Biết kiên trì, phục thiện
 Thân cận giới xuất gia

*Dự pháp đàm học hỏi
Là phước đức lớn nhất.*⁹

Trên đây là nội dung *phước đức đạo*, con đường tu tập của một người Phật tử tại gia. Kế nữa đức Phật giới thiệu *giải thoát đạo*:

*"Sống tinh cần, tinh thức
Học chân lý nhiệm mầu
Thực chứng được Niết-bàn
Là phước đức lớn nhất."*¹⁰

Chân lý ở đây là chỉ tứ thánh đế hay bốn chân lý: khổ, tập, diệt, đạo đã bàn ở phần *giải thoát đạo*. Tiếp theo, đức Phật giới thiệu *Bồ-tát đạo*, đem tinh thần xuất thế làm sự nghiệp nhập thế, sống trong đời mà không nhiễm bụi đời:

*"Chung đặng trong nhân gian
Tâm không hề lay chuyển
Phiền não hết, an nhiên,
Là phước đức lớn nhất."*¹¹

Bài kệ này làm chúng ta liên tưởng đến bài kệ trả lời mình là ai mà đức Phật đã nói với Bà-la-

⁹ Thích Nhất Hạnh dịch, gọi là Kinh Phước Đức.

¹⁰ Thích Nhất Hạnh dịch.

¹¹ Thích Nhất Hạnh dịch.

môn tên Dona. Không lâu sau khi thành đạo, đức Phật gặp vị Bà-la-môn này, người đã hỏi đức Phật có phải là thiên nhân (deva), càn-thát-bà (Gandhabba), dạ xoa (Yakkha) hay loài người bình thường? Đức Phật đều phủ nhận vì Ngài đã đoạn tận mọi nghiệp hoặc của những loài chúng sinh. Ké đó, đức Phật trả lời:

*Như hoa sen sạch đẹp
Không nhiễm giữa nước dơ
Cũng vậy, giữa cuộc đời
Ta không có ô nhiễm
Nên này Bà-la-môn
Ta là một vị Phật.¹²*

Như vậy, một vị Phật sống giữa đời để lợi ích chúng sinh mà không nhiễm bụi đời. Đó là lý tưởng để một người tu *Bồ-tát đạo* hướng đến vì *Bồ-tát* chính là một vị Phật đang thành và sẽ thành.

Tóm lại, chúng ta có thể dùng bài Kinh An Lành để tóm tắt ba con đường tu: *phước đức đạo*, *giải thoát đạo* và *Bồ-tát đạo*.

¹² “As a lotus, fair and lovely, By the water is not soiled, By the world am I not soiled; Therefore, brahmin, am I Buddha.” Xem Nārada, *The Buddha and His Teachings*, tr. 28.

Nội dung quyển sách này là *vô thường* và *giải thoát đạo*. Cho nên, bút giả sẽ không bàn rộng về *phước đức đạo* và *Bồ-tát đạo*, mà chỉ tập trung vào ý nghĩa *vô thường* trong *giải thoát đạo*, nhằm giúp người đọc kiến lập *chánh kiến vô thường*, phát tâm xuất ly sinh tử, ứng dụng quán trí *vô thường* trên con đường tu tập. Mong rằng người đọc có thể ứng dụng tu tập, từng bước giải thoát phiền não tham sân si, vơi bớt nỗi khổ niềm đau ngay trong cuộc sống hằng ngày.

Bài Từ Mỡ Đầu Tam Quốc Chí Diễn Nghĩa

*Cuốn cuộn Trường Giang đổ biển Đông
 Hùng anh bao lớp cuốn xuôi dòng
 Thị phi, thành bại... quay nhìn lại
 Kết cuộc không ngoài một chữ KHÔNG!*

*Núi xanh dường không đổi
 Tịch dương mấy độ hồng
 Ông tiêu bên bãi vắng
 Ngư phủ dưới bến sông
 Vui cùng gió mát trăng trong!*

*Mình gặp bạn tương đồng
 Mời nhau chung rượu nhạt
 Cười nói chuyện tây đông
 Xưa nay bao nhiêu việc:
 Một câu chuyện lông bông!¹³*

Sakya Minh-Quang dịch

¹³ Bài đàn từ (彈詞) theo điệu Lâm Giang Tiên của Dương Thận 楊慎 (1488-1559) đời Minh, viết trước chương Thuyết Tần Hán thứ ba trong sách Nhị Thập Nhất Sử. Sau này, khi viết Tam Quốc Chí Diễn Nghĩa, La Quán Trung mượn bài từ này để ở đầu truyện.

Chương II

Quan Niệm Về Vô Thường Theo Thế Gian

Nhận thức vô thường không phải chỉ có trong Phật Pháp. Các triết gia, văn nhân và thi sĩ từ xưa đến nay, với đầu óc quán sát tinh tế và trái tim mẫn cảm hơn người, đều có thể nhận ra vô thường. Ví dụ, Heraclitus (535-475 BCE), một triết gia Hy Lạp xưa từng có câu nói nổi tiếng: “Không ai bước xuống hai lần cùng một dòng sông.” (You could not step twice into the same river). Khổng tử một hôm đứng bên bờ sông, nhìn dòng nước chảy, cảm thán bảo: “Trôi chảy mãi như thế chừ, ngày đêm không trở lại.” (thệ giả như tư phù, bất xả trú dạ. Luận Ngữ, thiên Tử Hạp). Các văn nhân thi hào như Trần Tử Ngang, Lý Bạch hay Đỗ Phủ v.v... đều nói đến vô thường trong văn thơ của mình. Ví dụ, Thi tiên Lý Bạch nói:

Anh thấy chăng?

Hoàng hà nước tự trời cao

Trôi ra biển cả, chằng bao giờ về.

Anh thấy chăng?

Cha soi kính: tóc bạc phơ

Sớm tơ, tối tuyết: ngẩn ngơ chợt buồn!

(Quân bất kiến?)

Hoàng hà chi thủy thiên thượng lai

Bôn lưu đảo hải bất phục hoàn.

Quân bất kiến?

Cao đường minh kính bi bạch phát

Triêu như thanh ti, mộ thành phát!)

(Tương Tiên Tửu-Lý Bạch)

Nhưng vô thường mà các triết gia, văn nhân và thi sĩ xưa nay nói không phải vì mục đích tu tập thiền quán, để dứt trừ ngã chấp, ra khỏi đau khổ trong sinh tử luân hồi như trong Phật Pháp.

Vô thường được các triết gia nhận ra là tri thức hiểu biết về quy luật phổ quát của vũ trụ nhân sinh, sản phẩm của óc quan sát, suy luận hay cảm nhận nhạy bén. Các nhà khoa học có thể vận dụng những tri thức này vào ứng dụng công nghệ nhằm đem lại những tiện ích cho đời sống vật chất của con người. Nhưng kiến thức vô thường như vậy không giúp con người dứt trừ phiền não tham sân si vì không được vận dụng để quán chiếu phá trừ ngã chấp.

Các văn sĩ và thi nhân có khả năng cảm nhận vô thường tinh tế và nhạy bén hơn người bình thường. Ví dụ, một thi nhân đời Đường bảo:

*Ngô đồng một lá rụng,
Thiên hạ đã biết thu.*

*(Ngô đồng nhất diệp lạc,
thiên hạ cộng tri thu).*

Chỉ cần một chiếc lá rơi là thi nhân có thể nhận ra sự thay đổi của cả đất trời. Song nhận ra vô thường chỉ đưa nhà thơ đến cảm xúc thương cảm cho kiếp nhân sinh đổi thay, ngắn ngủi, mà không tìm ra con đường giải thoát. Một Lý Bạch mơ mộng đã kết thúc đời mình trong cơn say rượu. Lúc ngồi thuyền uống rượu ngắm trăng, ông đã ngỡ ánh trăng dưới nước là thực nên nhào xuống ôm trăng, ai ngờ cuối cùng chết đuối!

Một nhà thơ nổi tiếng khác là Trần Tử Ngang. Một hôm ông leo núi chơi, đứng trên đỉnh núi cao, nhìn ra trời đất mênh mông, cảm thương thân phận nhỏ nhoi và kiếp người ngắn ngủi, ông đã sáng tác bài thơ nổi tiếng:

*Trước: chẳng thấy người xưa
Sau: không gặp ai đến
Ngắm trời đất mênh mông
Riêng đau lòng rơi lệ.*

*(Tiền bất kiến cổ nhân
Hậu bất tri lai giả
Niệm thiên địa chi mang nhiên
Độc thương nhiên nhi thế hạ).*

(Đặng Cao-Trần Tử Ngang).

Vâng, Trần Tử Ngang đã nói lên sự thực vô thường của cuộc đời. Có ai trong chúng ta có thể thấy được người một trăm năm về trước? Hay biết được người một trăm năm sau này? Trong vòng một trăm năm mình đã không thể thấy biết, huống chi là người từ ngàn vạn năm xưa và ngàn vạn năm sau? Cho nên, găm lại giữa trời đất vô cùng, kiếp người thực là ngắn ngủi và mong manh. Đó là lý do khiến Trần Tử Ngang cảm thương rơi lệ.

Như vậy, Trần Tử Ngang thấy được vô thường, nhưng cũng để thở than sâu não, không tìm ra được lối thoát. Thái độ bi quan trước cuộc đời này, hoàn toàn không phải là lập trường và thái độ của Phật Pháp.

Lại nữa, một hôm, Yên Tử theo vua Tề Cảnh Công lên núi Ngưu đạo chơi. Tề Cảnh Công đứng nhìn về phía bắc của đất nước mình, chợt buồn thương rơi lệ. Vua cảm thán bảo: “Đất nước rộng lớn như thế, sao ta có thể bỏ đi sau khi chết?”

Lúc đó, hai vị đại thần đi theo là Ngãi Khổng và Lương Khuru Cừ cũng khóc theo, chỉ có Yên Tử đứng kè bên cười. Tề Cảnh Công lau nước mắt nhìn sang Yên Tử nói: “Quả nhân hôm nay đi chơi, buồn thương, hai ông Khổng và Cừ đều khóc theo Quả nhân, riêng ông vì sao lại cười?”

Yên Tử đáp: “Giả như bậc hiền có thể giữ mãi được đất nước này, thì Tề Thái Công và Tề Hoàn Công đã có thể giữ mãi. Giả như kẻ dũng có thể giữ mãi được đất nước này, thì Tề Trang Công và Tề Linh Công đã có thể giữ mãi. Nếu những vị vua đó có thể giữ đất nước này mãi, thì làm sao vua có được ngôi vị này ngày hôm nay? Do những vị đó lần lượt ngôi vào ngai vị rồi lần lượt rời bỏ ngai vị nên mới truyền đến vua ngày nay. Nhưng chỉ riêng vua là khóc lóc, đó là không có lòng nhân. Thấy một vị vua không có lòng nhân, lại thấy hai bề tôi lại dua nịnh theo, nên hạ thần mới trộm cười một mình.”¹⁴

Thấy đời vô thường ngắn ngủi, sợ chết rồi sẽ mất đi tất cả nên buồn thương, than khóc. Đây

¹⁴ Yên Tử Xuân Thu, “Cảnh Công Đăng Ngưu Sơn Bi Khứ Quốc Nhi Tử” (Cảnh Công lên núi Ngưu buồn vì phải chết bỏ lại đất nước), Yên Tử Can Giám, bài 17.

không phải là thái độ đúng đắn của người học Phật. Thực ra, đó là thái độ ích kỷ, tham sống sợ chết, không muốn mất đi tất cả những gì mà mình đã cố gắng chiếm hữu cho bản ngã trong suốt cuộc đời. Cho nên, Yên Tử mới phê bình Vua Tề Cảnh Công không có lòng nhân. Thông thường người càng giàu, càng có địa vị, quyền lực lại càng sợ chết!

Thậm chí, có người nhận ra vô thường, song vì kiến chấp đoạn diệt, không tin nhân quả, họ lại chạy theo chủ nghĩa hưởng lạc, tranh thủ thời gian ngắn ngủi của kiếp người để ăn chơi sa đọa. Ví dụ, Lý Bạch nói: “Phù sinh nhược mộng, vi hoan kỷ hà” tức “kiếp phù sinh như giấc mộng, cuộc vui nào có bao lâu?” Mới nghe qua dường như rất tỉnh thức vô thường, phù hợp Phật Pháp. Nhưng tiếp theo, Lý Bạch bảo: “Cổ nhân bình chúc dạ du, lương hữu dĩ dã,” tức “người xưa cầm đuốc chơi đêm, thực là có lý do vậy!” (Xuân Dạ Yên Chư Tùng Đệ Đào Hoa Viên Tự-Lý Bạch).

Như vậy, ý Lý Bạch nói, đời người giả tạm như một giấc mơ, cuộc vui con người ngắn ngủi, cho nên cần phải mau mau hưởng lạc, “chơi ngày không đủ, tranh thủ chơi đêm!”

Tương tự như Lý Bạch, Nguyễn Công Trứ (1778-1858), một nhà Nho của Việt Nam, cũng nói lên quan điểm nhân sinh của mình:

*Ngâm cho kỹ đến bất nhân là tạo vật
 Đã sinh người lại hạn lấy năm
 Kẻ chi thăng lên bảy, đưa lên năm
 Dầu ba vạn sáu nghìn ngày là mấy chốc?
 Lại mang lấy lợi danh, vinh nhục
 Cuộc đời kia lắm lúc bi hoan
 E đến khi hoa rữa trăng tàn
 Xuân một khắc, dễ nghìn vàng đổi chác?*

Mới đọc qua chúng ta thấy quan điểm Nguyễn Công Trứ dường như rất giống với Đạo Phật. Nhưng khi đọc tiếp chúng ta biết là không phải. Ông chỉ chủ trương hành lạc kịp thời, khác hẳn tinh thần cầu đạo giải thoát giác ngộ trước cảnh vô thường:

*Té suy vật lý tu hành lạc
 An dụng phù danh bạn thử thân
 Song bất nhân mà lại chí nhân
 Hạn lấy tuổi để mà chơi lấy
 Cuộc hành lạc bao nhiêu là lãi bấy*

*Nếu không chơi, thiệt ấy ai bù?
Nghề chơi cũng lắm công phu!*¹⁵

Rõ ràng đây là tư tưởng của chủ nghĩa hưởng lạc, hoàn toàn khác với ý nghĩa, mục đích của vô thường mà đức Phật chỉ dạy.

Tóm lại, thái độ về vô thường của thế gian hoặc bi quan chán nản hay sống vội để hưởng thụ. Giờ đây, chúng ta thử tìm hiểu vô thường đức Phật dạy trong Phật Pháp có ý nghĩa, mục đích, và ứng dụng ra sao.

¹⁵ Nguyễn Công Trứ, Chơi Xuân Kẻo Hết Xuân Đi.

Chương III

Nhất Kỳ Vô Thường Và Sát-Na Vô Thường

Nhất kỳ vô thường

Trong Phật Pháp, vô thường có chia làm *nhất kỳ vô thường* hay *tương tục vô thường* và *sát-na vô thường* hay *niệm niệm vô thường*. *Nhất kỳ vô thường* hay *tương tục vô thường* là nói vạn vật tuy có tướng tương tục một thời kỳ, nhưng đó chỉ là tạm bợ, cuối cùng cũng thay đổi, biến hoại. Nhìn ở góc độ nhân sinh, con người trải qua bốn thời kỳ vô thường, đó là sinh, già, bệnh, chết. Đây chính là tướng khổ của thế gian. Khi chúng ta oa oa khóc tiếng khóc chào đời cho đến lúc nhắm mắt xuôi tay gọi đó là sinh. (Theo Phật Pháp, giây phút tái sinh vào thai mẹ đã gọi là sinh). Cũng vậy, từ khi tuổi trẻ da sáng tóc xanh đến lúc tuổi già da mồi tóc bạc chúng ta gọi đó là già. Còn khi tứ đại bất hòa, có những triệu chứng bất an, chúng ta gọi đó là bệnh; rồi khi trút hơi thở cuối cùng, không còn sự sống, chúng ta gọi đó là tử.

Đây chính là *nhất kỳ vô thường* hay *tương tục vô thường*, vì từ sinh đến tử, từ trẻ đến già, từ khỏe mạnh đến yếu đau..., dường như có tướng sinh, già, bệnh, chết tồn tại tương tục trong một

thời kỳ hoặc dài hoặc ngắn. Đây là tri thức phổ thông của nhân loại.

Sát-na vô thường

Nhưng nhìn sâu sắc hơn, *già* đâu phải đợi đến khi tóc bạc da nhăn, *bệnh* không giới hạn khi thân thể cảm thấy bất an, phải uống thuốc hay nằm bệnh viện, và cái *chết* không chỉ xảy ra khi mình nhắm mắt xuôi tay. Thực ra, chúng ta đang sinh, đang già, đang bệnh và đang chết dù mình có ý thức về nó hay không. Mỗi phút mỗi giây, có bao nhiêu tế bào cũ trong thân chúng ta chết đi và bao nhiêu tế bào mới tái sinh trở lại. Thân đã vậy mà tâm càng như vậy. Tâm ý chúng ta thay đổi mau chóng, từ ý nghĩ, tư tưởng...cho đến tình cảm v.v....

Cho nên, trong mỗi *sát-na* (đơn vị thời gian cực kỳ ngắn) thân và tâm của chúng ta không ngừng sinh diệt, liên tục sinh, già, bệnh, chết như dòng sông trôi mãi không dừng. Tên con sông tuy không thay đổi nhưng dòng sông *sát-na* trước đã khác với dòng sông *sát-na* bây giờ. Ngay cả, khi mình khởi niệm hay gọi “bây giờ” thì bây giờ đã không còn là “bây giờ” nữa! Đó gọi là *sát-na vô thường* hay niệm niệm vô thường.

Đức Phật đã dùng nhiều ví dụ để nói đến *sát-na vô thường*. Trong kinh, thường dùng hình ảnh đàn cá mắc cạn, đàn bò đang bị lừa đi đến lò sát sinh... để dụ cho sự thực này. Như trong Kinh Xuất Diệu, đức Phật bảo:

*Ngày nay đã qua
Mạng sống lần giảm
Như cá thiếu nước
Nào có vui gì?¹⁶*

Trong Kinh Pháp Cú Thí Dụ cũng nói:

*Ví như người cầm gậy
Chấn dất đàn bò si
Già chết cũng như vậy
Đang lừa mạng sống đi.*

*Trăm ngàn không có một
Trai gái dòng họ nào
Tài sản nhiều biết bao
Mà tránh khỏi già chết.*

¹⁶ Kinh Xuất Diệu. 《出曜經》「是日已過·命則隨滅·如少水魚·斯有何樂」Đại Chánh Tạng 04, kinh số. 212, tr. 616, b13-14.

*Sự sống ngày lẫn đêm
 Sinh mạng tự lẫn giã
 Tuổi thọ luôn tiêu mòn
 Như nước ao rút cạn.¹⁷*

Thực ra, vì *sát-na vô thường* nên mới có *nhất kỳ vô thường*. *Nhất kỳ vô thường* chỉ là biểu tượng của *sát-na vô thường*, vì mỗi phút, mỗi giây... thân tâm chúng ta đều luôn biến đổi, nên mới có tướng già như tóc bạc da mồi..., tướng bệnh như thân thể trực trặc đau nhức..., và tướng chết như hơi thở không còn, thân thức phân tán. Nói khác đi, già, bệnh, chết của *nhất kỳ vô thường* là kết quả của *quá trình* vô thường biến đổi không ngừng. Chẳng qua, vì quá trình thay đổi này xảy ra quá nhỏ nhiệm vi tế, nên bình thường chúng ta khó phát hiện ra.

Vì vậy, đứng về mặt *sát-na* sinh diệt nhìn, mình ngày hôm qua không phải là mình ngày hôm nay và càng không phải mình ngày mai. Ngay cả mình giây phút trước không phải mình ở giây phút này và càng không phải mình ở giây phút sau. Vậy mình là ai? Hay chỉ là vọng tưởng chấp ngã? Quán chiếu như vậy giúp chúng ta xa lìa ngã chấp.

¹⁷ Thích Minh Quang dịch, Kinh Pháp Cú Thí Dụ, tr. 30-31.

Đứng về mặt thứ lớp giáo hóa, đức Phật trước nói về *nhất kỳ vô thường* là điều chúng sinh dễ nhận biết, sau mới nói đến *sát-na vô thường* là đạo lý vi tế khó thấy hơn. Quán sát và tư duy về *nhất kỳ vô thường*, hay tướng trạng già, bệnh, chết của nhân sinh, giúp chúng ta cảnh giác vô thường, phát tâm xuất ly, cầu đạo giải thoát. Cho nên, đức Phật và chư tổ thường dùng tướng già, bệnh, chết để cảnh tỉnh và sách tấn người tu. Sau đây, chúng ta thử tìm hiểu tướng trạng vô thường: già, bệnh, chết... để tự cảnh tỉnh mình.

Tướng khổ của thế gian

Trong Kinh Vô Thường, đức Phật dạy:

Có ba pháp trong thế gian không khả ái, không xán lạn, không đáng nhớ, không xứng ý. Những gì là ba? Đó gọi là già, bệnh, chết. Nay các thầy Tỳ-kheo, già, bệnh, chết này nơi thế gian thực không khả ái, thực không xán lạn, thực không đáng nhớ, thực không xứng ý. Nếu thế gian không có già, bệnh, chết thì Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác sẽ không ra đời vì chúng sinh nói Pháp mà mình chứng ngộ cũng như việc điều phục [già, bệnh, chết]. Cho nên, nên biết già,

bệnh, chết là điều không khả ái, không xán lạn, không đáng nhớ, không xứng ý. Do ba điều này, Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác xuất hiện trong đời vì chúng sinh nói Pháp mà mình chứng ngộ và việc điều phục [già, bệnh, chết].¹⁸

Cho nên, già, bệnh, chết là điều mà nhiều người trong thế gian cho là mặt trái của cuộc đời, đem lại đau khổ và sợ hãi nên không muốn đối diện, nhưng muốn giải thoát và giác ngộ, người con Phật cần phải can đảm đối diện và quán chiếu vô thường. Vô thường đau khổ thực sự không phải là mặt trái của cuộc đời, mà nó chính là sự thực của cuộc đời! Chính vì đời đau khổ đức Phật mới ra đời chỉ cho chúng ta con đường giải thoát. Cũng như ngôi nhà của các con ở đang bốc cháy, người cha mới thương xót cảnh báo và kêu gọi các con mau chạy thoát ra ngoài. Nếu không tỉnh thức cuộc

¹⁸Kinh Vô Thường, Sakya Minh-Quang dịch. Xem phần phụ lục 1 trang 110 trong quyển sách này. Nguyên văn: 《佛說無常經》「有三種法。於諸世間。是不可愛。是不光澤。是不可念。是不稱意。何者為三。謂老病死。汝諸苾芻。此老病死。於諸世間。實不可愛。實不光澤。實不可念。實不稱意。若老病死。世間無者。如來應正等覺。不出於世。為諸眾生說所證法及調伏事。是故應知。此老病死。於諸世間。是不可愛。是不光澤。是不可念。是不稱意。由此三事。如來應正等覺。出現於世為諸眾生。說所證法及調伏事。」 Đại Chánh Tạng 17, kinh số. 801, tr. 745, c16-25.

đời là vô thường đau khổ, chúng ta sẽ như những đứa con ham vui trong căn nhà lửa, không ý thức hiểm họa cận kề, không thể nào thoát khỏi khổ đau. Vì vậy, thay vì sợ hãi già, bệnh, chết, chúng ta hãy đổi diện, tư duy quán chiếu chúng để có thể giác ngộ, giải thoát. Trước hết, chúng ta hãy tư duy quán chiếu về tuổi già.

Vâng, tuổi già thực sự khiến người bước qua “bên kia đồi” (over the hill) của kiếp nhân sinh. Sức khỏe, trí nhớ và khả năng hoạt động đều suy giảm đáng kể. Nhiều người còn phải sống trợ trợ và cô đơn lúc tuổi xế chiều:

*Tuổi già lụm cụp ốm đau hoài
Tóc bạc da mồi trí lãng sai
Tay yếu chân mềm nhờ giúp đỡ
Lưng còng gối mỏi sống qua ngày.
Tinh thần lụn bại, tâm suy nhược
Vật chất suy đồi, trí lãng sai.
Tật bệnh rình chờ như cướp dữ
Tồi tàn, thui thủi tợ đêm dài.*

Đã vậy rồi, tuổi già còn gắn liền với tật bệnh. Khi còn trẻ, vấn đề chúng ta quan tâm nhất có lẽ là sắc đẹp, tiền tài và địa vị. Phụ nữ trẻ đi đâu trong ví cũng mang theo gương lược, son phấn, viết chì

kẻ mắt.... Họ gặp nhau thường bàn chuyện tình cảm yêu đương hay mua sắm, còn đàn ông gặp nhau thì hay nói chuyện làm ăn, vui chơi....

Nhưng đến lúc tuổi già, có nhiều bệnh tật yếu đau, không luận là nam hay nữ, đi đâu chúng ta lúc nào cũng mang theo túi thuốc! Trong giỏ xách không còn son phấn nữa, thay vào đó là thuốc cao huyết áp, thuốc giảm cholestero, thuốc tiểu đường, thuốc đau nhức v.v.... Đối với một số người, khi trở về già, họ không còn mang vòng vàng và đồ trang sức trên người nữa; thay vào đó là máy trợ tim (pacemaker) trong lồng ngực hay đồ kim loại thay thế vài bộ phận đã hỏng trong thân!

Đề tài đàm luận của người già khi gặp nhau cũng thay đổi. Họ sẽ hỏi nhau nhiều về bệnh tật, thuốc men và bác sĩ. Thay vì giới thiệu cho nhau chỗ nào chơi vui hay ăn ngon như lúc trẻ, họ lại mách nhau những bài thuốc dân gian, hay tên những bác sĩ mà họ biết. Đây là vì, lúc lớn tuổi, thân thể đau nhức, sức khỏe yếu kém không còn muốn đi chơi đâu xa. Lại nữa, lúc già dù có tiền nhưng ăn uống không còn nhiều và ngon như xưa; ăn cái gì cũng lo sợ, kiêng khem, không biết có nhiều mỡ, nhiều đường và nhiều muối không? Có người dí dỏm bảo rằng, khi về già, con người cái gì

cũng suy giảm, chỉ trừ có ba cái càng già là càng “cao”, đó là cao mỡ, cao đường và cao máu!
 Người già chỉ có một cái “thấp”, nếu có, đó chính là thấp khớp!

Song không phải đợi đến già mới có bệnh. Bệnh tật có thể xảy ra với bất cứ mọi ai và ở mọi lứa tuổi. Tuổi già có bệnh khổ đã đành, còn trẻ mà bệnh khổ khiến người lơ đãng sự nghiệp, tan tành mộng ước, thì nỗi khổ niềm đau đó còn tăng thêm gấp bội. Bút giả quen biết một gia đình Phật tử ở Portland, Oregon. Gia đình này có một người con trai học rất giỏi, luôn được học bổng không phải tốn tiền lúc đi học. Anh ra trường luật, có bằng luật sư, hứa hẹn một tương lai xán lạn phía trước. Nhưng chưa kịp hành nghề, anh ta bỗng dưng phát bệnh tâm thần. Gia đình ban đầu để ở nhà chăm sóc, sau đó vì bệnh trở nặng, lại thêm không ai chăm sóc nổi, nên mẹ và chị phải đưa anh vào điều trị nội trú tại một bệnh viện tâm thần địa phương. Thế là, bệnh tật đã hủy hoại đi một tương lai xán lạn của một người trẻ tuổi đầy tài năng và nhiệt huyết. Cho nên, bệnh thực sự là nỗi khổ lớn của nhân sinh:

*Bệnh tật đeo theo để khổ đời
 Con người vì bệnh phải mòn hơi*

*Bệnh xui quân tử không tròn chí
 Bệnh khiến nam nhi phải lỡ thời
 Bệnh biến trần gian thành địa ngục
 Bệnh mờ non nước, áng mây trời
 Phải chăng không bệnh là hy hữu
 Nên mộng xuân hồng phải tả toi!*

Bệnh tật không lành thường là nguyên nhân chính đưa đến cái chết, điểm tận cùng của một kiếp người. Với bản năng tham sống sợ chết của con người, cái chết là điều hết sức đáng sợ. Cái chết lấy đi tất cả mọi thứ của con người, từ tiền tài, danh vọng, địa vị cho đến quyền thuộc thân thương... Cả một đời vất vả gom góp và tranh đấu để xây dựng nên những thứ thuộc về ta và của ta, bỗng dưng phải đối diện cái chết, ai mà không bàng hoàng lo sợ hay nuối tiếc không đành? Tâm tham chấp càng lớn, khi đối diện cái chết lại càng sợ hãi và đau khổ. Cho nên, khi đối diện cái chết, con người không chỉ bị bệnh tật hành hạ phần thân mà còn bị sự nuối tiếc và sợ hãi hành hạ phần tâm. Trong Văn Cảnh Sách, tổ Quy Sơn đã tả thực tâm cảnh của người không biết tu khi hấp hối trên giường bệnh: “Một mai bệnh nặng tại giường, các khổ vây quanh bức ngặt. Sớm chiều lo nghĩ, sợ hãi

bàng hoàng. Đường trước mịt mờ, không biết về đâu!”¹⁹ Cho nên, một nhà thơ đã tả thực cái chết:

*Chết là lia bỏ những người thương
 Trước lúc chia ly nỗi đoạn trường
 Nào dạ già từ con hiếu thảo
 Đau lòng ly biệt vợ hiền lương
 Mãi lo gia nghiệp thành cơ sở
 Chẳng chút đạo tâm ngại bước đường
 Hắc ám bao trùm miền lạnh lẽo
 Thân thờ, vô định khổ sâu vương!*

Vâng, đời người rồi ai cũng chết, nhưng có những cái chết trong sợ hãi bàng hoàng, cũng có những cái chết thanh thản trang nghiêm như các vị thiền sư:

*Sinh như đắp chăn bông
 Tử như cởi áo hạ.*

Hay:

*Cho dù ngày mai tận thế
 Đêm nay sen vẫn gieo trồng*

¹⁹ Nhất triều ngoạ tật tại sàng, chúng khổ oanh triền bức bách. Hiểu tịch tư thốn, tâm lý hồi hoàng. Tiền lộ mang mang, vị tri hà vãng. 一朝臥病在床。眾苦縈纏逼迫。曉夕思忖。心裏惘惶。前路茫茫。未知何往。 Tục Tạng, q. 65, kinh số.1294, tr.471.

*Dem lòng gió mát trắng thanh
Xưng tán A-di-đà Phật!*

Muốn được như vậy, thay vì tránh né, chúng ta cần phải đối diện già, bệnh, chết. Hãy lấy già, bệnh, chết làm đề tài thiền quán, xem đây là cơ hội giúp ta tỉnh thức vô thường, phát tâm xuất ly, và tu tập đến giải thoát giác ngộ. Nếu Thái tử Tất-đạt-đa ngày xưa không đối diện và tư duy về vô thường già, bệnh, chết khi đi dạo nơi bốn cửa thành Ca-tỳ-la-vệ, thì làm sao Ngài có thể thâm ngộ vô thường, phát tâm xuất gia và cuối cùng thành Đạo Vô Thượng? Cho nên, thay vì sợ hãi già, bệnh, chết, chúng ta hãy học an nhiên tiếp nhận, tri ân vô thường, xem đây là cơ hội giúp chúng ta tinh tấn tu học hướng đến giải thoát.

Tri ân vô thường

Nếu thế gian không có vô thường: già, bệnh, chết, có lẽ không ai biết tu hành. Cho nên, là người con Phật chân chính, chúng ta phải biết tri ân vô thường, vì già, bệnh, chết chính là thiện tri thức thức tỉnh chúng ta, giúp mình tinh tấn tu tập, cầu đạo giải thoát.

Cõi trời có phước hơn nhiều so với cõi người về mặt hưởng thụ vật chất và thọ mạng lâu

dài. Nhưng đức Phật lại tán thán thân người khó được, còn đáng quý hơn thân trời vì dễ giác ngộ vô thường già, bệnh, chết để có thể tu tập đạo giải thoát. Thực ra, theo Phật Pháp, sinh ở cõi trời Trường Thọ Thiên, nơi thọ mạng lâu dài lại trở thành một nạn trong tám nạn, chướng ngại người tu đạo giải thoát. Cho nên, thay vì sợ hãi vô thường, chúng ta phải tập đối diện vô thường, quán chiếu vô thường và tri ân vô thường. Vô thường chẳng những là đề tài thiền quán, là “công án hiện thành”, giúp chúng ta giải thoát, giác ngộ, mà còn là bài học cảnh tỉnh, nhắc nhở chúng ta biết trân quý những gì mình đang có và cố gắng nỗ lực tu tập để không phí được phước duyên làm người, nghe được Phật Pháp.

Mạng người trong hơi thở

Tuổi trẻ sức mạnh, nhiều mơ ước và dục vọng, chúng ta còn bận lo công danh sự nghiệp, hạnh phúc gia đình, ít khi nghĩ đến tìm cầu chân lý, học đạo giải thoát. Thực ra, cái chết không hẹn cùng người, không luận già trẻ, sang hèn, có bệnh hay không, mình đều có thể chết bất cứ lúc nào. Đừng nghĩ rằng mình nhất định sẽ sống đến bảy, tám hay chín mươi tuổi, bây giờ còn trẻ, từ từ sẽ tu. Thực tế cuộc đời cho biết, bệnh nan y như ung thư

hay aids, bệnh cấp tính như đột quỵ (heart attack) hay tai biến mạch máu não (stroke), tai nạn máy bay, xe cộ, cướp bóc, chiến tranh..., đều có thể cướp lấy sinh mạng chúng ta bất cứ lúc nào. Trong cuộc sống, chúng ta đã gặp biết bao cái chết bất ngờ, không ít cảnh đầu bạc đưa tiễn đầu xanh. Cho nên, đời người không phải dài ngắn bao nhiêu năm, mà đời người chỉ trong hơi thở! Một hơi thở ra không trở vào là đã sang đời khác.

Xưa đức Phật hỏi một vị Sa-môn:

-Mạng người trong bao lâu?

Vị này trả lời:

-Trong khoảng vài ngày.

Đức Phật bảo: “Ông chưa thể tu Đạo.”

Đức Phật lại hỏi một thầy khác:

-Mạng người trong bao lâu?

Vị này trả lời:

-Trong khoảng bữa ăn.

Đức Phật cũng bảo: “Ông chưa thể tu Đạo.”

Ngài lại hỏi một thầy nữa:

-Mạng người trong bao lâu?

Vị này đáp:

-Trong khoảng hơi thở!

Đức Phật tán thán: “Lành thay! Ông có thể gọi là người biết tu Đạo.”²⁰

Như vậy, người biết tu là người luôn tỉnh thức trước sự sống mong manh, mạng người chỉ trong hơi thở để tinh tấn tu tập. Ai không chánh niệm điều này, người đó “chưa thể tu Đạo.”

Nhiều người trong chúng ta dù biết Phật Pháp là đáng quý, nên tu tập, nhưng lại nghĩ cái chết vẫn còn xa lắm, từ từ hãy tu. Đó chính là lý do khiến mình giải đãi, hện lần hện lữa, cho đến lúc già bệnh, một việc cũng không thành!

Nếu biết sống là tạm, còn chết là điều chắc chắn, mạng người trong hơi thở, thì chúng ta sẽ không còn có tâm hện, chờ, lần lữa nữa. Xin luôn khắc ghi lời Tổ Quy Sơn nhắc nhở: “Niệm niệm

²⁰ Kinh Tứ Thập Nhị Chương. 《四十二章經》「佛問諸沙門。人命在幾間。對曰。在數日間。佛言。子未能為道。復問一沙門。人命在幾間。對曰。在飯食間。佛言。子未能為道。復問一沙門。人命在幾間。對曰。呼吸之間。佛言。善哉。子可謂為道者矣」 Đại Chánh Tạng 17, kinh số. 784, tr. 724, a1-5.

mau chóng, trong khoảng sát-na, dứt hơi tức là đời khác, sao lại nhân nhả luống qua?”²¹

Tiếng chuông cảnh tỉnh

Lúc còn trẻ, phần lớn chúng ta bận rộn học hành, sau đó kiếm việc làm, lo tương lai sự nghiệp, rồi lập gia đình, có con cái. Đời sống con người trở nên bận rộn với bổn phận và trách nhiệm của kẻ làm con, làm chồng, làm vợ, làm cha, làm mẹ, làm ông, làm bà.... Nếu có một chút thời gian rỗi rảnh, chúng ta lại tranh thủ hưởng thụ ngũ dục, như bù đắp lại những vất vả của mình. Nhưng nhiều người đam mê ngũ dục đến mức nghiện ngập hay trác táng. Những cuộc vui thâu đêm suốt sáng tưởng như để giải trí và tìm lại thăng bằng cho thân tâm sau những ngày giờ bận rộn, căng thẳng hay cơ cực bởi công ăn việc làm, không ngờ chỉ đem lại mệt mỏi rã rời cho thể xác, chán chường trống rỗng cho tâm linh, và nhiều khi là sự sợ hãi bất an vì hậu quả của nó.

Khi tỉnh rượu, lúc tàn canh

Giật mình, mình lại thương mình xót xa

²¹ Truy Môn Cảnh Huấn. 《緇門警訓》「念念迅速。一剎那間轉息即是來生。」 Đại Chánh Tạng 48, kinh số. 2023, tr. 1042, b26-23.

*Khi sao phong gấm rủ là
Giờ sao tan tác như hoa giữa đường!*

(Truyện Kiều-Nguyễn Du)

Cho nên, đôi khi khổ đau của già bệnh và thất bại trong cuộc sống hóa ra lại hay, vì khổ đau này giúp chúng ta thức tỉnh, biết nhìn lại mình. Cũng như một người quá mê ngủ, kêu mãi không thức, cần có một gáo nước lạnh để có thể tỉnh lại! Đây là lý do chư Tổ dạy: “Nghĩ đến thân thể đừng cầu không bệnh tật, vì không bệnh tật thì dục vọng dễ sinh” (Luận Niệm Phật Bảo Vương Tam Muội). Nếu không, chúng ta cứ mãi “sống say chết mộng” (túy sinh mộng tử) với danh lợi và tình cảm thế gian, mà không biết thức tỉnh tu tập.

Lý Thiệp, một nhà thơ Đồi Đường, có bài thơ nổi tiếng:

*Sống say chết mộng mãi mê mang
Chợt nghe xuân hết gắng đặng san
Cùng tăng trò chuyện bên sân trúc
Trộm được phù sinh nửa buổi nhàn!*

*(Chung nhật hôn hôn túy mộng gian
Hốt vãn xuân tận cưỡng đặng san*

*Nhân quá trúc viện phùng tăng thoại
Thâu đắc phù sinh bán nhật nhàn!*

(Đặng San-Lý Thiệp)

Vâng, “chợt nghe xuân hết gắng đặng san” đó chính là thức tỉnh vô thường, không những mùa xuân bên ngoài sắp hết mà tuổi xuân của mình cũng không còn! Đây là lúc nhà thơ tìm đến Phật Pháp để có được phút giây thanh thản, an lạc trong tâm hồn. Vì vậy, cả đời bận rộn cơm áo gạo tiền, tình cảm và sự nghiệp, đã đến lúc chúng ta cần dừng lại, đi tìm sự thực nhân sinh, để có được “nửa ngày nhàn” trong kiếp phù sinh như Lý Thiệp.

Tóm lại, chúng ta phải thường trực quán chiếu, thấy già, bệnh, chết là sự thực của cuộc đời, một phần của sự sống. Nhờ già, bệnh, chết nhiều người trong chúng ta mới biết thức tỉnh tu tập. Nếu không có già, bệnh và chết, có lẽ mình vẫn chưa biết tu, còn mãi miết với danh lợi và dục vọng thế gian. Vì vậy, thay vì sợ hãi già, bệnh, chết, chúng ta phải chấp nhận và tri ân già, bệnh, chết, vị thiện tri thức luôn dạy chúng ta bài kinh vô thường không chữ và nhắc nhở mình tinh tấn tu học.

Biết trân quý những gì đang có

Bây giờ rõ mặt đôi ta

Biết đâu rồi nữa đã là chiêm bao!

(Truyện Kiều-Nguyễn Du)

Chúng ta đang sống trong hiện tại, nhưng nhiều người lại luôn tiếc nuối về quá khứ hay to tưởng ở tương lai, mà không biết trân quý những gì mình đang có trong hiện tại. Được sống sum họp với cha mẹ, vợ chồng, anh em, hay thầy tổ, huynh đệ... là phước báo lớn của chúng ta. Nếu mình không biết sống tốt với những người xung quanh, một mai vô thường đến, sinh ly tử biệt, chúng ta có muốn tìm lại những người thân thương để bù đắp hay nói những lời xin lỗi thì cũng đã muộn. Cho nên, trong khi còn có thể, chúng ta hãy nói và làm những gì có ý nghĩa cho những người mình yêu quý, để không phải hối tiếc ở mai sau.

Lại nữa, chúng ta không những xa lìa những người thân yêu, mà cũng phải xa lìa tuổi trẻ, sức khỏe và mạng sống của mình. Cho nên, chúng ta phải biết quý trọng thời giờ, sức khỏe và tuổi trẻ, dùng đó để tu tập. Nếu còn trẻ không nỗ lực tinh tấn tu học, một mai tuổi lớn, học trước quên sau, ngòì tu một chút là đau nhức khó chịu, đến chừng

đó có tiếc nuôi thì cũng đã muộn. Cho nên, bài tựa trong Kinh Phạm Võng nhắc nhở:

*Sắc trẻ không dùng
 Đường như ngựa chạy;
 Mạng người vô thường
 Mau hơn nước thác.
 Ngày nay tuy còn,
 Ngày mai khó giữ!²²*

Vì vậy, chúng ta hãy biết quý trọng duyên lành hiện có, nắm lấy cơ hội lúc mình còn trẻ và khỏe để tinh tấn tu học. Trong kinh nói: “Thân người khó được, Phật Pháp khó nghe, thầy sáng khó gặp, bạn tốt khó gần.” Chúng ta đã có thân người, được nghe Chánh Pháp, lại được gần gũi thầy sáng, bạn lành. Điều chúng ta cần làm là biết trân quý những phước duyên mình đang có để tinh tấn tu học, không cô phụ ân đức của chư Phật và thầy tổ.

Ngay cả khi bệnh nặng trên giường, chúng ta cũng phải trân quý sinh mạng mong manh còn

²² Kinh Phạm Võng. Nguyên văn: 《梵網經》「壯色不停猶如奔馬。人命無常過於山水。今日雖存明亦難保。」 Đại Chánh Tạng 24, kinh số. 1484, tr. 1003, a27-28.

lại để nỗ lực thiên quán hay niệm Phật, vì đây có thể là cơ hội cuối cùng của đời mình!

Học tha thứ bao dung

Hơn nữa, trong cuộc sống ngắn ngủi này, nhiều khi chúng ta để cho hờn giận, vô minh và phiền não xâm chiếm tâm trí, nói và làm những điều gây đau khổ cho mình và những người xung quanh. Thường thì chúng ta có việc phiền não với những người thân quen mà không phải với những người xa lạ. Cuộc sống gần gũi, chung đụng với nhau, làm sao tránh được ít nhiều va chạm? Người ta bảo chén nằm chung với nhau còn khuya, huống chi là người sống chung với người?

Nhiều khi chúng ta giận hờn một ai đó, giận đến mức mình muốn người đó biến mất trên cuộc đời! Chúng ta thường nghe nhiều người Mỹ nổi giận bảo: “I want to kill you!” Nếu chúng ta biết rằng, không đợi mình giết, người mình muốn giết trước sau gì cũng chết, thì chúng ta sẽ không tức giận đến vậy. Không những người đó chết, mà mình cũng chết! Tất cả chúng ta đều phải chết!

Đời sống vốn ngắn ngủi, rốt cuộc rồi ai cũng chết. Sống giận hờn, phiền não cũng là một kiếp người; sống an tịnh, vui vẻ cũng là một kiếp người.

Chúng ta có quyền chọn lựa cách sống. Vậy tại sao chúng ta không chọn cho mình một cách sống an vui, mà lại chọn một cách sống phiền não?

Cho nên, một trong những phương pháp đối trị sân hận, hơn thua là quán chiếu vô thường. Kinh Hoa Nghiêm dạy chúng ta quán chiếu vô thường:

*Khi thấy người bệnh
Nguyện cho chúng sinh
Biết thân không thật
Lìa pháp hơn thua.*

*(Kiến tật bệnh nhân
Đương nguyện chúng sinh
Tri thân không tịch
Ly quai tránh pháp).²³*

Như cứu lửa cháy đầu

Đức Phật dạy: “Thân người khó được Phật Pháp khó nghe.” Đời sống con người thực ngắn ngủi. Nếu chúng ta có phước duyên gặp gỡ Phật Pháp, lại không biết trân quý duyên lành để nỗ lực

²³ Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm Tịnh Hạnh, Đại Chánh Tạng 10, kinh số. 279, tr.69.

tu tập, một mai mất thân người rồi không biết bao giờ mới gặp lại. Chúng ta tưởng đời sống trăm năm của kiếp người là lâu dài. Nhưng chư thiên ở cõi trời Đao Lợi nhìn xuống, trăm năm của kiếp người chỉ ngắn trong một ngày! Cõi trời Đao Lợi nhìn xuống còn như vậy, huống chi là các cõi trời cao hơn?

Những ai lớn tuổi, thử nhìn lại đời mình trong mấy mươi năm qua, dường như một giấc mộng. Mới ngày nào tuổi trẻ sức mạnh, mơ mộng tương lai, đuổi theo công danh sự nghiệp, rồi lập gia đình, có con cái, bận rộn trăm công ngàn việc..., giờ đây nhìn lại thì tóc đã bạc, da đã nhăn, thân thể suy yếu với đủ mọi bệnh tật! Tất cả chỉ là một giấc mộng kê vàng, mọi việc dường như vừa mới xảy ra:

*Ôi nhân sinh là thế ấy
 Như bóng đèn, như mây nổi,
 Như gió thổi, như chiêm bao
 Ba mươi năm hưởng thụ biết chừng nào
 Vừa tỉnh giấc một nổi kê chưa chín!*

(Vịnh Nhân Sinh-Nguyễn Công Trứ)

Cho nên, chỉ cần chúng ta đang còn sống là còn có cơ hội quý báu để tu tập đạo giải thoát. Chư tổ từng nhắc nhở chúng ta:

*Thân người khó được, nay đã được
Phật Pháp khó nghe, nay được nghe
Thân này nếu chẳng đời nay độ
Biết đến đời nào mới độ đây?*

*(Nhân thân nan đắc kim dĩ đắc
Phật Pháp nan văn kim dĩ văn
Thử thân bất hướng kim sinh độ
Cánh hướng hà sinh độ thử thân?)²⁴*

Có người tuổi trẻ đã biết tu, có người tuổi già mới biết tu, có người khi bệnh khổ, lúc sắp chết mới biết tu, nhưng chỉ cần biết tu là không bao giờ trễ! Cho nên, người xưa bảo:

*Biển khổ mênh mông
Quay đầu là bờ giác!*

Nhưng chúng ta không nên có tâm dễ duôi, hện lần hện lữa: tuổi trẻ hện đến già, lúc bận hện lúc rảnh.... Chúng ta sống một ngày là chết đi một ngày, như đàn bò bị lừa đi vào lò thịt, đi một bước

²⁴ Nguyên văn: 人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身？

là gần đến cái chết một bước. Cho nên, đức Phật và chư tổ cảnh sách:

*Ngày nay đã qua
Mạng sống lần giảm
Như cá thiếu nước
Nào có vui gì?
Đại chúng nên cẩn tinh tấn
Như cứu lửa cháy trên đầu
Luôn nhớ vô thường
Cẩn thận, đừng có buông lung!²⁵*

Tóm lại, vô thường đang xảy ra từng ngày, từng giờ, từng phút, từng giây.... Cho nên, cái chết có thể đến với chúng ta bất cứ lúc nào, nếu không sớm phát tâm học Đạo, một mai duyên tốt mất rồi, không biết bao giờ mới gặp lại.

Người chiến sĩ dũng cảm

Xưa có một chiến sĩ vô cùng dũng cảm. Anh luôn xông pha trước lẫn tên mũi đạn và lập được rất nhiều chiến công. Danh tiếng và chiến công của người chiến sĩ dũng cảm này được truyền đến tai vua. Vua cho người mời anh ta đến gặp. Sau khi

²⁵ Sắc Tu Bách Trượng Thanh Quy. 《敕修百丈清規》「是日已過命亦隨滅。如少水魚斯有何樂。眾等當勤精進如救頭然。但念無常慎勿放逸」 Đại Chánh Tạng 48, kinh số. 2025, tr. 1128, c1-2.

ban thưởng và hỏi thăm, vua hỏi anh có ước vọng gì đặc biệt không, nếu được vua sẽ giúp anh hoàn thành ước nguyện này. Nghe xong, anh thưa thật với vua rằng mình mắc một chứng bệnh nan y. Vì tưởng thưởng và khích lệ tinh thần phục vụ của anh, vua đã cho ngự y trị liệu bệnh tình.

Một thời gian sau anh đã được trị dứt chứng bệnh nan y. Nhưng cũng kể từ đó anh không còn dũng cảm nữa. Anh trở nên nhút nhát không còn đi đầu trong mọi mặt trận. Vua nghe được tin này, cảm thấy rất tức giận, liền cho gọi anh đến. Khi gặp người lính này, vua căn vặn: “Tại sao anh lại vong ân phụ nghĩa như vậy? Nhờ ân vua khen thưởng và trị bệnh, lẽ ra anh phải can đảm hơn để đền ơn vua, nhưng sao anh lại trở nên hèn nhát như vậy?”

Nghe xong, người lính mới thưa thiệt: “Thưa vua, chính vì biết mình đã hết bệnh nan y, không còn phải chết nữa, nên hạ thần trở nên tham sống sợ chết!”

Qua câu chuyện này, chúng ta thấy chính cái chết đã giúp chàng lính đó đã trở nên dũng cảm. Nếu chúng ta cũng ý thức về cái chết luôn rình rập bên mình, chúng ta liền có thể tinh tấn tu học. Cho nên, đức Phật và chư tổ đều dạy chúng ta phải

thường trực nhớ về cái chết để không ngừng nỗ lực tu tập. Đức Phật dạy: “Ngày nay đã qua, mạng sống lần giảm, như cá thiếu nước, nào có vui gì?”²⁶ Tổ Quy Sơn nhắc học chúng: “Vô thường già bệnh chẳng hẹn cùng người, sớm còn tối mất trong sát-na đã qua đời khác. Ví như sương xuân, móc sớm, chợt có liền không; cây bờ dây giếng đâu thể lâu dài, niệm niệm mau chóng, trong một sát-na, dứt hơi tức là đời khác, sao lại nhàn nhã qua ngày?”²⁷ Đại sư Ấn Quang cũng nhắc nhở: “Chết—một chữ này người học Đạo niệm niệm không quên thì Đạo nghiệp tự nhiên thành tựu!”²⁸

²⁶ Kinh Pháp Cú. Nguyên văn: 《法句經》「是日已過·命則隨滅·如少水魚·斯有何樂。Đại Chánh Tạng 04, kinh số. 210, tr. 559, a10-27.

²⁷ Truy Môn Cảnh Huấn. Nguyên văn: 《緇門警訓》「無常老病不與人期。朝存夕亡刹那異世。譬如春霜曉露倏忽即無。岸樹井藤豈能長久。念念迅速。一刹那間轉息即是來生。何乃晏然空過。」 Đại Chánh Tạng 48, kinh số. 2023, tr. 1042, b24-27.

²⁸ Ấn Quang Đại Sư Toàn Tập, quyển 5. Nguyên văn: “死：學道之人，念念不忘此字，則道業自成。”

Kệ Kinh Pháp Cú Thí Dụ

*Ví như người cầm gậy
Chấn đất đàn bò si
Già chết cũng như vậy
Đang lừa mạng sống đi.*

*Trăm ngàn không có một
Trai gái dòng họ nào
Tài sản nhiều biết bao
Mà tránh khỏi già chết.*

*Sự sống ngày lẫn đêm
Sinh mạng tự lẫn giảm
Tuổi thọ luôn tiêu mòn
Như nước ao rút cạn.*

Sakya Minh-Quang dịch

Chương IV

Từ Vô Thường Đến Vô Ngã Và Giải Thoát

Mục đích đức Phật nói vô thường là giúp người được giác ngộ thực tướng cuộc đời và giải thoát đau khổ. Trong Kinh A-hàm, đức Phật hỏi các đệ tử xuất gia: “Này các Tỳ-kheo, sắc (thọ, tướng, hành, thức) là thường hay vô thường?” Các đệ tử trả lời: “Sắc (thọ, tướng, hành, thức) là vô thường.” Đức Phật hỏi tiếp: “Vậy những gì vô thường là khổ hay vui?” Các đệ tử đáp: “Những gì vô thường là khổ.” Đức Phật tiếp tục: “Đã là khổ thì hữu ngã hay vô ngã?” “Khổ thì vô ngã,” các đệ tử đáp.²⁹

Đức Phật dạy tiếp:

“Này các Tỳ-kheo, hàng đa văn Thánh đệ tử quán sát đúng như sự thật không có ngã và ngã sở nơi năm thủ uẩn. Quán sát đúng như sự thực xong, sẽ không có chấp thủ nơi các pháp thế gian. Vì không có chấp thủ nên không có vương mắc, vì không có vương mắc nên tự giác Niết-bàn: Ta sinh đã tận,

²⁹ Xem Kinh Tạp A-hàm. Đại Chánh Tạng 02, kinh số. 99, tr. 7, b22.

phạm hạnh đã thành, việc nên làm đã làm, tự biết không còn phải chịu thân hậu hữu (tái sinh).³⁰

Như vậy, mục đích đức Phật dạy vô thường là bước đầu đưa đến thâm quán vô ngã, phá trừ ngã chấp, nguồn gốc của mọi đau khổ.

Chân lý đầu tiên trong bốn thánh đế là khổ đế, tức sự thực của cuộc đời là đau khổ. Đau khổ được đức Phật chỉ ra cụ thể như già, bệnh, chết v.v.... Nhưng vì sao già, bệnh, chết? Đó là vì vô thường. Vì vô thường, nên có trẻ phải có già, có mạnh khỏe phải có yếu đau, có sinh phải có tử, có gặp gỡ phải chia ly.... Cho nên nói: “Những gì vô thường là khổ.”

Nhưng lời đức Phật dạy không dừng lại ở đó. Tại sao vô thường? Tại sao khổ? Đức Phật dạy vì tất cả pháp duyên sinh vô ngã. Các pháp tồn tại tương đối trong môi duyên khởi: *cái này có nên cái kia có, cái này không nên cái kia không; cái này sinh nên cái kia sinh, cái này diệt nên cái kia*

³⁰ Kinh Tạp A-hàm. Nguyên văn: 《雜阿含經》「比丘。多聞聖弟子於此五受陰非我。非我所。如實觀察。如實觀察已。於諸世間都無所取。無」 Đại Chánh Tạng 02, kinh số. 99, tr. 7, c7-9.

diệt, nên không có một ngã thể (ātman) *thường trú*, *tự chủ* và *độc lập*.

“Ngã” được hiểu qua ba đặc tính: *thường trú*, *tự chủ* và *độc lập*. Nếu con người và vạn vật có ngã thể *thường trú*, thì lẽ ra con người và vạn vật không chịu vô thường biến đổi. Nhưng sự thực là chúng ta và mọi vật đều không ngừng sinh diệt biến đổi. Nếu con người có ngã thể *tự chủ*, thì lẽ ra con người sẽ không có khổ vì không ai muốn khổ. Nhưng cái khổ vẫn xảy ra tùy theo điều kiện nhân duyên, mà không tùy thuộc vào ý muốn và ý chí của chúng ta. Ví dụ, dù chúng ta có ra lệnh cho thân này đừng già, đừng bệnh, hay đừng chết, thì già, bệnh, chết vẫn xảy ra. Cho nên biết rằng con người không có bản ngã *tự chủ* hay *tự quyết*. Vì vậy trong kinh nói: “Khổ thì vô ngã.”

Sở dĩ có vô thường và khổ vì các pháp duyên khởi vô ngã. Vậy vô ngã là gì? Vô ngã là chỉ các pháp duyên khởi, không có ngã tính, không có cái ta thường trụ bất biến, *tự chủ tự quyết* và *tồn tại độc lập*. Vô ngã không phải phủ nhận sự *tồn tại tương đối* và *tương tục* của hiện tượng duyên khởi. Duyên khởi là chỉ: “Cái này có nên cái kia có, cái này không nên cái kia không; cái này sinh thì cái kia sinh, cái này diệt thì cái kia diệt.” Vì vậy, tất cả các

pháp đều tồn tại trong mỗi quan hệ duyên khởi, có tác động ảnh hưởng qua lại, hoặc trực tiếp hay gián tiếp.

Vô ngã và tính không

Ngôn ngữ của Phật Pháp nói *vô ngã*, ngôn ngữ của Đại Thừa Phật Pháp nói *tính không*. Về ý nghĩa căn bản, vô ngã không khác tính không, đều dựa trên đạo lý duyên sinh vô ngã hay duyên khởi tính không. Các pháp vì duyên khởi nên vô ngã và các pháp vì vô ngã nên duyên khởi. Các pháp duyên khởi đều không có tự tính, đây gọi là tính không. Đứng về phương diện tu hành, hay triết lý hành động, thì vô ngã nghiêng về tu tập *giải thoát đạo*, phá trừ ngã chấp, cội gốc của phiền não: tham, sân, si và khổ đau trong vòng sinh tử; còn tính không nghiêng về tu tập *Bồ-tát đạo*, nhìn các pháp không có tự tính nên Bồ-tát không sợ sinh tử, không trụ niết-bàn, mới có thể vào sinh ra tử rộng độ chúng sinh.

Đại thừa Phật Pháp nói “tất cả pháp không” (nhất thiết pháp không). *Không* nghĩa là không có tự tính, không thực có, mà không phải là không có (đoạn diệt không). Cái *không* này không đợi duyên hợp mới có, duyên tan mới không, mà ngay nơi

các pháp duyên khởi đã *không*, vì các pháp không có tự tính (duyên khởi tính không). Cho nên, Thiền sư Văn Ích một hôm ngắm hoa mẫu đơn cùng vua. Vua yêu cầu Thiền sư làm bài kệ. Thiền sư liền ứng khẩu:

*Giữ y, ngắm cánh hồng
Xưa nay đường bất đồng
Tóc từ nay bạc trắng
Hoa vẫn năm ngoái hồng!*

*Diễm lệ như sương sớm
Hương thơm theo gió đông
Đâu cần đợi hoa rụng
Mới biết sắc là không!³¹*

Thiền sư sống giữa thinh sắc mà không vương thinh sắc vì chưa bao giờ rời “chiếc y chánh niệm” của mình. Cho nên bảo: “Giữ y, ngắm cánh hồng!” Vậy chánh niệm là gì? Chánh niệm là

³¹ Đây là bài kệ ngắm hoa mẫu đơn của thiền sư Văn Ích (885-958) đời Ngũ Đại. Văn Ích Thiền Sư Ngữ Lục: “Một hôm, thiền sư và Lý Vương (tức Lý Cảnh 李璟 (916-961), vị quân chủ đời thứ hai nước Nam Đường) sau khi luận đạo xong, cùng nhau ngắm hoa mẫu đơn. Vương bảo ngài làm kệ. Thiền sư liền ứng khẩu: Giữ y ngắm cánh hồng/ Xưa nay đường bất đồng/ Tóc từ nay bạc trắng/ Hoa vẫn năm ngoái hồng/Diễm lệ như sương sớm/Hương thơm theo gió đông/ Đâu cần đợi hoa rụng/ Mới biết sắc là không.” Đại Chánh Tạng 47, kinh số. 1991, tr. 590, c5.

không quên các pháp vô thường, khổ, vô ngã và không có tự tính (tự tính không). Vì thấy được tự tính không này, nên thiền sư tùy duyên ngắm hoa mà không vướng mắc vào sắc; vì Phật Pháp qua lại với quyền quý mà không vướng mùi tục lụy. Cổ đức nói: “Đạo khắp cả vườn hoa, không chạm một chiếc lá” là ý này.

Các pháp không có tự tính, nên sinh không có tự tính sinh, diệt không có tự tính diệt. Vì sinh không có tự tính sinh, nên mới có diệt; vì diệt không có tự tính diệt, nên mới có sinh. Cho nên, vạn pháp sinh diệt mà không có tự tính sinh diệt, hay có “cái gì” thực sinh thực diệt. Đó là ý nghĩa bất sinh bất diệt.

Kinh Pháp Hoa nói: “Các pháp từ xưa nay, tướng thường tự vắng lặng” là chỉ chỗ bất sinh bất diệt ngay nơi sinh diệt. Nói khác đi, đức Phật muốn nói ngay nơi các pháp duyên khởi đã vô ngã, không thật có, không có tự tính. Một vị thiền sư đọc câu kinh Pháp Hoa này sinh tâm nghi ngờ. Theo kinh nghiệm thường thức, ngài thấy các pháp rõ ràng có sinh có diệt, sao trong Kinh lại nói “tướng thường tự vắng lặng”? Một hôm, nhân mùa xuân nghe chim oanh hót trên hành liểu, ngài

chợt khai ngộ và làm tiếp hai câu thêm vào hai câu Kinh Pháp Hoa, thành bài kệ bốn câu:

*Các pháp từ xưa nay
Tướng thường tự vắng lặng
Xuân đến trăm hoa nở
Hoàng oanh hát trên cành!*³²

Thực ra, vì các pháp tính không nên “thường tự vắng lặng,” và nhờ vắng lặng, không có tự tính nên các pháp mới có thể tùy duyên sinh khởi, xuân đến hoa nở, xuân đi hoa tàn.... Nói cách khác, vì các pháp không có tự tính hay tính không, nên các pháp mới có thể duyên khởi và hình thành những trạng thái tồn tại khác nhau. Ví dụ, cái bàn không có thực tính của cái bàn nên cái bàn mới có thể tái chế thành cái ghế, cái băng hay mục thành củi, đốt thành tro. Hạt giống không có tự tính của hạt giống, nên hạt giống có thể nảy

³² Ngũ Đẳng Hội Nguyên: “Xưa có một vị tăng nhân xem Kinh Pháp Hoa đến câu: “các pháp từ xưa nay, tướng thường tự vắng lặng,” liền nghi ngờ không sao giải quyết. Ông đi đứng nằm ngồi đều cứ xét điều này, nhưng không tìm ra. Vào một hôm mùa xuân, tình cờ nghe tiếng chim oanh hát, ông chợt khai ngộ, liền làm hai câu tiếp theo thành bài kệ:

Các pháp từ xưa nay
Tướng thường tự vắng lặng
Xuân đến trăm hoa nở
Hoàng oanh hát trên cành!”

Tục Tạng 80, kinh số.1565, tr. 139, c12-15.

mầm, trưởng thành, ra hoa và kết quả. Đó là thực nghĩa của tính không trong Đại Thừa Phật Pháp. Cho nên, Trung Luận nói:

*Do có nghĩa Không này
Tất cả pháp thành tựu
Nếu không có nghĩa Không
Tất cả pháp bất thành.*

*(Dĩ hữu không nghĩa cố
Nhất thiết pháp đắc thành
Nhuợc vô không nghĩa giả
Nhất thiết pháp bất thành).³³*

Như vậy, bất sinh bất diệt nằm ngay nơi sinh diệt; sinh diệt không ngại bất sinh bất diệt; Niết-bàn và sinh tử không hai. Đó chính là chánh kiến bất nhị của Phật Pháp Đại Thừa. Cho nên, Bồ-tát không đắm niết-bàn, không sợ sinh tử, vì cả hai đều như huyễn, tợ hoa đóm hư không. Bồ-tát đi vào đời độ chúng sinh mà không thấy có chúng sinh được độ, chứng đắc pháp thân mà không có sở đắc, trải qua ba đại a-tăng kỳ kiếp (vô lượng kiếp) mà thấy như khoảng khảy móng tay....

³³ Trung Luận. Nguyên văn: 《中論》「[]以有空義故·一切法得成·若無空義者·一切則不成」 Đại Chánh Tạng 30, kinh số.1564, tr.33, a22-23.

Chủ đề tính không và Bồ-tát đạo không phải là phạm vi đề cập chính của quyển sách nhỏ này. Vì vậy, bút giả xin được bàn đến vấn đề này ở quyển sách khác. Ở đây, bút giả chỉ bàn về vô thường giúp chúng ta thức tỉnh như thế nào trên con đường tu tập và làm sao thiền quán vô thường để giải thoát đau khổ trong vòng sinh tử.

Chúng ta té xuống đất thì phải từ đất mà đứng dậy. Cũng vậy, muốn giải thoát đau khổ do vô thường gây ra, chúng ta phải từ vô thường mà quán chiếu, hạ thủ công phu. Quán chiếu sâu vô thường để thấu rõ vô ngã. Thấu rõ vô ngã giúp chúng ta xa rời mộng tưởng điên đảo, chúng ngộ niết-bàn. Đây chính là con đường giải thoát.

Nhưng ngã chấp nằm sâu trong tiềm thức chúng ta, không dễ dàng chuyển hóa. Cho nên, trước khi bàn về thiền quán vô thường để phá trừ ngã chấp, chúng ta phải hiểu về bản chất chấp ngã của chúng ta như thế nào.

Tâm Sự Người Cùng Tử

*Sinh từ đâu đến, chết về đâu?
 Câu hỏi nhân sinh mãi nhức đầu
 Cho đến một hôm bình tĩnh mộng
 Bên trời vắng vặc ánh trăng thâu.*

*Lạc mất quê xưa luống khổ sầu
 Con đường sinh tử quá dài lâu
 Thịt xương chồng chất cao hơn núi
 Nước mắt đong đầy, tợ biển sâu.*

*Về lại quê xưa mới buổi đầu
 Mừng rơi nước mắt lúc gặp nhau
 Nhìn cha phước tuệ trang nghiêm quá
 Con tuổi thân con lắm dãi dầu.*

*Phước nghèo lam lũ cảnh bẽ đầu
 Tuệ nghèo phiến não mãi trông sầu
 Bao giờ giống được Cha mình nhỉ?
 San sẻ cho đời bớt khổ đau.*

*Không từ đâu đến chẳng về đâu
 Sen trong biển lửa đượm thêm màu*

*Đến đi, đi đến tùy duyên có
Không hai, trong thực tại nhiệm màu.*

Sakya Minh-Quang

Chương V

Vô Thường: Sự Thực Không Dễ Chấp Nhận

*Ai rồi cũng đổi thay
Cỏ xanh thành cỏ dại
Biết không gì mãi mãi
Nhưng dễ gì buông tay!*

(Anh Khoa)

Hiểu biết vô thường khác với giác ngộ vô thường. Hiểu biết vô thường là hiểu và chấp nhận sự thực già, bệnh, chết ở ý thức; còn giác ngộ vô thường là chuyển hóa thói quen nhận thức và chấp trước ở chiều sâu tiềm thức. Nói khác đi, giác ngộ vô thường là một phen sinh mạng đổi mới, không còn mê lầm chấp trước. Hiểu biết vô thường thì dễ nhưng giác ngộ vô thường không dễ chút nào. Vì sao? Vì chúng sinh dù ít dù nhiều, dù thô dù tế đều còn chấp ngã. Gốc rễ ngã chấp nằm sâu ở tiềm thức, không dễ chuyển hóa, hướng chi là dứt trừ.

Theo Duy Thức Học, hay tâm lý học Phật giáo, tiềm thức chỉ cho thức thứ bảy Mạt-na thức. Thức này chấp thức thứ tám A-lại-da thức, hay còn gọi là tạng thức, nơi chứa đựng tất cả chủng tử thiện ác, làm bản ngã. Mạt-na thức là thức chấp ngã vì mang đặc tính *ngã si*, *ngã ái*, *ngã mạn* và *ngã kiến*.

Thức thứ bảy này còn gọi là *truyền tổng thức*, vì đứng giữa làm trung gian cho sáu thức trước: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý (tiền lục thức) và A-lại-da thức. *Truyền* là đem vào và *tổng* là đem ra. Ý nói mạt-na thức hay ngã chấp ảnh hưởng cả hai mặt: một, huân tập chủng tử vào A-lại-da thức khi sáu thức trước tiếp xúc với sáu trần; hai, chủng tử từ A-lại-da thức phát khởi hiện hành qua ba nghiệp thân miệng ý. Là phàm phu, khi sáu căn tiếp xúc sáu trần, chúng ta phân biệt đẹp xấu, thương ghét, ta người v.v... đều nằm trong phạm vi thế lực của mạt-na thức hay ngã chấp, dù mình có ý thức về nó hay không.

Ở chiều ngược lại, khi mắt thấy tai nghe...mình đều có phản ứng trở lại (reaction). Phản ứng của mỗi người đối với cùng một sự việc đều khác nhau ít nhiều. Đó là do chủng tử trong a-lại-da thức của mỗi người khác nhau, nên phát

khởi thành hiện hành qua phản ứng thân, miệng, ý cũng khác nhau. Mạt-na thức có ảnh hưởng nhất định trong phản ứng này, nên dù phản ứng như thế nào, hoặc thiện hoặc ác, đều nằm trong vòng phân biệt ngã tính. Vì vậy, nếu còn ngã chấp, dù làm việc thiện cũng chỉ là hữu lậu thiện, tức điều thiện vẫn còn phiền não, mà không phải là vô lậu thiện, cảnh giới giải thoát của chư Phật.

Tóm lại, tất cả chủng tử thiện ác khi huân tập hay lúc phát khởi hiện hành đều nhuốm màu ngã tính, dù chúng ta có ý thức về nó hay không. Cho nên, đối với phàm phu, tất cả phân biệt và phản ứng khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần cũng không nằm ngoài tầm ảnh hưởng của chấp ngã hay mạt-na thức, một khi thức này chưa chuyển thành bình đẳng tánh trí hay vô phân biệt trí.

Ngã chấp và nghiệp lực

Khi ngã chấp còn, thì còn phân biệt chấp trước; còn phân biệt chấp trước là còn tạo nghiệp; còn tạo nghiệp là còn đau khổ. Nghiệp (karma) là một hành động (thân, miệng, ý) có tác ý (cetāna). Khi đã tạo nghiệp, sẽ hình thành thói quen, kinh nghiệm v.v.... Thói quen và kinh nghiệm này lại có sức mạnh ảnh hưởng đến hành vi chúng ta sau

đó và đưa đến kết quả khổ vui ở tương lai. Chúng ta có thể gọi sức ảnh hưởng này là **nghiệp lực**.
 Dòng tiếp xúc cảnh khổ vui như nhau, nhưng mỗi người có phản ứng (reaction) khác nhau, đó là do nơi bối cảnh giáo dục, kinh nghiệm sống và thói quen khác nhau. Nói khác đi, vì **nghiệp lực** của mỗi người khác nhau, nên có cách hành xử khác nhau, và đưa đến kết quả khổ vui khác nhau.

Ví dụ, cùng bị nói xấu hay mắng chửi, có người giận dữ, lập tức đốp chát trở lại, có người đỏ mặt tía tai, giận lắm nhưng không nói gì, có người tái mặt nhưng vẫn có thể mỉm cười gượng gạo, còn có người trong lòng chỉ gợn chút phiền não nhưng liền có thể an nhiên mỉm cười một chút sau đó. Điều này không chỉ là do nghiệp lực ảnh hưởng đến phản ứng thân tâm mà còn là do đạo lực làm chủ và chuyển hóa phiền não.

Như khi chúng ta vô cớ bị mắng chửi, trong lòng phiền não nổi lên, định phản ứng tương tự trở lại, nếu lúc đó có chánh niệm, liền nhớ Pháp:

*Một người nóng giận mắng ào ào
 Chẳng lẽ ta đây cũng vậy sao?
 Một đĩa cộc cần thêm đĩa nữa
 Thành ra hai đĩa cũng như nhau!*

Được như vậy, tâm tư chúng ta liền nhẹ nhàng, có thể an nhĩn và hoan hỷ trước nghịch cảnh.

Tu là chuyên nghiệp, tức chuyên ác nghiệp thành thiện nghiệp, chuyên nhiễm nghiệp thành tịnh nghiệp để cuối cùng ba nghiệp thân, khẩu, ý đều thanh tịnh. Đây gọi là *thanh tịnh đạo, giải thoát đạo*, mà cũng là con đường thành Phật. Cho nên, người xưa bảo: “Ba nghiệp thanh tịnh gọi là Phật ra đời, ba nghiệp bất tịnh gọi là Phật diệt độ.” (Tam nghiệp thanh tịnh, danh Phật xuất thế; tam nghiệp bất tịnh, danh Phật diệt độ).

Nhưng làm thế nào để chuyển nghiệp? Nếu chúng ta chỉ thay đổi ở bề mặt ý thức qua việc học tập, tư duy và suy luận không chưa đủ, chưa thể triệt để chuyển hóa được nghiệp. Như trên đã nói, chúng ta phải chuyển hóa phần sâu của ý thức, tức mặt-na thức hay ngã chấp thì gốc nghiệp mới chấm dứt.

Muốn làm được điều này, chúng ta phải có công phu quán chiếu tương tục, không phải đợi phiền não khởi lên mới đối trị. Thực ra, sáu phiền não căn bản là tham, sân, si, mạn, nghi, và ác kiến vẫn thường trực nơi ta, dù có hiện khởi hay không. Tên khác của phiền não là *tùy miên*. *Tùy* là đi theo, còn *miên* là ngủ yên. Ý nói phiền não đi theo chúng

ta từ giây phút này đến giây phút khác, từ đời này đến đời khác, âm thầm hoạt động hay nằm ngủ sâu trong tiềm thức. Phiền não này phát khởi khi bị đánh thức lúc đối cảnh tiếp duyên. Tùy theo phiền não nặng nhẹ, thô tế của mỗi người mà cần có cảnh giới tương ứng để kích thích, phát khởi.

Có người tu tập được chút ít, tự cho mình đã không còn tham lam, về chùa khoe với bút giả: “Thưa thầy, con bây giờ không còn tham nữa!” Bút giả trước hết chúc mừng và tán thán người Phật tử này theo tinh thần tùy hỷ công đức, kế đó lại hỏi: “Vì sao mà biết mình đã hết tham?” Vị này đáp rằng: “Vì hôm nay đi làm, thấy có người đánh rơi một tờ giấy bạc một trăm đô nên lấy trả lại.” Bút giả bảo: “Như thế cũng chưa phải “hết” tham, chỉ có thể nói là “bớt” tham!”

Bởi vì, chúng ta có thể không tham một trăm đô, nhưng lại có thể tham một ngàn đô, mười ngàn đô, cho đến cả triệu đô hay tỷ đô! Hơn nữa lúc mình đầy đủ thì khác, lúc mình nghèo túng chưa chắc mình có thể làm ngơ trước cơ hội lấy của không cho. Người xưa bảo: “Bần cùng sinh đạo tặc” ắt cũng có lý do của nó. Câu chuyện dân gian ông

quan thanh liêm lúc về hưu đã đổi tiết như thế nào trước sự nghèo túng, cũng nói lên điều đó.³⁴

Cho nên người tu phải hết sức cảnh giác, khiêm cung, tự tỉnh và tinh tấn nỗ lực. Một niệm tự đắc, bản ngã khởi lên là mở ra trăm ngàn cửa chướng ngại cho việc tiến tu. Cho dù lúc tọa thiền tâm mình yên lặng rỗng rang, đó cũng chỉ là yên lặng ở bề mặt ý thức, còn mặt-na thức hay tiềm thức chấp ngã vẫn âm thầm hoạt động như những

³⁴ Chuyện dân gian kể rằng: Xưa có một vị quan thanh liêm, không tư hào chút gì của dân. Vì vậy, ông không giàu có như những tham quan khác. Vì vậy, khi về hưu với đồng lương hưu ít ỏi, cuộc sống ông càng lúc càng trở nên nghèo túng vì không còn bổng lộc như xưa. Nhưng ông lấy làm lạ vì bữa cơm nào của mình cũng có rượu thịt như trước đây. Ông thắc mắc không biết vợ mình làm sao có tiền để mua những món mà mình yêu thích. Nhiều lần hỏi vợ, nhưng người vợ cố ý lảng tránh, không trả lời. Cuối cùng, ông ta ép vợ phải khai ra tiền đâu. Người vợ lo sợ, rụt rè thưa rằng, nếu nói ra sự thực mong ông tha thứ đừng nổi giận. Được ông hứa bỏ qua, bà mới kể đầu đuôi câu chuyện. Thì ra, lúc còn làm quan, ông đã giúp cho một gia đình nhà giàu thoát khỏi một án oan, mà không đòi hỏi gì cả. Để tỏ lòng tri ân, gia đình đã tìm mọi cách đền ơn ông hoặc bằng tiền bạc hay quà biếu, nhưng ông đều từ chối. Nhân ngày sinh nhật của ông, gia đình này mới hỏi vợ ông rằng ông tuổi con gì. Người vợ mới bảo là tuổi tỵ. Vì vậy, gia đình mới đúc một con chuột bằng vàng ròng to bằng con chuột thật để tặng ông thông qua bà vợ. Người vợ biết tính chồng mình thanh liêm, không nhận quà cáp, nhưng vì người ta nài nỉ quá đành phải nhận lén, không cho ông biết. Sau khi ông về hưu, vì thiếu tiền đi chợ, thỉnh thoảng bà lại khẻ một chút vàng từ con chuột này ra để đổi lấy tiền chợ, mua thức ăn ngon cho ông. Nghe vợ giải bày đến đoạn “tuổi tỵ”, vị quan “thanh liêm” chợt nổi giận quát: “Tại sao lúc đó bà không bảo họ rằng tôi tuổi sửu!”

lớp sóng ngầm. Đừng vội cho mình là đã giác ngộ hay giải thoát khi có được chút ít công phu, chút ít thanh tịnh. Chư tổ cũng thường quở chổ thanh tịnh tịnh đó là hang quỷ đen tối. Đức Phật trong Kinh Bốn Mươi Hai Chương cũng nói: “Này các Tỳ-kheo, các ông đừng vội tin ý mình. Chùng nào chứng A-la-hán mới có thể tin.”³⁵

A-la-hán là những vị thánh giả “sinh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc nên làm đã làm, không còn trở lui trong trạng thái này nữa.” Tức là những vị đã tu xong các pháp cần tu (vô học), không còn chút ít phiền não và hoàn toàn chấm dứt sinh tử luân hồi. Vậy thử hỏi mình là ai mà không cảnh giác, tinh tấn nỗ lực? Nếu không, chúng ta rất dễ vướng vào lỗi tăng thượng mạn, tự dối mình dối người.

Tổ Hoàng Bích nói:

*Trần lao giải thoát: việc phi thường
Nắm chặt đầu dây, vững lập trường*

³⁵ Kinh Tứ Thập Nhị Chương: Phật bảo các Sa-môn: Hãy cẩn thận, đừng tin ý của các ông. Ý rất cuộc không thể tin được. Cẩn thận khi tiếp xúc với sắc [đẹp], tiếp xúc với sắc đẹp sẽ sinh họa. Chùng nào chứng được đạo A-la-hán mới có thể tin ý ông. 《四十二章經》「佛告沙門。慎無信汝[21]意。意終不可信。慎無與色會。與色會即禍生。得阿羅漢道。乃可信汝意耳」 Đại Chánh Tạng 17, kinh số. 784, tr. 723, b16.

*Nếu chẳng một phen xương lạnh thấu
Hoa mai đâu dễ thương mùi hương!*

Có nhiều người đi chùa, nghe giảng từ đầu đen đến lúc đầu bạc, mà Phật Pháp đối với họ vẫn như cuộn chỉ rối, không tìm thấy đâu là đầu dây mối nhợ. Như vậy, ngay cả đầu dây, hay chánh kiến tu hành, còn chưa tìm ra hay nắm được, nói chi là nắm chặt! Có người lấy sự nghe rộng biết nhiều làm sở đắc, mà không thể phát tâm hướng thượng, tin sâu nhân quả, bỏ ác làm lành, đừng nói gì là phát tâm xuất ly hay phát tâm Bồ-đề! Có người tuy nhiệt tâm tu hành, nhưng lại không nắm vững Phật Pháp, nên trở nên thiên chấp, quá khích, thậm chí sa vào tà kiến, ngã mạn hay tăng thượng mạn!

Có những vị Phật tử khi gặp người khác thường khoe mình nghe giảng rất nhiều, quen biết những vị thầy nổi tiếng (popular). Nhưng thực ra, biết hay không biết một ai đó, dù tiếng tăm hay lỗi lạc đến đâu, là điều không quan trọng. Biết Pháp tu hành mới là điều quan trọng; còn biết được mình là điều quan trọng hơn cả! Cho dù chúng ta biết đức Phật thì đã sao? Chỉ biết đức Phật qua âm thanh và sắc tướng mà không hiểu Pháp và hành Pháp, thì có ích lợi gì cho việc giác ngộ và giải thoát của

bản thân? Cho nên, trong Kinh Kim Cương đức Phật nhắc nhở:

*Ai dùng sắc thấy Ta
Dùng âm thanh tìm Ta
Người ấy đi đường tà
Chẳng thấy được Như Lai.³⁶*

Biết Phật qua âm thanh sắc tướng như vậy còn lạc vào lối tà, hướng chi khoe khoang mình quen biết một ai đó dù nổi tiếng bao nhiêu?

Đã có chánh kiến tu hành không chưa đủ, chúng ta cần phải “nắm chặt đầu dây, giữ vững lập trường,” không ngừng tinh tấn nỗ lực vượt qua mọi chướng ngại thuận nghịch trên đường tu. Phải trải qua “một phen xương lạnh thấu”

của mùa đông tu hành khắc nghiệt, mới có thể thưởng thức được hương thơm giải thoát và giác ngộ khi hoa nở lúc sang xuân! Nói khác đi, “một phen xương lạnh thấu” đó chính là công phu thiền quán.

³⁶ Nguyên văn: 《金剛般若波羅蜜經》「若以色見我·以音聲求我·是人行邪·不能見如來。· Đại Chánh Tạng 08, kinh số. 235, tr. 752, a17-18.

Chương VI

Thiền Quán Vô Thường: Con Đường Giải Thoát

Như trên đã nói, đức Phật dạy vô thường với mục đích giúp người nghe thấy được đời là khổ để khởi tâm xuất ly, phát tâm tu tập, quán chiếu các pháp duyên sinh vô thường, vô ngã để lần lần xa lìa ngã chấp, cuối cùng được giải thoát, giác ngộ. Như vậy, người học Phật, trước hết phải có quan niệm đúng đắn về vô thường trong Phật Pháp, gọi là *chánh kiến vô thường* hay *vô thường quan*. Từ chánh kiến này, người tu cảm nhận sâu sắc đời là khổ để khởi tâm xuất ly, quyết chí tu hành cầu đạo giải thoát. Lúc đó, *vô thường quan* hay *chánh kiến vô thường* sẽ là tư lương cho *vô thường quán*, hay thiền quán về vô thường, khổ, không, vô ngã. Có thiền quán mới có thể dứt mê, chuyển nghiệp và thoát khỏi

đau khổ trong sinh tử luân hồi. Cho nên, điều thứ nhất của Kinh Tám Điều Giác Ngộ nói về thiên quán vô thường, khổ không, vô ngã như sau:

*Điều thứ nhất tâm luôn giác biết
 Cõi thế gian vốn thiệt vô thường
 Đồi đời sinh tử tang thương
 Cõi nước tuy lớn cũng dường mong manh
 Thân tứ đại sinh thành tử hoại
 Già bệnh đeo, khổ ải giả không
 Hoà hợp năm ấm lửa vòng
 Chỉ là ảo ảnh ngã không thể tìm
 Thế mới biết thế gian hư huyễn
 Diệt lại sinh biến chuyển vô thường
 Chúng sinh điên đảo chấp nương
 Si mê tạo nghiệp vào đường khổ đau.
 Tâm là cội nguồn bao nghiệp ác
 Thân nghe theo tạo tác tội khiên
 Xuống lên sinh tử triền miên
 Tội kia đầy dẫy như miền rừng hoang.
 Người con Phật phải toan quán sát
 Đạo lý này bao quát đường tu*

*Đó là thiên quán công phu
Dứt mê, chuyển nghiệp, thoát tử tử sinh.*³⁷

“Si mê, tạo nghiệp vào đường khổ đau” là dòng lưu chuyển, đi vào sinh tử luân hồi của chúng sinh (hoặc, nghiệp, khổ). Nói si mê vì đời vô thường lại cho là thường, lấy khổ làm vui và chấp thân tâm vốn hư giả không thực này là ngã. Vì si mê chấp ngã như vậy mới tạo nghiệp tham, sân, si qua thân, miệng, ý. Đây là nghiệp nhân đưa đến quả khổ nơi các nẻo trong sinh tử luân hồi.

Vậy muốn không có quả khổ thì đừng tạo nghiệp nhân đau khổ. Muốn không tạo nghiệp nhân đau khổ phải chấm dứt mê lầm: vô thường thấy vô thường, vô ngã thấy vô ngã. Nói khác đi, giác ngộ là cái thấy sự vật *đúng như nó là* hay còn gọi *như thị tri kiến* (seeing things as they really are; P. yathabutham).³⁸ Khi không còn mê

³⁷ Sakya Minh-Quang dịch, Kinh Tám Điều Giác Ngộ, Nghi Thức Huân Tu Hàng Ngày, tr. 12-13.

³⁸ Theo Walpola Rahula, “Sự chứng ngộ của những ai đã giác ngộ Chân lý được diễn tả qua những từ ngữ được thấy mọi nơi trong kinh điển như sau: “Con mắt thấy sự thực (pháp nhãn) không có bụi dơ (trần cấu) đã sinh khởi.” “Vị đó đã thấy sự thực, đã đạt sự thực, đã biết sự thực, đã thấu đáo sự thực, đã vượt qua nghi ngờ, không còn dao động.” “Như vậy, với chánh trí, vị này thấy sự vật đúng như nó là (yatha butham).” Nguyên văn: “The expressions used everywhere in Buddhist texts referring to persons who realized Truth are: ‘The dustless and

lâm, sẽ không còn tạo nghiệp. Nghiệp nhân phiền não đã hết thì quả khổ trong sinh tử sẽ không còn. Cho nên Kinh Tám Điều Giác Ngộ kết luận:

*Đó là thiên quán công phu
Dứt mê, chuyển nghiệp, thoát tử tử sinh.*

Năm uẩn: đối tượng thiên quán

Tuệ Trung Thượng Sĩ bảo: “Phản quan tự kỷ bản phận sự”, tức quán xét lại mình là bản phận chính của người tu. Vậy quán xét lại mình là cụ thể quán xét cái gì nơi chúng ta? Và làm sao để quán xét? Thực ra, đức Phật chỉ rõ người tu phải quán xét tính vô thường, vô ngã nơi thân tâm của mình để chứng ngộ niết-bàn. Thân tâm, đối tượng của quán chiếu, thường được hiểu qua năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Đây là con đường tu tập để dứt trừ ngã chấp, chứng ngộ niết-bàn giải thoát, được Kinh Tạp A-hàm ghi lại:

Bấy giờ, đức Thế Tôn bảo các thầy Tỳ-kheo:
Nên chánh tư duy nơi sắc, biết đúng như thực sắc vô thường. Vì sao? Này các Tỳ-

stainless Eye of Truth (Dhamma-cakkhu) has arisen. 'He has seen Truth, has attained Truth, has known Truth, has penetrated into Truth, has crossed over doubt, is without wavering.' 'Thus with right wisdom he sees it as it is { yatha bhutam}'" Xem Rahula, Walpola, *What The Buddha Taught*, tr. 9.

kheo, người chánh tư duy sắc, biết đúng như thực sắc vô thường sẽ đoạn lòng tham nơi sắc dục. Người dứt lòng tham nơi dục, gọi đó là tâm giải thoát.

Cũng như vậy, nên chánh tư duy về thọ, tưởng, hành, thức. Quán (thọ, tưởng, hành,) thức vô thường, biết đúng như thực. Vì sao? Vì chánh tư duy, quán (thọ, tưởng, hành,) thức vô thường, sẽ dứt được dục tham nơi (thọ, tưởng, hành,) thức. Dục tham dứt, gọi là tâm giải thoát.

Người tâm giải thoát như vậy muốn tự tác chứng liền có thể tự tác chứng: “Ta sinh đã hết, phạm hạnh đã thành, việc tu đã xong, tự biết không còn nhận thân sau.” Giống như chánh tư duy về vô thường, chánh tư duy về khổ, không, vô ngã cũng vậy.³⁹

³⁹ 《雜阿含經》「爾時。世尊告諸比丘。於色當正思惟。色無常如實知。所以者何。比丘。於色正思惟。觀色無常如實知者。於色欲貪斷。欲貪斷者。說心解脫。如是受。想。行。識當正思惟。觀識無常如實知。所以者何。於識正思惟。觀識無常者。則於識欲貪斷。欲貪斷者。說心解脫。如是心解脫者。若欲自證。則能自證。我生已盡。梵行已立。所作已作。自知不受後有。如是正思惟無常。苦。空。非我亦復如是」 Đại Chánh Tạng 02, kinh số. 99, tr. 1, a17-26.

Như vậy, thân và tâm chúng ta được đức Phật phân tích qua năm yếu tố: sắc, thọ, tưởng, hành, và thức để quán chiếu. Đây gọi là năm uẩn hay năm âm (pañca-skandha). Sắc âm (rūpa) là sắc thân tứ đại, do bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa (địa, thủy, hỏa, phong) hợp thành. Đất hay địa đại là chất cứng như thịt, xương, lông, móng..., nước hay thủy đại là chất lỏng của thân như máu, dịch, nước tiểu..., gió hay phong đại là hơi thở ra vào, còn lửa hay hỏa đại là hơi ấm cơ thể.

Khi ăn là chúng ta đã vay mượn chất cứng hay địa đại bên ngoài, tức dinh dưỡng để nuôi thịt, xương... là địa đại bên trong. Nhưng mượn xong phải trả. Một ngày có vay không có trả thân thể sẽ bất an, còn lâu hơn một ngày phải uống thuốc hay đi bác sĩ! Cũng vậy, mỗi ngày chúng ta phải mượn thủy đại bên ngoài để bổ sung thủy đại hao hụt bên trong bằng cách uống nước. Chúng ta cũng mượn phong đại bên ngoài để giữ gìn sự sống bằng cách hít thở. Mỗi ngày mình mượn địa đại hai ba lần, thủy đại sáu bảy lần, phong đại vô số lần..., nhưng nói chung, đã vay thì phải trả, trả rồi lại vay. Nếu có vay không có trả, hay trả rồi không thể vay là sự sống chúng ta có vấn đề! Đại nào vay mượn càng nhiều, thì càng cần cho sự sống. Ví dụ, nhịn ăn

một tuần hay mười ngày mới chết, nhưng nhịn nước chừng hai ba ngày, còn nhịn thở... chỉ chừng vài phút là chấm dứt sinh mạng!

Đất, nước, gió đã vay mượn thì lửa cũng vậy. Lửa hay sức ấm cơ thể là sự vay mượn liên tục vì sức ấm này dựa trên những thứ vay mượn khác như thức ăn (đất), nước uống (nước), hơi thở (gió) mà có. Một khi, những thứ vay mượn kia không còn, thì lửa cũng không còn! Thân chúng ta sẽ trở thành xác chết lạnh giá! Qua phương tiện phân tích như trên, chúng ta thấy sắc thân vô thường, không ngừng vay mượn và thay đổi, thực không có chủ tể.

Sắc đã vậy, cảm thọ (vedanā) cũng vậy. Cảm thọ có *lạc thọ*, *khổ thọ* và *bất khổ bất lạc thọ* (trung tính). Những cảm thọ này luôn thay đổi không ngừng, khổ, vui và trung tính luôn luôn biến hóa, đắp đổi lẫn nhau.

Ví dụ, vào một buổi trưa hè nóng bức ở Mỹ, chúng ta chợt nhớ đến món chè đậu đen đá đường mà mình từng ăn ở Sài Gòn thuở xưa. Cơn thèm chợt ập đến, chúng ta ước ao có được cảm giác ngon miệng này (lòng dục). Vì vậy, mình đã quyết định nấu một nồi chè mơ ước.

Ăn chén chè đầu tiên sau một thời gian dài ao ước, chắc chắn sẽ rất ngon. Cái ngọt thanh của đường phèn, vị bùi của đậu đen, chút béo của nước cốt dừa, mát lạnh của nước đá, cộng thêm mùi lá dứa thơm lừng, nhai đến đâu bùi đến đó, nuốt đến đâu mát đến đó, đến tận từng khúc ruột! Cảm thọ ngon này thuộc về lạc thọ với mức độ cao tột, nên cũng có thể gọi là “cực lạc” thọ. Nhưng khi chúng ta ăn xong chén thứ nhất, dùng thêm chén thứ hai, thì tuy vẫn thấy ngon, nhưng chắc chắn sẽ không còn ngon như chén đầu. Cảm thọ ngon này gọi là lạc thọ. Khi phải ăn tiếp chén thứ ba, thì không còn ngon nữa. Thực bất tri kỳ vị (ăn không biết mùi vị), cho nên có thể gọi đó là bất khổ bất lạc thọ. Nhưng khi phải “bị” ăn chén thứ tư, thì từ bất khổ bất lạc thọ sẽ chuyển thành khổ thọ. Chúng ta cố ăn và ráng nuốt cho xong, không còn chút gì gọi là thưởng thức. Nếu phải “bị ép” ăn chén thứ năm, quả thực đây là hình phạt khủng khiếp, có người chắc phải ói ra! Chúng ta có thể gọi đó là “cực khổ” thọ. Như vậy, xét cho cùng, từ “cực lạc” đến “cực khổ” chỉ trong vòng năm chén chè! Thế mới biết cảm thọ con người thực vô thường, đổi thay trong từng sát-na, chỉ là chúng ta không nhận ra đó thôi.

Đã thấy sắc và thọ vô thường như vậy, thì càng dễ thấy hơn sự vô thường của tướng (saṃjñā). Tướng (想) là những ý tưởng khởi lên do tâm (心) duyên nơi các tướng (相), tức những ý niệm và hình ảnh khác trong tâm. Ý tưởng chúng ta luôn lăng xăng, như con vượn chuyền cành, như con ngựa chạy rong, chưa từng đứng yên. Những ý tưởng này khởi lên do duyên nơi những điều mắt thấy tai nghe và những ý tưởng khác. Tâm tưởng chúng ta sinh diệt không ngừng, luôn trôi chảy như một dòng sông. Nếu một niệm hồi quang, tương ưng chánh giác, tâm tưởng lăng xăng tự sẽ không còn vì không có tự tính.

Thọ và tướng là phần nổi của tảng băng trôi (iceberg) tâm thức, còn hành là phần chìm của tảng băng trôi này. Hành (saṃskāra) là phần dục vọng nằm dưới bề mặt tâm thức được thể hiện qua ý chí và sự xung động bản năng (impulsion). Chúng ta có thể hiểu hành như hành nghiệp, tức sức mạnh của nghiệp lực chi phối hành vi, cảm thọ và ý nghĩ của mình. Cho nên, cùng gặp một chuyện như nhau, nhưng chúng ta có thể có những phản ứng về hành vi, cảm thọ và ý tưởng khác nhau. Đây là do nơi hành hay phần nghiệp lực nằm sâu dưới tâm thức mỗi người quyết định. Ví dụ, cùng bị nói xấu,

có người rất đau khổ có thể tự tử, có người cũng đau khổ nhưng có thể tha thứ sau đó, còn có người chỉ mỉm cười thanh thản. Tuy tai nghe cùng một điều giống nhau, do nghiệp lực chấp ngã của mỗi người nặng nhẹ khác nhau, nên phản ứng cảm thọ khổ vui cũng khác nhau.

Gặp một khúc cây, người thợ mộc nghĩ rằng có thể xẻ gỗ đóng bàn ghế, trong khi đó một nghệ nhân lại nghĩ về những tác phẩm nghệ thuật có thể được tạo ra từ khúc cây này! Như vậy, cùng gặp một vật mà ý tưởng hai người khởi lên khác nhau. Đây là do nơi hành nghiệp của hai người khác nhau.

Hành quyết định tướng, nhưng tướng cũng ảnh hưởng hành. Một ý tưởng nào đó có thể khơi dậy sự hoạt động của dục vọng tương ứng, rồi dục vọng này lại ảnh hưởng ý tưởng, và ý tưởng lại kích thích dục vọng.... Tướng và dục tương tác và cùng tăng trưởng ..., cuối cùng đưa đến lời nói và việc làm tương ứng với dục vọng đó. Nếu ý tưởng xấu vừa khởi lên liền có thể chánh niệm tỉnh giác, thay thế tà tướng này bằng chánh tướng hay chánh tư duy (thiền quán), thì tà tướng này ngay đó dứt trừ, dục vọng không sinh. Đây là dùng chánh tướng hay chánh tư duy để chuyển hóa hành nghiệp. Chánh tư duy còn gọi là thiền quán vì thiền

tiếng Phạn là Dhyana, tiếng Hoa dịch là *tư duy tu*, tức tu bằng tư duy quán xét.

Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương kể lại một câu chuyện sau:

Có một vị Tỳ-kheo khổ sở bởi lòng dục hành hạ. Ông ta biết việc đó là không thích hợp với phạm hạnh thanh tịnh, nhưng không cách nào khống chế. Một hôm ông quyết định tự đoạn nam căn (bộ phận sinh dục nam) để tránh bị phạm giới. Đức Phật biết được liền quở trách. Ngài dạy: “Dứt bỏ nam căn không bằng dứt bỏ tâm. Tâm như vị quan chủ xử, nếu quan dùng nghỉ thì những kẻ tùy tùng đều nghỉ. Nếu tà tâm không dùng, đoạn nam căn có ích gì?” Rồi đức Phật nói bài kệ:

*Dục sinh từ ý ông
Ý do tư tưởng sinh
Ý và tưởng đều không
Chẳng sắc cũng chẳng hành.* ⁴⁰

⁴⁰ Đoạn Kinh trên dựa và bản lưu thông của Kinh Tứ Thập Nhị Chương, nguyên văn chữ Hán như sau: 佛言：有人患淫不止，欲自斷陰。佛謂之曰：若斷其陰，不如斷心。心如功曹，功曹若止，從者都息。邪心不止，斷陰何益？佛為說偈：欲生於汝意，意以思想生，二心各寂靜，非色亦非行。佛言：此偈是迦葉佛說。 Còn bản Kinh Tứ Thập Nhị Chương trong Đại Chánh Tạng đơn giản hơn: “Phật nói: Có người lo dâm tình không dứt, ngồi xồm trên lưỡi búa bén để tự đoạn

Như vậy, đức Phật muốn nói dục vọng sinh ra từ tâm ý chứ không phải ở nơi thân. Vậy tâm ý tương ưng với dục này từ đâu sinh ra? Từ nơi tư tưởng sinh. Tư là nghĩ đến một điều gì đó còn tưởng là dựa trên tư mà suy nghĩ rộng ra. Nếu suy nghĩ về dục lạc (tà tưởng) sẽ kích phát lòng dục; kế đó lòng dục lại thúc đẩy người hành động để thỏa mãn lòng dục này. Nếu chúng ta có chánh tưởng, tức chánh tư duy về vô thường, khổ, không, vô ngã... thì dục vọng chưa sinh sẽ không có cơ hội phát sinh, dục vọng đã sinh liền chấm dứt. Nếu tiếp tục thiên quán như vậy, công phu đủ sâu liền có thể chuyển hóa nghiệp lực ở nơi tiềm thức, giảm bớt dục vọng, cuối cùng dứt sạch cội gốc tham ái, liền được giải thoát. Cho nên, Kinh nói:

*Ý và tưởng đều không
Chẳng sắc cũng chẳng hành.*

nam căn của mình. Đức Phật bảo người đó: “Đoạn nam căn không bằng đoạn tâm. Tâm là vị quan chủ xử. Nếu khiến vị quan chủ xử ngưng làm việc thì kẻ tùy tùng đều không hoạt động. Tâm tà không dứt, đoạn âm có ích gì?” Chẳng bao lâu người đoạn nam căn chết. Phật nói: “Người thế tục kiến chấp điên đảo, giống như người si này.”

《四十二章經》「佛言。人有患婬情不止。踞斧刃上。以自除其陰。佛謂之曰。[31]若斷陰不如斷心。心為功曹。若止功曹。從者都息。邪心不止斷陰何益。斯須即死。佛言。世俗倒見。如斯癡人」 Đại Chánh Tạng 17, kinh số. 784, tr. 723, b27-c1.

Đây là nói cội gốc lòng dục chẳng phải ở nơi sắc thân (sinh lý) hay hành vi (chẳng sắc cũng chẳng hành), mà nằm nơi ý và tưởng (tâm lý).

Ngành tâm lý xã hội (social psychology) trong tâm lý học hiện đại cũng đưa ra mô hình (model) quá trình đưa đến hành vi của con người: suy nghĩ (thought) → cảm xúc (emotion) → hành vi (behavior).⁴¹ Tức từ nhận thức như thế nào sẽ đưa đến cảm xúc tương ứng; rồi từ cảm xúc đó sẽ đưa đến hành vi tương ứng. Như vậy, nếu có thể chuyển hóa được nhận thức thì có thể chuyển hóa được cảm xúc; nếu có thể chuyển hóa được cảm xúc, thì sẽ chuyển hóa được hành vi. Như vậy, mô hình quá trình đưa đến hành vi này đã được đức Phật nói đến từ xưa mà còn chi tiết hơn. Sự giải thích về quá trình hành vi của tâm lý học ngày nay chỉ giúp chúng ta hiểu và tin thêm về lời dạy của đức Phật.

Thức (vijñāna) là sự phân biệt đẹp xấu, hay dở, thơm thối v.v... khi sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi,

⁴¹ Xem Wood, Wendy; Quinn, Jeffrey M.; Kashy, Deborah A. "Habits in Everyday Life: Thought, Emotion, and Action." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 83(6), Dec 2002, 1281-1297. Tr. 1281.

thân, ý tiếp xúc với sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Cái biết phân biệt này (thức) là tiền đề cho cảm thọ khổ vui (thọ), ý tưởng diễn dịch rộng ra (tưởng) và huân tập vào tâm thức tạo nên hành nghiệp (hành). Khi mắt tiếp xúc với sắc, sinh ra sự nhận biết của cái thấy, gọi đó là nhãn thức; khi tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm đều sinh ra sự nhận biết tương ứng, gọi đó là nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức và thân thức. Năm thức này Duy Thức Học gọi là *tiền ngũ thức*.

Khi năm căn tiếp xúc năm trần, không phải chỉ có năm thức mà còn có sự tham gia của ý thức ngay sát-na sau đó. Ý thức là thức thứ sáu, khởi lên khi ý tiếp xúc với pháp trần, tức ảnh tượng lưu lại khi năm căn tiếp xúc năm trần. Chúng ta suy nghĩ, tưởng tượng v.v... là hoạt động của ý thức.

Rõ ràng, tâm thức chúng ta niệm niệm sinh diệt không ngừng. Điều này dễ thấy hơn khi thiền quán, nhìn lại tâm mình. Nhiều người than rằng: “Sao lúc ngồi thiền có nhiều vọng tưởng quá!” Thực ra, tâm ý chúng ta lúc nào cũng có vọng tưởng sinh diệt không ngừng. Chẳng qua, khi tọa thiền, nhờ quán sát lại mình, chúng ta dễ nhận ra

hơn. Ngay cả khi ngồi với ý thức yên lặng, ngã chấp phân biệt vẫn hoạt động không ngừng ở nơi tiềm thức!

Cho nên, mục đích tọa thiền không phải để tâm ý rỗng rang, không suy nghĩ! Đây không phải là thiền quán Phật giáo. Thiền quán Phật giáo là chánh niệm và chánh tư duy, tức tư duy tương ưng với Chánh Pháp (vô thường, khổ không, vô ngã) và chuyên chú vào đối tượng thiền quán (năm uẩn, bốn niệm xứ: thân, thọ, tâm, pháp) để phá trừ mê lầm và ngã chấp.

Như nước có thể đỡ thuyền mà cũng có thể lật thuyền. Ý thức nếu không biết tu sẽ là đầu mối của vọng tưởng và nghiệp khổ. Nhưng nếu biết tu, ý thức là lực lượng chính để chuyển hóa phiền não. Điều quan trọng là chúng ta biết dùng như thế nào để có lợi ích. Cho nên, Duy Thức Học đánh giá ý thức “công vi thủ, tội vi khôi,” tức công hay tội đều đứng đầu cả. Vì vậy, người tu không sợ vọng tưởng, chỉ sợ không có chánh tướng và công phu thiền quán sâu chắc!

Trong một bài kinh khác, đức Phật cũng dạy các hàng đệ tử nên thiền quán về ngũ uẩn như sau:

Quán sắc như bọt nước
 Thọ giống bong bóng nổi
 Tưởng dường bóng nắng xuân
 Các hành như thân chuối
 Các thức như huyễn hóa
 Đức thể tôn đã nói
 Nên tư duy kỹ càng
 Chánh niệm khéo quán sát:
 Không thực, không kiên cố
 Không có ngã, ngã sở.
 Đối thân khổ ấm này
 Đại trí phân biệt nói:
 Là nơi ba pháp này:
 Thọ, hơi ấm và thức
 Thân thành vật bỏ đi
 Vứt bỏ ngoài mộ địa
 Như cây không thức, tưởng.
 Thân này vốn như vậy
 Huyển hóa gạt người ngu
 Như giết, độc, dao đâm
 Không có gì chắc thực.
 Tỳ-kheo siêng tu tập
 Quán chiếu ngũ ấm thân
 Ngày đêm thường chuyên tinh
 Chánh trí, hệ niệm trụ

*Dứt hẳn hạnh hữu vi
Được niết-bàn mát mẻ.⁴²*

Kinh Bát-nhã Tâm Yêu cũng dạy chúng ta phải quán chiếu năm uẩn, đến mức “thấy” năm uẩn là không sẽ giải thoát tất cả khổ ách:

*Quán Tự Tại Bồ-tát
Khi thực hành bát-nhã
Ba-la-mật thâm sâu
Quán chiếu thấy năm uẩn
Đương thể đều là không
Vượt qua vòng khổ ách.⁴³*

Kinh Kim Cương cũng dạy người tu nên quán chiếu tất cả pháp hữu vi duyên khởi tánh không, như mộng, như huyễn:

*Tất cả pháp hữu vi
Như mộng, như huyễn hóa
Như bọt, bong bóng nước*

⁴² Đại Chánh Tạng 02, kinh số. 99, tr. 69, a18-b3.

⁴³ 《般若波羅蜜多心經》「觀自在菩薩。行深般若波羅蜜多時。照見五蘊皆空。度一切苦厄。」 Đại Chánh Tạng 08, kinh số. 251, tr. 848, c7-8.

*Như sương sớm, điện chớp
Nên quán chiếu như vậy.⁴⁴*

Như vậy, thiên quán tính vô thường, khô, không, vô ngã của các pháp hay thân ngũ ấm chính là con đường duy nhất đưa đến giải thoát giác ngộ mà đức Phật đã chỉ dạy.

Vô thường quan và vô thường quán

Chữ Hán 觀 có hai cách đọc *quan* và *quán* khác nhau. *Quan* có nghĩa là quan niệm hay quan điểm, tức những suy nghĩ hay lập trường của con người là kết quả của một quá trình phân tích, suy luận và huân tập theo thời gian. *Quán* có nghĩa là quán sát, quán chiếu, hay thiên quán, tức nhìn vào một sự việc gì với tâm tương ưng cùng định và tuệ. Định là sự chuyên chú, không hời hợt lơ đãng. Tuệ là cái nhìn tương ưng với tuệ giác như vô thường, khô, không, vô ngã. Cho nên, bài kệ Quán Vô Thường ở trên nói:

*Tất cả hành vô thường
Dùng tuệ, quán như vậy*

⁴⁴ 《金剛般若波羅蜜經》「一切有為法·如夢幻泡影·如露亦如電·應作如是觀」 Đại Chánh Tạng 08, kinh số. 235, tr. 752, b15-29.

*Xa lìa được đau khổ
 Đây là thanh tịnh đạo.*

Trong một bài kệ thiền quán khác, đức Phật cũng dạy:

*Quá khứ không truy tìm
 Tương lai không ước vọng
 Quá khứ đã đoạn tận
 Tương lai lại chưa đến
 Chỉ có pháp hiện tại
 Tuệ quán chính là đây.⁴⁵*

Quá khứ không truy tìm, tương lai không ước vọng đó là *chỉ* hay nền tảng của định; còn chuyên chú tuệ quán pháp hiện tại (năm uẩn) đó là vận dụng công phu *chỉ quán* hay *định tuệ* để soi rọi thân tâm và thể chứng thật tướng vô thường, vô ngã, duyên khởi tính không của thực tại.

Con đường tu tập thiền quán trên nền tảng định tuệ hay chỉ quán được Trí Giả đại sư tóm tắt như sau:

⁴⁵ Kinh A-nan Nhất Dạ Hiền Giả, Trung Bộ Kinh số 132.

Phàm Niết-bàn có nhiều lối vào. Luận chỗ cấp yếu, không ngoài hai pháp *chỉ* và *quán*. Đây là vì, *chỉ* là cửa ban đầu để hàng phục kiết sử, *quán* là đường chánh yếu nhằm đoạn tận mê lầm. *Chỉ* là vốn lành dùng nuôi dưỡng tâm thức, *quán* là diệu thuật để khai phát thân giải. *Chỉ* là chánh nhân thù thắng của thiền định, *quán* là nền tảng đưa đến trí tuệ. Nếu người thành tựu hai pháp định tuệ liền có thể lợi mình, lợi người, đầy đủ tất cả các pháp. Cho nên Kinh Pháp Hoa nói:

*Phật tự trụ Đại Thừa,
Như Pháp Phật có được,
Sức định tuệ trang nghiêm,
Dùng đây độ chúng sinh.⁴⁶*

Tóm lại, vô thường quan và vô thường quán có mối quan hệ mật thiết. Vô thường quan là quan niệm hay quan điểm đúng đắn về vô

⁴⁶Pháp Yếu Tu Tập Tọa Thiền Chỉ Quán. Nguyên văn: 《修習止觀坐禪法要》「若夫泥洹之法。入乃多途論其急要。不出止觀二法。所以然者。止乃伏結之初門。觀是斷惑之正要。止則愛養心識之善資。觀則策發神解之妙術。止是禪定之勝因。觀是智慧之由藉。若人成就定慧二法。斯乃自利利人法皆具足。故法華經云。佛自住大乘如其所得法定慧力莊嚴以此度眾生。」 Đại Chánh Tạng 46, kinh số. 1915, tr. 462, b7-13.

thường trong Phật Pháp, hay còn gọi *chánh kiến vô thường*. Vô thường quán là dựa trên *chánh kiến vô thường* này để quán chiếu sâu hơn thực tướng các pháp, để có thể thực sự dứt trừ ngã chấp, cội gốc của khổ đau. Đối với một hành giả tu học, cả hai vô thường quan và vô thường quán đều vô cùng quan trọng. Vô thường quan giúp kiến lập *chánh kiến*, còn vô thường quán giúp người tu lần lần dứt trừ tập khí tham chấp, thành tựu *chánh trí* và *chánh giải thoát*.

Đức Phật hay các bậc thầy chỉ có thể giúp chúng ta kiến lập *chánh kiến vô thường*, khích lệ chúng ta phát khởi xuất ly tâm để tu tập *chánh quán vô thường*, nhưng không thể tu giùm, hay giúp chúng ta thành tựu *chánh trí* hay *chánh giác*. Cho nên người xưa nói: “*Sư phụ giúp nhập môn; tu hành nơi mỗi người*” (*Sư phụ dẫn tiến môn, tu hành tại các nhân*). Cũng vậy, những gì bút giả chia sẻ ở đây chỉ là vô thường quan, mục đích giúp người nghe kiến lập *chánh kiến*, khích lệ người đọc khởi tâm xuất ly, tu tập vô thường quán. Tuy nhiên, có phát tâm và tinh tấn tu tập hay không, đó còn tùy theo nhân duyên và căn cơ của mỗi người.

Câu chuyện giác ngộ của Kisa Gotami

Nơi đây, xin mượn câu chuyện giấc ngộ vô thường của nàng Kisa Gotami để thuyết minh rộng hơn công năng của thiên quán vô thường. Kisa Gotami xuất thân từ một gia đình giàu có. Nhưng vì thân hình gầy gò, nên khi gả vào một gia đình giàu có ở Savatthi cô bị gia đình chồng coi thường, cho là xuất thân từ gia đình nghèo khó. Chẳng bao lâu sau, cô sinh hạ được một đứa con trai, từ đó cô được gia đình chồng coi trọng. Tuy nhiên, đứa con vừa mới biết đi lắm chằm đã chết một cách đột ngột! Đau khổ cùng tột trước cái chết bất ngờ của con, Kisa Gotami trở nên điên dại. Không chấp nhận sự thực là con mình đã chết, Kisa Gomtami ôm xác con đi khắp nơi tìm thầy cứu chữa. Nhưng điều duy nhất cô ta nhận được là ánh mắt cảm thông và những cái lắc đầu bất lực của mọi người. Trong cơn tuyệt vọng, cô gặp được một người giới thiệu đến đức Phật, bậc Đại Y Vương của tất cả chúng sinh.

Ôm niềm hy vọng cuối cùng này, Kisa Gotami đã đến gặp đức Thế Tôn cầu thuốc. Đức Phật hứa sẽ cứu sống con cô nếu cô tìm về được cho Ngài những hạt cải để làm thuốc từ gia đình nào không có ai chết. Do đó, Kisa Gotami đã đi vào thành phố, tìm đến từng nhà để xin loại hạt cải

này. Ai cũng sẵn sàng cho cô hạt cải, nhưng không gia đình nào là không có người mất, hoặc là ông, bà, cha, mẹ, hay vợ, chồng, con cái....

Đến tối kiệt sức, cô đã ngồi bệt xuống đất trong nỗi đau khổ cùng tột. Ngắm nhìn những ngọn đèn của thành phố từ từ tắt lịm khi đêm dần trở về khuya, đến lúc ngọn đèn cuối cùng cũng tắt, tắt cả thành phố đều bị bao phủ bởi bóng đêm, cô bỗng nhiên tỉnh ngộ! Cô nhận ra rằng: cái chết như ngọn đèn tắt, sẽ xảy ra với tất cả mọi người, không chừa một ai, không chỉ riêng với con mình. Bình tĩnh trở lại, cô đã đem chôn con ngay trong đêm đó. Đến sáng sớm, cô trở lại tìm đức Thế Tôn. Đức Phật hỏi cô có tìm về được hạt cải của gia đình không có người mất chưa? Cô trả lời rằng mình đã hiểu, đã chấp nhận cái chết con mình như là sự thực phổ quát của nhân sinh. Kế đó, cô lại cầu đức Phật khai thị.

Đức Phật giảng cho Kisa Gotami về vô thường, khổ đau và vô ngã. Giảng xong, đức Phật kết luận: “Này Gotami, con đã từng nghĩ rằng chỉ có mình mới mất đứa con trai. Giờ đây con đã nhận ra, cái chết đến với bất cứ mọi ai. Chúng sinh chưa thỏa mãn được những ước muốn của mình, thì cái chết đã cướp đi sinh mạng của họ!” Nghe đến đây, Gotami

thâm ngộ vô thường, khổ, không, vô ngã, chúng đấng sơ quả Tu-đà-hoàn, bước vào dòng Thánh. Cô xin đấng Phật xuất gia tu tập, chẳng bao lâu chúng được quả A-la-hán, một vị ni chúng quả A-la-hán đầu tiên trong lịch sử Phật giáo. Đây cũng là nhân duyên đấng Phật nói câu Pháp cú số 114 trong Kinh Pháp Cú:

*Dù người sống trăm năm
Không thấy pháp bất tử (Niết-bàn)
Không bằng sống một ngày
Thấy pháp bất tử này.⁴⁷*

Câu chuyện trên đây có thể chúng ta đã nghe qua nhiều lần. Nhưng có khi nào mình tự hỏi, tại sao lúc mới đến gặp Phật, Ngài không giảng cho Kisa Gotami về vô thường, khổ, không và vô ngã ngay? Vì sao Ngài bắt nàng phải đi khắp thành phố làm việc dường như là vô ích là xin hạt cải từ gia đình không có người mất? Ngài có từ bi hay không khi bắt một người đã khổ đau đến điên dại vì cái chết con mình, hết lần này đến lần khác, từ sáng đến tối, phải chịu thất vọng và đau lòng khi không tìm được thứ mà mình muốn?

⁴⁷ Tham khảo truyện tích Kinh Pháp Cú bản tiếng Anh:

<http://www.tipitaka.net/tipitaka/dhp/verseload.php?verse=114>

Thực ra, đức Phật không những đại từ bi mà còn đại trí tuệ. Nếu ngay từ đầu Ngài nói lên sự thực vô thường, Kisa Gotami nhất định không sao chấp nhận được vì tâm nàng chưa sẵn sàng. Tâm Kisa Gotami lúc đó bị đau khổ dẫn xé, bao phủ bởi vô minh và vọng tưởng. Đức Phật là nơi nương tựa, chỗ hy vọng cuối cùng. Nếu đức Phật nói lên sự thực con nàng không thể cứu, Kisa Gotami có lẽ đã tìm đến cái chết vì không sao chấp nhận được sự thực phũ phàng này. Bằng cách bảo Kisa Gotami tìm xin hạt cải của gia đình không có ai chết, đức Phật chẳng những tạm thời an ủi Kisa Gotami khiến nàng có niềm hy vọng sống, mà còn gián tiếp giúp nàng tu tập vô thường quán qua việc đi từng nhà xin hạt cải.

Vì thương, chỉ nghĩ đến việc cứu sống con mình, nên tâm Kisa Gotami vô cùng chuyên chú trong việc tìm xin hạt cải. Như vậy, vô tình nàng đã tinh tấn thực hành công phu thiền chỉ quán về đề tài cái chết. Đó gọi là “quá khứ không truy tìm, tương lai không ước vọng... chỉ có pháp hiện tại, tuệ quán chính là đây.” Mỗi lần nghe về cái chết của mỗi gia đình nàng xin hạt cải, là mỗi lần công phu thiền quán vô thường của Kisa Gotami càng sâu hơn. Nhờ công phu *chánh quán* này, đến tối Kisa Gotami đã thành tựu *chánh kiến* vô thường, chấp nhận cái chết là sự

thực của nhân sinh, tâm định tĩnh trở lại mới đem chôn con mình.

Khi Kisa Gotami trở lại gặp đức Phật, tâm nàng đã sẵn sàng, phân thô của lớp vỏ phiền não ngã chấp còn lại rất mỏng. Cho nên, khi đức Phật khai thị về vô thường, khổ, không, vô ngã nàng liền giác ngộ, chứng quả Tu-đà-hoàn, chính thức bước vào dòng Thánh. Rồi trải qua công phu tu hành, ngã chấp vi tế hoàn toàn dứt trừ, cuối cùng Kisa Gotami chứng quả A-la-hán. Điều này giống như nước chảy thành sông, trái chín tự rụng.

Kệ Mở Đầu Kinh Vô Thường

*Có sinh là có tử
Tuổi trẻ trở nên già
Mạnh khỏe sẽ yếu đau
Không ai có thể tránh.*

...

*Cha mẹ và vợ con
Anh em cùng quyến thuộc*

*Nhìn nhau trước sinh tử
Ai mà lòng không đau?*

*Cho nên, khuyên mọi người
Lắng nghe pháp chân thực
Cùng bỏ chỗ vô thường
Bước vào cửa bất tử!*

*Phật Pháp như cam lộ
Trừ nhiệt được thanh lương
Nhất tâm khéo lắng nghe
Dứt hết các phiền não.*

Sakya Minh-Quang dịch

Kết Luận

Trong Kinh Tạp A-hàm, đức Phật dạy trên đời có bốn loại ngựa dụ cho bốn căn tính giác ngộ vô thường nhanh chậm khác nhau. Loại ngựa thứ nhất chỉ cần thấy bóng roi là biết chạy theo ý chủ. Đây là dụ cho người chỉ cần nghe đến già, bệnh, chết xảy ra cho ai đó liền biết sợ vô thường, phát

tâm học Phật, khởi chánh tư duy, tự điều phục trong Chánh Pháp.

Loại ngựa thứ hai tuy không thể thấy bóng roi liền chạy, nhưng chỉ cần roi chạm đến đuôi liền cảm giác được, cất bước chạy theo ý chủ. Đây là dụ cho người tuy không thể phát tâm tu hành khi *nghe nói* già, bệnh, chết xảy ra cho ai đó, nhưng khi *chứng kiến* già, bệnh, chết xảy ra cho những người quen biết liền biết sợ vô thường đau khổ, mà khởi tâm tu tập chánh tư duy.

Loại ngựa thứ ba phải đợi roi đánh đau đến da thịt, mới giật mình phóng chạy theo sự điều khiển của chủ nhân. Đây là dụ cho người tuy không thể *nghe* hay *thấy* già, bệnh, chết của người không quen biết hoặc quen biết để phát tâm tu tập, nhưng khi nghe thấy già, bệnh, chết xảy ra với thầy bạn tốt hay người thân của mình liền biết sợ vô thường, đau khổ, khởi tâm chánh tư duy, tự điều phục mình trong Chánh Pháp.

Loại ngựa thứ tư không thể thấy bóng roi, bị đánh chạm đuôi, hay đau đến da thịt mới chạy, mà phải dùng dùi sắt đâm lưng da thấu thịt, đau tận xương cốt mới biết giật mình chạy theo sự điều khiển của người cưỡi. Cũng vậy, có những người

nghe thấy hay chứng kiến già, bệnh, chết xảy ra cho người khác, bạn bè hay thân thích của mình cũng không biết tu hành. Chỉ khi già, bệnh, chết xảy ra trên thân họ, họ mới sợ hãi vô thường, khởi chánh tư duy, tự điều phục mình trong Chánh Pháp.⁴⁸

Là người con Phật, chúng ta hãy tự hỏi mình là hạng ngựa nào? Đã ý thức được nỗi đau vô thường chưa? Để có thể tinh tấn nỗ lực thiền quán công phu.

Già, bệnh, chết là một phần của sự sống. Cho nên, thay vì trốn lánh, không dám đối diện già, bệnh, chết, người học Phật phải nhìn thẳng vào già, bệnh, chết, khám phá bản chất của nó để có thể an nhiên trước già, bệnh, chết. Người tu không phải không già, nhưng già mà không sinh tật. Người tu không phải không bệnh, nhưng thân bệnh mà tâm không bệnh. Người tu không phải không chết, mà là không sợ chết! Đó mới thực sự là mục đích tu hành, chỗ khác nhau của người biết tu và người không biết tu.

⁴⁸ Kinh Tạp A-hàm, Đại Tạng Kinh, q.2, kinh số 922, tr.0234

Thực ra, vô thường già, bệnh, chết là bài kinh không chữ, hay vô tự chân kinh, hiện hữu mọi lúc mọi nơi. Chỉ cần có con mắt chánh kiến và chánh quán, chúng ta có thể đọc tụng và tu tập bài kinh không chữ trong mọi hoàn cảnh. Khổng tử nói: “Bốn mùa vận hành, vạn vật sinh trưởng, trời có nói gì đâu? Trời có nói gì đâu?” (Tứ thời hành yên, vạn vật sinh yên, thiên hà ngôn tai, thiên hà ngôn tai.) Lão tử bảo: “Đạo mà có thể nói ra, không phải là Đạo thường.” (Đạo khả đạo phi thường Đạo). Đức Phật dạy: “Tất cả kinh điển như ngón tay chỉ mặt trăng” hay “Ta thuyết pháp bốn mươi chín năm mà chưa từng nói một lời.” Pháp là chân lý, là sự thật, như mặt trăng vẫn hiện hữu xưa nay. Bài pháp không lời hay bài kinh không chữ này chính là thực tại của nhân sinh. Chỉ cần chúng ta có đủ con mắt trí tuệ là có thể đọc được.

Ngày xưa khi còn là Thái tử, đức Phật đi dạo bốn cửa thành, thấy cảnh già, bệnh, chết rồi tư duy về nỗi khổ của kiếp người mới phát tâm xuất gia cầu đạo giải thoát. Đó chính là bài kinh không chữ. Bài kinh này không phải chỉ có nơi cửa thành Ca-tỳ-la-vệ hơn hai ngàn sáu trăm năm trước, mà vẫn còn mới nguyên, chưa từng cũ kỹ trong thế kỷ hai mươi một của chúng ta và mãi về sau này. Bài kinh

này trước khi đức Phật ra đời đã có, sau khi đức Phật nhập diệt vẫn còn, ở mọi lúc mọi nơi nhưng chỉ có những người có trí mới đọc được và những ai phát tâm cầu đạo giải thoát mới có thể vận dụng.

Còn bài kinh có chữ, được đức Phật hay chư Tăng thuyết giảng, đó là bài kinh phương tiện tùy cơ giúp người. Vì vậy, bài kinh có chữ phải có duyên mới có thể gặp gỡ và được nghe. Còn bài chân kinh không chữ sẵn có mọi lúc mọi nơi. Vậy chúng ta phải bắt đầu đọc bài kinh này từ đâu? Từ nơi chính con người chúng ta. Hay nói khác đi, hãy đọc bài chân kinh vô thường nơi thân tâm hay ngũ uẩn của mình bằng đôi mắt tuệ quán.

Tóm lại, vô thường già, bệnh, chết là công án hiện thành, là đề tài thiền quán sẵn có nơi mỗi con người chúng ta. Chúng ta nhìn người khác già, bệnh, chết như nhìn vào một chiếc gương, để thấy được già, bệnh, chết nơi chính mình. Đó là chỗ công phu của người Phật tử. Đức Phật dạy, nơi ngay thân ngũ uẩn thế gian tập khởi, cũng ngay nơi thân ngũ uẩn này thế gian chấm dứt.

Quyển sách nhỏ này tóm tắt giáo nghĩa vô thường của bài kinh có chữ. Mong rằng những ai có duyên đọc được, có thể tin hiểu vô thường, phát

tâm tu tập, đọc được bài kinh vô thường không chữ ngay nơi thân tâm mình. Được như vậy, chúng ta sẽ dần dần tháo gỡ những lầm chấp khổ đau, cuối cùng được giác ngộ, giải thoát đồng như chư Phật.

Thơ Từ Giã Vợ Đi Xuất Gia

Đại Sư Liên Trì; Sakya Minh-Quang dịch

Nàng thấy chẳng?
Cô gái xóm Đông khỏe như hổ
Mang thai nặng nhọc không than khổ
Tối qua còn đứng tựa cổng làng
Sáng nay đã ra người thiên cô!

Lại thấy chằng?
 Chàng trai xóm Tây mạnh như rồng
 Ăn uống no rồi say giấc nồng
 Hồn đi mãi miết không về lại
 Sáng ra chỉ còn cái xác không!

Người trước mắt còn thế ấy
 Bao người phương khác cũng như vậy
 Gẫm suy tính lại kẻ thân quen
 Năm tháng qua rồi còn lại mấy?

Vậy mới tin, thơ Chu Hi
 Lời lời chân thực chẳng sai chi
 “Hôm qua đầu đường còn cuội ngựa
 Sáng ra quan quách đã liệm thi!”

Vào bụng lừa, ở thai ngựa
 Địa ngục khổ não nói sao vừa
 Muốn được thân người lại như nay
 Khó hơn đáy biển mò kim nữa!

Tôi nói ra
 Lời thiết tha
 Mỗi lời lệ máu mỗi tuôn ra
 Tình nghĩa một đời vài câu nhẩn
 Mong nàng quyết định kéo ngày qua!

Phụ lục 1

Phật Nói Kinh Vô Thường

Kệ mở đầu:

*Có sinh là có tử
 Tuổi trẻ trở nên già*

*Mạnh khỏe sẽ yếu đau
Không ai có thể tránh.*

*Cho dù núi Diệu Cao
Kiếp tận hóa hư vô
Biển cả sâu vô đáy
Có ngày cũng cạn khô.*

*Trái đất và nhật nguyệt
Đến lúc cũng hoại tan
Chưa từng có một việc
Tránh vô thường bình an!*

*Trên từ trời phi tướng
Dưới đến chuyển luân vương
Bảy báu tùy thân hưởng
Ngàn con hộ phụ vương.*

*Nhưng khi thọ mạng hết
Chốt lát bỗng không còn
Trôi lăn biển sinh tử
Tùy duyên thọ khổ đau.*

*Xuống lên trong ba cõi
Như trục quay nước giếng
Như con tằm làm kén
Nhả tơ tự trói mình.*

*Đức Thế Tôn vô thượng
 Duyên Giác và Thanh Văn
 Còn bỏ thân vô thường
 Huống gì là phàm phu?*

*Cha mẹ và vợ con
 Anh em cùng quyến thuộc
 Nhìn nhau trước sinh tử
 Ai mà lòng không đau?*

*Cho nên, khuyên mọi người
 Lắng nghe pháp chân thực
 Cùng bỏ chỗ vô thường
 Bước vào cửa bất tử!*

*Phật Pháp như cam lộ
 Trừ nhiệt được thanh lương
 Nhất tâm khéo lắng nghe
 Đứt hết các phiền não.*

Chánh Kinh

Tôi nghe như vậy, Một thuở đức Bạc-già-phạm trú tại vườn Cấp Cô Độc rừng Thệ-đà, thành Thất-la-phạt. Lúc đó, đức Phật bảo các Tỳ-kheo: Có ba pháp trong thế gian không khả ái, không xán lạn, không đáng nhớ, không xứng ý. Những gì là

ba? Đó gọi là già, bệnh, chết. Nay các thầy Tỳ-kheo, già, bệnh, chết này nơi thế gian thực không khả ái, thực không xán lạn, thực không đáng nhớ, thực không xứng ý. Nếu thế gian không có già, bệnh, chết thì Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác sẽ không ra đời vì chúng sinh nói Pháp mà mình chứng ngộ cũng như việc điều phục [già, bệnh, chết]. Cho nên, nên biết già, bệnh, chết là điều không khả ái, không xán lạn, không đáng nhớ, không xứng ý. Do ba điều này, Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác xuất hiện trong đời vì chúng sinh nói Pháp mà mình chứng ngộ và việc điều phục [già, bệnh, chết].

Lúc bấy giờ đức Thế Tôn nói lại ý trên bằng bài tụng:

*Cảnh dù tươi đẹp rớt cuộc tàn
 Thân này cũng vậy, phải hoại tan
 Chỉ có Thắng pháp không sinh diệt
 Người trí như thật quán thế gian.*

*Thân này bệnh chết ai cũng chê
 Hình hài khi ấy thực đáng ghê
 Tuổi trẻ hình dung tạm thời trụ
 Không lâu cát bụi phải trở về!*

*Giả sử người sống đến trăm năm
 Vô thường rốt cuộc cũng viếng thăm
 Khổ già, bệnh, chết luôn đeo đuổi
 Nào hại chúng sinh thân và tâm.*

Bây giờ đức Thế Tôn nói kinh này xong, các chúng Tỳ-kheo, trời, rồng, dược xoa, kiên-thất-bà, a-tu-la v.v... đều đại hoan hỷ, tin nhận vâng làm.

Phụ Lục 2

GIỚI THIỆU PHẨM VÔ THƯỜNG KINH PHÁP CÚ THÍ DỤ

Kinh Pháp Cú Thí Dụ được Sa-môn Pháp Cự và Pháp Lập dịch vào đời Tấn tại Trung Quốc.

Kinh này được bút giả dịch và xuất bản lần đầu tại Việt Nam năm 1994 trước khi có duyên du học ở Đài Loan. Năm 2000, nhờ sự cúng dường của các Phật tử Đài Loan bút giả đã tái bản 10000 quyển Kinh Pháp Cú Thí Dụ để cúng dường chư Tăng Ni và Phật tử hữu duyên toàn quốc. Hiện nay bản dịch này cũng được tái bản nhiều lần và phát hành tại Việt Nam. Khi hoằng Pháp tại Mỹ, bút giả cũng đã giới thiệu Kinh Pháp Cú Thí Dụ tại khóa tu chùa Tịnh Luật vào năm 2004.

Pháp Cú là những lời dạy ngắn gọn của đức Phật về sự thực của cuộc đời nhằm khuyến khích người nghe phát tâm tu học. Thí Dụ có nghĩa là những tích truyện, những lời giải thích nhằm làm sáng tỏ thêm những câu Pháp cú súc tích. Theo truyền bản Tích Lan (Nam truyền), Kinh Pháp Cú được mở đầu bằng Phẩm Song Yếu, nhưng theo bản Hán truyền, Kinh Pháp Cú và các dị bản như Kinh Xuất Diệu đều mở đầu bằng Phẩm Vô Thường. Kinh Pháp Cú Thí Dụ cũng vậy, mở đầu bằng Phẩm Vô Thường với sáu câu chuyện vô thường nhằm làm sáng tỏ hơn chân lý này. Chúng ta có thể hiểu sáu câu chuyện này là tuệ quán vô thường qua sáu góc độ khác nhau để phá trừ những kiến chấp và tâm bệnh khác nhau của chúng sinh.

1. **Tích truyện 1:** Tuệ quán ba cõi đều vô thường, dù cõi trời cũng không ngoại lệ: Phá kiến chấp sinh thiên là cứu cánh của ngoại đạo.
2. **Tích truyện 2:** Tuệ quán cái chết đến với bất cứ ai, dù trường thọ bao lâu, cuối cùng cũng chết: Phá kiến chấp tham sống sợ chết, mưu cầu trường sinh bất tử.
3. **Tích truyện 3:** Tuệ quán sát-na vô thường, sinh diệt trong từng phút giây. Cho nên, chúng sinh thực ra đang già, đang bệnh và đang chết mà không phải sẽ già, sẽ bệnh và sẽ chết: Phá ảo tưởng chỉ có nhất kỳ vô thường, do đó sinh tâm dễ duôi, hện lần hện lửa mà không kịp thời tu học.
4. **Tích truyện 4:** Tuệ quán vô thường có thể xảy ra với những người thân bất cứ lúc nào, nhiều khi vào lúc chúng ta bất ngờ nhất: Phá ảo tưởng ý lại vào người thân, cho rằng quyền thuộc có thể sum họp lâu dài.
5. **Tích truyện 5:** Tuệ quán vô thường có thể xảy ra với bản thân chúng ta bất cứ lúc nào, không luận trẻ hay già, mạnh

khỏe hay yếu đau: Phá vọng tưởng cái chết vẫn còn xa mà giải đãi không tu tập.

6. **Tích truyện 6:** Tuệ quán vô thường sự thực của cuộc đời, là bản chất của đời sống. Vô thường hiện diện mọi lúc mọi nơi, nên đã có thân là có khổ, đã có sinh là có tử, dù thánh thần tiên nhân cũng không ngoại lệ: Phá vọng tưởng có thể dùng sức mạnh tôn giáo để trốn tránh vô thường.

Tích truyện 1

Thuở xưa, trời Đế Thích⁴⁹ bỗng nhiên mất đi năm đức tướng,⁵⁰ nên tự biết mình sắp mạng chung

⁴⁹ Đế Thích (Śakra devānām indrah) nói đủ là Thích Ca Đề Hoàn Nhân Đà La, nói lược Thích Đề Hoàn Nhân, Thích Ca Đề Bà, còn gọi là Thiên Đế Thích, Thiên Chủ. Ông vốn là một vị thần trong Ấn Độ Giáo sau quy y với Phật trở thành một trong những vị thần hộ pháp. Ông trú và làm vua ở cõi trời Đao Lợi (còn gọi là tam thập tam thiên) là cõi trời thứ hai trong sáu cõi trời dục giới. Một ngày một đêm ở cõi này dài bằng một trăm năm ở thế gian và thọ mạng của họ là một ngàn tuổi.

⁵⁰ Năm đức tướng mất đi còn gọi là ngũ suy tướng, thiên nhân ngũ suy, ngũ suy... Đây là năm tướng suy vong của thiên nhân hiện ra khi hết phước sắp mạng chung. Nó chia ra làm hai loại: năm tướng suy vong lớn, như kinh văn đã nói ở trên và năm tướng suy vong nhỏ như sau:

- 1) Âm nhạc không còn.
- 2) Ánh sáng trên thân mất.
- 3) Nước tắm dính thân.
- 4) Đắm mắc vào cảnh không dứt.
- 5) Mắt hay chớp.

và sẽ tái sinh vào thai một con lừa trong nhà người thợ làm đồ gốm. Năm đức tướng mất đi là gì?

- 1) Hào quang trên thân mất.
- 2) Hoa trên đầu khô héo.
- 3) Không còn ưa thích chỗ ngồi của mình.
- 4) Mồ hôi nách chảy hôi dơ.
- 5) Bụi bám trên thân.

Đế Thích nhân năm việc này, biết phước mình đã hết nên hết sức lo buồn. Ông nghĩ trong tam giới chỉ có Phật mới cứu độ được khổ ách cho chúng sinh, nên vội tìm đến chỗ Phật.

Bấy giờ đức Thế Tôn đang tọa thiền, nhập tam muội Phổ Quang Tế trong thạch thất trên núi Kỳ-xà-quật. Thiên Đế đến nơi gặp Phật liền cúi đầu đánh lễ, phủ phục sát đất, chí tâm quy mạng Phật Pháp Tăng. Trong khoảng thời gian cúi mình làm lễ, Thiên Đế mạng chung, thần thức liền nhập vào thai một con lừa trong nhà người thợ đồ gốm. Lúc ấy, lừa mẹ tự bứt đứt dây, chạy loạn vào chỗ đồ gốm chưa nung, làm đổ vỡ rất nhiều. Người chủ giận lắm, bèn xách cây rượt đánh, lừa mẹ nhân đó

Nếu năm tướng này hiện ra, gặp duyên lành thù thắng vẫn có thể chuyển đổi được.

bị sẩy thai. Thần thức của Thiên Đế liền thoát khỏi thai lừa, nhập lại thân cũ, đầy đủ năm đức tướng như xưa.

Đức Phật ra khỏi tam muội xong, tán thán: “Lành thay, này Thiên Đế! Ông có thể đến lúc sắp mạng chung biết quy mạng Tam Bảo, tội nghiệp đã trả xong, không còn thọ khổ báo nữa.”

Bấy giờ đức Thế Tôn lại nói kệ:

*Các hành đều vô thường
Đó là pháp thịnh suy
Đã sinh thì phải tử
Tịch diệt là an vui.*

*Vì như nhà thợ gốm
Nắn đất làm đồ dùng
Tất cả đều phải hoại
Mạng người cũng vậy thôi.*

Đế Thích nghe kệ xong liền biết yếu nghĩa vô thường, thông lẽ biến đổi tội phước, hiểu rõ cội gốc thịnh suy và tuân theo lý đạo tịch diệt. Ông hoan hỷ phụng trì chánh pháp, đắc quả Tu Đà Hoàn.

Tích truyện 2

Thuở xưa, đức Phật trú tại tinh xá nước Xá-vệ thuyết Pháp cho hàng trời người long thần. Lúc ấy, mẹ vua Ba-tu-nặc tuổi hơn chín mươi chợt lâm trọng bệnh, vì không trị đúng thầy đúng thuốc nên đã qua đời. Vua và quần thần làm lễ tang theo pháp, rồi đưa đi an táng. Tang sự xong, mọi người trở về, ghé ngang qua chỗ Phật. Lúc ấy vua quần áo xóc xếch, giày dép trầy trật bước đến làm lễ bên chân Phật. Đức Phật mời vua ngồi xuống rồi hỏi: “Vua từ đâu đến mà áo quần thô xấu, vẻ mặt tiều tụy? Sao lại ra nông nổi này?”

Nhà vua làm lễ rồi đáp: “Thái hậu của nước tuổi hơn chín mươi mắc phải trọng bệnh vừa mới qua đời. Con đưa linh cữu ra mộ rồi trở về ghé qua đây thăm đức Thế Tôn.”

Đức Phật bảo với vua: “Từ xưa đến nay có bốn việc đáng sợ nhất, đó là:

- 1) Sinh phải già yếu.
- 2) Bệnh sẽ tiều tụy.
- 3) Chết thần thức ra đi.
- 4) Xa lìa quyền thuộc.

Vạn vật vô thường, không thể dài lâu, chẳng hẹn cùng người. Mỗi ngày trôi qua, mạng sống lần

giảm. Như nước năm sông chảy mãi không ngừng, mạng người mau chóng cũng lại như vậy.”

Bấy giờ, đức Thế Tôn liền nói kệ:

*Như nước sông chảy mau
Theo dòng trôi đi mãi
Mạng người cũng như vậy
Qua rồi không trở lại.*

Rồi đức Phật nói với vua rằng: “Mọi vật trên đời đều như vậy, không có cái gì trường tồn. Mọi người đều phải chết, không ai có thể tránh được lẽ này. Các vị Phật, chân nhân, tiên ngũ thông và quốc vương thưở xưa nay có còn đâu? Vua không nên buồn thương vô ích có hại đến thân mình. Làm người con hiếu thương yêu cha mẹ quá vãng thì phải làm phước, tu tạo công đức hồi hướng cho cha mẹ, như là chuẩn bị lương thực gửi cho người thân lúc đi xa.”

Nghe đức Phật dạy xong, vua và quần thần ai nấy đều hoan hỷ, không còn lo buồn. Những người đến nghe pháp đều thấy được đạo.

Tích truyện 3

Thuở xưa, đức Phật trú tại Tinh xá Trúc Lâm thành La-duyet-kỳ. Một hôm, Ngài cùng với các đệ tử nhận lời thỉnh vào thành thọ trai thuyết

Pháp. Thọ trai thuyết Pháp xong, lúc ấy vào khoảng xế chiều, đức Phật và các đệ tử ra khỏi thành trở về Tinh xá. Trên đường đi, Ngài và đại chúng gặp một người đang lừa một đàn bò vào thành sau một ngày thả cho chúng ăn bên ngoài. Lúc ấy, đức Thế Tôn nói lên kệ rằng:

*Vì như người cầm gậy
Chăn dắt đàn bò si
Già chết cũng như vậy
Đang lừa mạng sống đi.*

*Trăm ngàn không có một
Trai gái dòng họ nào
Tài sản nhiều biết bao
Mà tránh khỏi già chết.*

*Sự sống ngày lẫn đêm
Sinh mạng tự lần giảm
Tuổi thọ luôn tiêu mòn
Như nước ao rút cạn.*

Sau khi đức Phật về đến Tinh xá Trúc Lâm rồi rửa chân an tọa, A-nan ra trước đánh lễ thưa hỏi: “Bạch đức Thế Tôn, ban nãy giữa đường Ngài có nói lên ba bài kệ. Chúng con vẫn chưa hiểu lắm, xin Ngài từ bi khai thị cho.”

Đức Phật hỏi: “Này A-nan, ông có thấy người ta lừa đàn bò đi không?”

“Bạch đức Thế Tôn, con có thấy,” A-nan đáp.

Đức Phật giảng giải: “Này A-nan, đàn bò đó là của một nhà hàng thịt, vốn có cả ngàn con. Mỗi ngày ông chủ đều cho người lừa ra ngoài thành tìm nơi cỏ tươi, nước trong cho chúng ăn uống. Họ nuôi lớn rồi mỗi ngày chọn ra một con to béo nhất giết lấy thịt. Số bò bị giết đến nay đã hơn phân nửa, mà những con còn lại vẫn không hay biết, cứ lo đấu húc lẫn nhau, nhảy nhót, kêu rống. Ta vì thương cho chúng ngu si vô trí nên mới nói lên ba bài kệ này.

Này A-nan, đâu phải chỉ có đàn bò đó vô trí thôi, mà người đời cũng như vậy! Họ chấp trước bản ngã, không biết vô thường, tham đắm năm dục, chỉ lo cung dưỡng thân mình. Tâm ý thỏa thuê trở lại gây ra tai họa. Vô thường tức nghiệp không hẹn chợt đến mà họ vẫn mờ mịt không biết, thì có khác chi với đàn bò kia?”

Lúc ấy, trong hội chúng có hai trăm Tỳ-kheo tham đắm lợi dưỡng nghe được bài pháp này liền tự sách tấn lấy mình, do đó chứng quả A-la-hán, đầy đủ lục thông. Còn đại chúng đều hoan hỷ bước ra đánh lễ Phật.

Tích truyện 4

Thuở xưa, đức Phật thuyết Pháp cho các hàng đệ tử ở vườn Kỳ Thọ Cấp Cô Độc nước Xá Vệ. Lúc ấy, có con gái của một vị Phạm Chí, tuổi khoảng mười bốn, mười lăm, đoan chánh, thông minh rất được cha yêu mến, bỗng lâm bệnh nặng đột ngột chết đi. Đồng thời ruộng của vị Phạm Chí đó đang mùa lúa chín cũng bị lửa cháy hết sạch. Trước tai nạn dồn dập, vị Phạm Chí vô cùng đau buồn, tâm ý hoảng loạn như người phát cuồng, không cách gì giải tỏa nỗi. Ông nghe người ta nói đức Phật là bậc Đại Thánh, Thầy của cả trời người, hay thuyết Pháp giúp cho chúng sinh hết phiền não, khỏi khổ đau, nên tìm đến chỗ Phật nhờ giúp đỡ. Đến nơi, ông đánh lễ rồi quì xuống thưa: “Kính bạch đức Thế Tôn, con vốn hiếm muộn, chỉ có một người con gái sớm hôm an ủi, thế mà nó bỗng lâm trọng bệnh, bỏ con ra đi. Tình cha con quyến luyến là lẽ tự nhiên, nên con vô cùng khổ não. Xin đức Thế Tôn oai thần giáo hóa giúp cho con giải tỏa nỗi đau buồn này”.

Đức Phật bảo Phạm Chí: “Trên đời có bốn việc không thể lâu dài. Đó là những gì?”

- 1) Trường tồn phải hoại diệt.

- 2) Giàu sang phải nghèo hèn.
- 3) Hội họp phải chia ly.
- 4) Khỏe mạnh rồi phải chết.”

Bấy giờ đức Thế Tôn lại nói kệ:

*Trường tồn phải hoại diệt
Cao sang sẽ sa cơ
Gặp gỡ rồi ly biệt
Đã sinh ắt tử vong.*

Ông Phạm Chí nghe xong, tâm ý khai ngộ không còn đau buồn, rồi xin Phật xuất gia làm Tỳ-kheo.

Đức Phật hoan hỷ hứa khả bảo: “Lành thay, hãy lại đây Tỳ-kheo”. Phạm Chí râu tóc liền tự rụng, thành tướng Sa-môn.

Sau đó nhờ nỗ lực quán chiếu lý vô thường, chẳng bao lâu ông chứng quả A-la-hán.

Tích truyện 5

Thuở xưa, đức Phật trú trên núi Kỳ Xà Quật thành La Duyet Kỳ. Lúc ấy, trong thành có một

nàng kỹ nữ tên là Liên Hoa.⁵¹ Nàng này nhan sắc xinh đẹp, cả nước không ai sánh bằng. Thanh niên con em các nhà quyền quý ai cũng hâm mộ, tranh nhau tìm đến. Một hôm, nàng Liên Hoa bỗng sinh tâm lạnh, muốn bỏ việc đời xuất gia làm Tỳ-kheo-ni. Nàng từ bỏ tất cả tìm đến núi Kỳ Xà Quật nơi đức Phật đang cư trú. Giữa đường gặp một dòng suối nước trong mát, nàng Liên Hoa liền ghé lại uống nước và rửa tay. Làn nước trong xanh, long lanh hiện lên bóng dáng của nàng: vẻ mặt hồng thắm, mái tóc mượt xanh, thân hình cân đối đến mức hoàn hảo.

Tự nhìn thấy nhan sắc xinh đẹp của mình, nàng Liên Hoa hối tiếc nghĩ rằng: “Ta sinh ra có được nhan sắc mặn mà như vậy, sao lại nỡ bỏ đi để

⁵¹ Liên Hoa (S.Utpalavarnā; P. Uppalavannā) còn gọi là Liên Hoa Sắc, Liên Hoa Tiên, Hoa Sắc là vị Tỳ-kheo ni được khen là thần thông đệ nhất trong hàng Ni. Lúc chưa xuất gia Liên Hoa ở thành Vương Xá (La Duyệt Kỳ) và lấy chồng là người ở nước Uất Thiên sinh được một người con gái. Sau đó nàng phát hiện chồng và mẹ mình tư thông nên đã bỏ nhà ra đi, đến thành Ba-la-nại lấy một người trưởng giả. Ông này sau đó đến nước Uất Thiên buôn bán lấy một thiếu nữ làm thiếp rồi dẫn về nước. Về sau, Liên Hoa mới biết đó là con gái mình. Liên Hoa cảm thấy vận mệnh bi thảm, lúc trước cùng mẹ chung chồng, về sau cùng con chung chồng. Từ đó nàng đâm ra hận đời, đến thành Tỳ Xá Ly làm kỹ nữ. Một hôm, được nghe ngài Mục-kiền-liên thuyết Pháp nàng phát tâm quy y đức Phật, nương theo Tỳ-kheo ni Ma-ha Ba-xà-ba-đề xuất gia, về sau chứng quả A-la-hán.

làm Sa-môn? Ta nên nhân lúc còn trẻ mà hưởng thụ cho thỏa mãn những khao khát riêng mình.”

Nghĩ như vậy xong, nàng liền đi trở về nhà. Đức Phật biết Liên Hoa có thể độ được, nên hóa ra một thiếu nữ trẻ đẹp từ phía khác đi ngược chiều lại. Nhan sắc nàng này đẹp tuyệt trần hơn xa Liên Hoa. Liên Hoa trông thấy vô cùng yêu mến, liền hỏi thăm: “Nàng từ đâu đến? Chồng con cha anh ở đâu mà đi một mình như vậy?”

Thiếu nữ đáp: “Tôi ở trong thành có việc ra ngoài, nay định trở về nhà. Chị em mình mới quen nhau, vậy cùng đi về chung đường nhé? Gần đây có bờ nước, chúng ta trước hãy đến đó nghỉ ngơi, trò chuyện.”

Liên Hoa vui vẻ đáp: “Vậy thì hay lắm.”

Hai người liền đến bên bờ nước chuyện trò tâm sự. Một lát sau, thiếu nữ mệt mỏi tựa vào gối Liên Hoa ngủ. Không ngờ, mới đó thiếu nữ đã chết, thi thể sinh lên, giòi bò lúc nhúc, răng tóc rụng rời, tứ chi tan rã, mùi hôi thối bốc ra thật khó ngửi.

Liên Hoa trông thấy hết sức kinh sợ, nghĩ rằng: “Nàng ấy trẻ đẹp như vậy mới đó mà đã không còn. Huông chi thân ta, làm sao bảo đảm dài lâu?”

Nghĩ xong, nàng liền khởi tâm tinh tấn học đạo trở lại, tiếp tục tìm đến chỗ Phật. Đến nơi, nàng đánh lễ đức Phật, rồi thuật lại đầy đủ những việc đã thấy.

Đức Phật nói với Liên Hoa: “Người ta có bốn việc không thể nương cậy. Đó là những gì?”

- 1) Trẻ trung phải già yếu.
- 2) Mạnh khỏe phải tử vong.
- 3) Thân thuộc vui vẻ phải xa lìa.
- 4) Của cải tích trữ phải phân tán.”

Bấy giờ, đức Phật liền nói kệ:

*Già thì hình sắc suy
Bệnh khiến thân này hoại
Khi mạng đã hết rồi
Thân rã tan, hư hoại.*

*Thân này có gì quý
Đồ dơ tuôn chảy hoài
Bị bệnh tật phủ vây
Phải chịu họa già chết.*

*Buông lung theo thị dục
 Tăng thêm điều phi pháp
 Đâu biết sự đổi thay
 Mạng người trong hơi thở!*

*Dầu cho là còn ruột
 Hay cha mẹ anh em
 Khi cái chết đến nơi
 Không nương cậy ai được.*

Nàng Liên Hoa nghe pháp xong hân hoan giải ngộ, quán thân như huyễn hóa, mạng sống chẳng dài lâu, chỉ có Niết-bàn là an ổn vĩnh cửu, nên đến trước Phật xin xuất gia làm Tỳ-kheo ni.

Phật nói: “Lành thay!” Tóc Liên Hoa liền tự rụng, thành Tỳ-kheo ni. Sau đó, nhờ công phu tu duy thiền quán, Tỳ-kheo ni Liên Hoa đã chứng quả A-la-hán.

Những vị được nghe Pháp trong pháp hội, ai nấy đều hoan hỷ.

Tích truyện 6

Thuở xưa, đức Phật thuyết Pháp trong Tinh xá Trúc Lâm thành Vương Xá. Lúc ấy, có bốn anh em Phạm Chí đã chứng được ngũ thông, tự biết sau

bảy ngày nữa mình sẽ chết. Do đó, họ cùng bàn với nhau rằng: “Sức mạnh của năm loại thần thông có thể làm nghiêng trời lệch đất, nắm giữ mặt trời mặt trăng, dời núi cao, ngưng sông chảy..., không việc nào là không làm được, lẽ nào tránh không khỏi cái chết này sao?”

Người thứ nhất nói: “Tôi sẽ lặn xuống biển, trên không xuất hiện, dưới không đến đáy, ở giữa lưng chừng biển thì quở vô thường làm sao biết chỗ mà tìm?”

Người thứ hai nói: “Tôi chui vào giữa núi Tu Di, khép núi lại bao bọc xung quanh thì quở vô thường biết đâu mà kiếm?”

Người thứ ba nói: “Tôi sẽ ẩn nấp giữa hư không, quở vô thường làm sao biết được?”

Người thứ tư nói: “Tôi sẽ lẩn vào trong chợ, quở vô thường đến bắt được một người nào đó thì thôi, cần gì phải tìm bắt tôi?”

Bốn người bàn xong, bèn đến gặp vua Ba-tư-nặc từ già: “Thọ mạng của chúng tôi chỉ còn bảy ngày. Nay chúng tôi muốn chạy trốn vô thường, mong rằng sẽ thoát được trở về thăm vua”.

Nói xong, bốn vị ấy ra đi trốn vào chỗ của mình. Bảy ngày sau, bốn người đều chết cả, như trái chín tự rụng. Người quản lý chợ báo cho vua

biết có một vị Phạm Chí bỗng dung chết giữa chợ. Vua chợt tỉnh ngộ bảo: “Bốn người cùng trốn nghiệp, một người đã chết, ba người kia làm sao tránh khỏi?”

Vua liền cho xa giá đến chỗ Phật, đánh lễ ngòai qua một bên rồi bạch với đức Phật rằng: “Gần đây, có bốn anh em Phạm Chí đã đắc ngũ thông, biết rằng mạng mình sắp hết nên cùng nhau trốn quý vô thường. Không rõ hiện nay họ có tránh thoát được không?”

Đức Phật đáp: “Này đại vương, người ta có bốn việc không thể tránh khỏi. Bốn việc ấy là gì?”

- 1) Khi ở thân trung ấm không thể không thọ sinh.
- 2) Đã thọ sinh không thể không có già.
- 3) Đã già không thể không mang bệnh.
- 4) Đã bệnh không thể không chết.”

Bấy giờ đức Thế Tôn liền nói kệ:

*Dầu trốn giữa hư không
Hay biển khơi, núi rộng
Không một nơi nào cả
Tránh khỏi được tử vong.*

*Việc này do mình tạo
 Làm sao mà tránh được
 Người vì nó bất an
 Đưa đến khổ già chết.*

*Biết vô thường, tự an
 Kiến chấp sinh⁵² liền hết
 Tỳ-kheo thắng ma binh
 Thoát khỏi vòng sinh tử.*

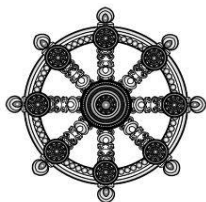
Vua nghe đức Phật nói xong, than rằng:
 "Lành thay! Thật đúng như lời đức Thế Tôn dạy.
 Bốn người trốn nghiệp, nhưng trong đó một người
 đã chết, ba người kia làm sao tránh được."

Các quan tùy tùng nghe đức Phật dạy xong
 đều tin nhận.

⁵² Kiến chấp sinh: Nguyên văn là "kiến sinh" theo PQĐTĐ giải thích:
 Đây là chỉ sự mong cầu vãng sinh, hoặc đã vãng sinh lại chấp trước vào
 thân cảnh thù thắng. Kiến sinh ở trên được hiểu theo giáo nghĩa tịnh
 độ. Còn ở đây kiến sinh chính là kiến chấp về sinh mạng của chúng
 sinh. Phạm phu vì vô minh che lấp nên không thấu triệt được bản chất
 vô thường, vô ngã của thân tâm, lại chấp nó là thật. Vì vậy, khi có thân
 do chấp ngã nên sinh ra tất cả phiền não, khổ đau. Khi mất thân (chết)
 cũng do chấp ngã nên theo nghiệp tìm thân khác nương vào. Do vậy
 dòng luân hồi tiếp nối vô tận. Dựa vào ý này chúng tôi dịch: "Kiến chấp
 sinh", cũng tức là chấp ngã.

**NGHI THỨC HUÂN TU
HÀNG NGÀY**

**KINH TÁM
ĐIỀU
GIÁC NGỘ
CỦA
BẠC ĐẠI NHÂN**



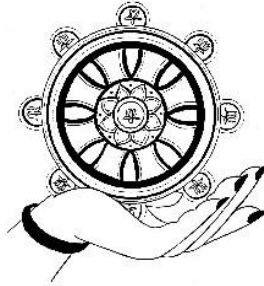
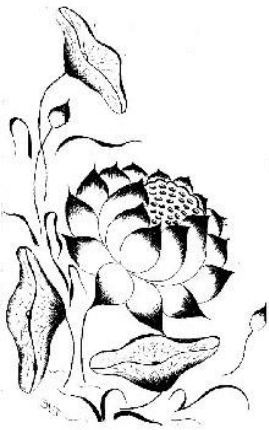
*Sa môn An Thế Cao dịch từ Phạn sang Hán
Sakya Minh-Quang dịch từ Hán sang Việt*

Thầy Trò

*Thầy nguyên Phật Pháp truyền trao
Con thể san sẻ khổ đau giúp đời*

*Thầy trò dù ở hai nơi
Mà luôn bên cạnh chẳng rời chữ TÂM*

Sakya Minh-Quang



*Chuông sớm giục người mau tỉnh mộng
Mõ chiều vui nhẹ nổi trầm luân
Vấn tự nguyên lai là thật tướng
Giáo-Thiên bất nhị hiện pháp thân.*

Sakya Minh-Quang

NGUYỆN HƯƠNG

*Nguyện đem lòng thành kính
Gởi theo đám mây hương*

*Phảng phất khắp mười phương
 Cúng dường ngôi Tam Bảo
 Thề trọn đời giữ Đạo
 Theo tự tánh làm lành
 Cùng pháp giới chúng sanh
 Cầu Phật từ gia hộ
 Tâm Bồ-đề kiên cố
 Chí tu học vững bền
 Xa bẻ khổ nguồn mê
 Chóng quay về bờ giác.*

Nam-mô Từ Phụ Bổn Sư Thích-ca

Mâu-ni Phật,

Nam-mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Đại
 Từ Đại Bi A-di-đà Phật tác đại chứng minh.

Nay đệ tử chúng con tên là..., Pháp danh...,
 phát nguyện trì tụng, tư duy, và quán xét lại
 mình theo Kinh Tám Điều Giác Ngộ của Bạc
 Đại Nhân. Kính nguyện chư Phật từ bi gia hộ
 cho con đạo tâm kiên cố, đạo niệm tinh
 chuyên, sớm ngộ vô thường, khổ không, xa
 rời si mê ngã chấp để sống đời thiếu dục tri
 túc, tự tại an lành giữa vòng danh lợi.

Con nguyện lâm chung luôn tỉnh táo, thường
 nhớ Phật không quên; tâm không loạn trước

bệnh đau, không sợ hãi, lo âu; không tham cầu, luyện tiếc; nhẹ nhàng xả báo thân, vãng sanh về nước Phật, sớm tròn tâm Bồ-đề.

Nam-mô thập phương thường trụ Tam Bảo
(2 lần)

Nam-mô thập phương thường trụ Tam Bảo
thùy từ tác đại chứng minh (lần thứ 3).

(Nguyện hương xong, đứng dậy cắm hương vào lư, rồi bắt đầu xướng tụng bài tán thán đức Phật.... Vị cầm khánh hồi khánh khi chủ lễ chấm dứt lời nguyện, chuẩn bị đứng lên. Cách hồi khánh: thỉnh khánh từ thưa đến nhật, ngưng một nhịp, rồi dứt bằng bốn tiếng khánh: một thưa, hai nhật và một thưa. Ví dụ: 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
00000 0 00 0)

TÁN THÁN ĐỨC PHẬT

(Dùng khánh để dẫn chúng)

Pháp Vương vô thượng trong đời

*Nhân thiên ba cõi không người
 sánh ngang
 Là Thầy dạy khắp thế gian
 Là Cha lành của vô vàn
 chúng sanh
 Quy y trong một niệm lành
 Nghiệp vô lượng kiếp hóa thành
 sạch không
 Tán dương Phật đức mênh mông
 Dù trăm ngàn kiếp cũng không
 tận cùng. (1 xá)*

QUÁN TƯỚNG ĐÁNH LỄ

*Chúng sanh, chư Phật vốn đồng
Cả hai rỗng lặng, một dòng
tánh không*

*Chí thành tất được cảm thông
Gần xa vô ngại thật không
nghĩ bàn*

*Mười phương Phật, một đạo tràng
Lại qua ảnh hiện như màn
lưới châu*

*Nay con quy mạng cúi đầu
Lễ trước chư Phật nhiệm mầu
chứng minh (1 xá).*

LỄ PHẬT

Chí tâm đảnh lễ: Nam mô tận hư không, biến pháp giới, quá hiện vị lai thập phương chư Phật, tôn Pháp hiền thánh Tăng thường trú Tam Bảo (1 lễ).

Chí tâm đảnh lễ: Nam mô Ta Bà giáo chủ Điều ngự Bốn sự Thích Ca Mâu Ni Phật, đấng lai hạ sinh Di Lặc Tôn Phật, Đại trí Văn Thù Sư Lợi Bồ-tát, Đại hạnh Phổ Hiền Bồ-tát, Hộ Pháp Chư Tôn Bồ-tát, Linh Sơn hội thượng Phật Bồ-tát (1 lễ).

Chí tâm đảnh lễ: Nam mô Tây phương Cực Lạc thế giới Đại từ Đại bi A Di Đà Phật, Đại bi Quán Thế Âm Bồ-tát, Đại lực Đại Thế Chí Bồ-tát, Đại nguyện Địa Tạng Vương Bồ-tát, Thanh Tịnh Đại Hải chúng Bồ-tát (1 lễ).

(Đại chúng ngồi xuống, duy-na (vị giữ chuông) và duyệt-chúng (vị giữ mõ) bắt đầu khai chuông mõ. Đại chúng nhiếp tâm lắng nghe phần khai chuông mõ.)

Nghi thức khai chuông mõ:

(cc: nhịp hai nhịp chuông; c: nhịp một nhịp chuông; C: thỉnh một tiếng chuông, M: thỉnh một tiếng mõ; --: khoảng cách dài ngắn giữa hai tiếng chuông hay mõ)

Duy-na: cc. C---C-----C-----c.

Duyệt chúng: m-m-m-m--M-M---M

Duy-na: C

Duyệt chúng: M

Duy-na: C

Duyệt chúng: M

Duy-na: C

Duyệt chúng: M

Duyệt chúng: M MM M

Duy-na: C

TÁN LƯ HƯƠNG

*Lư hương vừa bén chiên đàn
 Khói thơm ngào ngạt muôn ngàn
 cõi xa
 Tâm thành tưởng Phật thiết tha
 Tùy nơi cảm ứng hiện ra
 mây lành
 Vừa sinh một niệm chí thành
 Toàn thân Phật hiện phước lành
 vô biên.
 Nam mô Hương vân cái Bồ-tát
 (2 lần)
 Nam mô Hương vân cái Bồ-tát
 Ma-ha-tát (lần thứ 3).*

KỆ KHAI KINH

Pháp Phật vi diệu lại cao sâu

Trăm ngàn muôn kiếp khó tìm cầu

Con nay nghe thấy xin tu học

Nguyện hiểu Như Lai nghĩa

nhiệm mầu.

Nam mô Bổn sư Thích-ca Mâu-ni

Phật (3 lần).

PHẬT NÓI

KINH TÁM ĐIỀU GIÁC NGỘ CỦA BẠC ĐẠI NHÂN

Người con Phật phát tâm học đạo
 Luôn ngày đêm y giáo phụng hành
 Đại nhân giác ngộ đành rành
 Tám điều ghi nhớ chí thành
niệm tu.

Điều thứ nhất tâm luôn giác biết
 Cõi thế gian vốn thiệt vô thường
 Đồi đời sinh tử tang thương
 Cõi nước tuy lớn cũng dường
mong manh.

Thân tứ đại sinh thành tử hoại
 Già bệnh đeo, khổ ải giả không

Hoà hợp năm âm lửa vòng
Chỉ là ảo ảnh ngã không thể tìm.
Thế mới biết thế gian hư huyễn
Diệt lại sinh biến chuyển vô thường
Chúng sinh điên đảo chấp nung
Si mê tạo nghiệp vào đường khổ đau.
Tâm là cội nguồn bao nghiệp ác
Thân nghe theo tạo tác tội khiên
Xuống lên sinh tử triền miên
Tội kia đây đây như miền rừng hoang.
Người con Phật phải toan quán sát
Đạo lý này bao quát đường tu
Đó là thiền quán công phu
Dứt mê, chuyển nghiệp, thoát từ
tử sinh.

Trau giỏi tuệ nghiệp lợi sanh
 Vung grom trí tuệ, dứt mảnh vô minh.

Điều thứ tư phải nên ghi nhớ
 Lười biếng làm lỡ dở đạo tâm
 Quen theo thói tục lạc lằm
 Đắm mê sa đọa trong hầm khổ đau
 Nên thường phải giỏi trau tinh tấn
 Dũng mãnh tu phá những não phiền
 Bốn ma hàng phục bình yên
 Khởi ngục âm giới về miền chân như.

Điều thứ năm nắm lòng giác biết
 Vì ngu si muôn kiếp tử sanh
 Bồ-tát phát nguyện tu hành
 Nghe nhiều học rộng pháp lành
 Như Lai

Đề tăng trưởng gia tài trí tuệ
 Và tựu thành xuất thế biện tài
 Giảng kinh giáo hóa muôn loài
 Cho niềm vui lớn, cùng ngồi tòa sen.
Điều thứ sáu phải nên giác ngộ
 Nghèo khổ nhiều tật đố
 trách phiền
 Thường gây lảm việc oan khiên
 Ngang nhiên kết buộc ác duyên
 với người
 Bạc Bò-tát độ đời bổ thí
 Bình đẳng tâm không nghĩ oán thân
 Càng thương những kẻ ác nhân
 Khoan dung hỉ xả những phần
 lỗi xưa.

Chúng sinh khổ não đủ điều
 Xưa nay không biết bao nhiêu đọa đày
 Phát tâm lớn chịu thay đau khổ
 Hạnh Đại Thừa rộng độ quần sinh
 Khiến cho tất cả hữu tình
 Đồng lên bờ giác thanh bình an vui.

Phật Bồ-tát đã từng giác ngộ
 Tám điều này, tự độ độ tha
 Bồ Đề tâm phát sâu xa
 Tinh tấn hành đạo chướng ma phục hàng
 Vung gươm tuệ dứt màn si ám
 Rải mưa bi dập đám lửa phiền
 Pháp thân nương lấy con thuyền
 Niết-bàn giải thoát bình yên lên bờ.

Thấy đau khổ lòng từ không nỡ
 Thừa nguyện xưa thuyền trở bến mê
 Lại dùng tám việc đề huề
 Chỉ cho sinh chúng quay về bờ kia
 Biết giác ngộ xa lìa ngũ dục
 Thấy tử sinh là ngục khổ đau
 Tu tâm quét sạch trần lao
 Theo đường Thánh đạo cùng nhau
Niết-bàn
 Đệ tử Phật tụng trì tám việc
 Niệm niệm luôn tội diệt phước sanh
 Bồ-đề Chánh Giác sớm thành
 An vui thường trú tử sanh không còn.
 Nam mô Bốn sư Thích-ca
Mâu-ni Phật (3 lần).

Kinh Ma-ha Bát-nhã Ba-la-mật Tâm Yếu

Bồ-tát Quán Tự Tại
 Khi thực hành Bát-nhã
 Ba-la-mật thâm sâu
 Quán chiếu thấy năm uẩn
 Đương thể đều là không
 Vượt qua vòng khổ ách.
 Xá-lợi-phất lắng nghe
 Sắc chẳng khác tánh không
 Tánh không chẳng khác sắc
 Sắc chính là tánh không
 Tánh không chính là sắc
 Thọ, tưởng, hành và thức
 Bản chất cũng như vậy.
 Lại nữa, Xá-lợi-phất

Các pháp nơi tánh không
 Không sinh cũng không diệt
 Không sạch cũng không nhơ
 Không thêm cũng không bớt;
 Không có năm thủ uẩn:
 Sắc, thọ, tưởng, hành, thức;
 Không có sáu căn: mắt
 Tai, mũi, lưỡi, thân, ý;
 Không có sáu trần: sắc
 Thanh, hương, vị, xúc, pháp;
 Không có cả sáu thức:
 Nhãn thức đến ý thức;
 Mười tám giới đều không.
 Không có mười hai duyên:
 Vô minh đến già chết;
 Không có hết vô minh

Cho đến hết già chết
 Lưu chuyển và hoàn diệt
 Cả hai chiều đều không.
 Không có bốn thánh đế:
 Khổ, tập, diệt và đạo.
 Không có trí có đắc
 Vì không có sở đắc.
 Bồ-tát y Bát-nhã
 Ba-la-mật-đa này
 Tâm không còn chướng ngại
 Do không có chướng ngại
 Nên không có sợ hãi
 Là mộng tưởng đảo điên
 Đến Niết-bàn cứu cánh.
 Chư Phật trong ba đời
 Đều y nơi Bát-nhã

Đắc Vô Thượng Bồ-đề.
 Thế nên biết Bát-nhã
 Là chân ngôn đại thần
 Là chân ngôn đại minh
 Là chân ngôn vô thượng
 Không chân ngôn nào bằng
 Có vi diệu công năng
 Diệt trừ tất cả khổ
 Chân thực không dối hư
 Liên nói ra chú rằng:
 Ga tê, ga tê, ba ra ga tê, ba ra
 sam ga tê, bô đi xóa ha (3 lần).

(Gate gate para gate para samgate bodhi svaha)

(Tọa thiền chỉ quán về tính vô thường, khổ, không, vô ngã của thân, tâm khoảng 15-30 phút)

ĐÁNH LỄ TRI ÂN ĐỨC PHẬT BỒN SU

(Nếu tu tập cùng đại chúng, vị chủ lễ xướng, đại chúng thành tâm lắng nghe và quán tưởng theo. Sau khi vị chủ lễ dứt lời xướng, chờ một nhịp rồi đại chúng cùng hòa câu: Bốn sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Khi tu tập riêng ở nhà, người Phật tử xướng và hòa một mình.)

1. Chủ lễ xướng:

Nhất tâm đánh lễ:

Từ vô lượng kiếp xưa

Luôn hành Bồ-tát đạo

Xả thân mình gieo giống từ bi

Công đức ấy không sao ví được.

Đại chúng hòa:

Bốn sư Thích-ca Mâu-ni Phật (1 lễ).

2. Chủ lễ xướng:

Nhất tâm đánh lễ:

Cõi Ta-bà thị hiện

Nơi dòng Thích thọ sanh

*Thánh Ma-da mộng ứng điềm lành
Nơi vương thất chan hòa phước lạc.*

Đại chúng hòa:

Bôn sư Thích-ca Mâu-ni Phật (1 lễ).

3. Chủ lễ xướng:

Nhất tâm đánh lễ:

Nơi vườn Lâm-tỳ-ni

Thị hiện tướng đản sanh

Hoa sen nâng bảy bước du hành

Chỉ Phật tánh, xưng tôn ba cõi.

Đại chúng hòa:

Bôn sư Thích-ca Mâu-ni Phật (1 lễ).

4. Chủ lễ xướng:

Nhất tâm đánh lễ:

Dạo nơi bốn cửa thành

Thấy lẽ khổ chúng sanh

Vì thương đời một dạ tu hành

Bỏ tất cả xuất gia tầm đạo.

Đại chúng hòa:

Bôn sư Thích-ca Mâu-ni Phật (1 lễ).

5. Chủ lễ xướng:

Nhất tâm đánh lễ:

Sáu năm tu núi Tuyết

Trải bao cảnh gió sương

Tìm chân lý soi sáng

đêm trường

Trong tâm Ngài lai láng

tình thương.

Đại chúng hòa:

Bôn sư Thích-ca Mâu-ni Phật (1 lễ).

6. Chủ lễ xướng:

Nhất tâm đánh lễ:

Tìm ra đường trung đạo

Lìa vui khổ hai đường

Dùng định tuệ hàng phục ma vương

Sao mai mọc thành ngôi

Vô Thượng.

Đại chúng hòa:

Bôn sư Thích-ca Mâu-ni Phật (1 lễ).

7. Chủ lễ xướng:

Nhất tâm đánh lễ:

Suốt bốn mươi lăm năm

Không nề bao gian khổ

Đem Chánh Pháp từ bi tế độ

Trời người đều ngưỡng mộ tu hành.

Đại chúng hòa:

Bốn sư Thích-ca Mâu-ni Phật (1 lễ).

8. Chủ Lễ Xướng

Nhất tâm đánh lễ:

Rừng Sa-la song thọ

Độ chúng đã mãn duyên

Thị hiện nhập vô dư Niết-bàn

Lưu xá-lợi rộng độ nhân thiên.

Đại chúng hòa:

Bốn sư Thích-ca Mâu-ni Phật (1 lễ).

NIỆM PHẬT

(Đứng hay quỳ xuống tụng nếu đi kinh hành niệm Phật, còn ngồi xuống tụng khi ngồi niệm Phật)

Phật A-di-đà thân kim sắc

Tướng tốt quang minh tự

trang nghiêm

Năm Tu-di uyển chuyển: bạch hào

Bốn biển lớn trong ngần: mắt biếc

Trong hào quang hóa vô số Phật

Vô số Bồ-tát hiện ở trong

Bốn mươi tám nguyện độ chúng sanh

Chín phẩm sen vàng lên giải thoát

Quy mạng lễ A-di-đà Phật

Ở phương Tây thế giới an lành

Con nay xin phát nguyện vãng sanh

Cúi xin Đức Từ Bi tiếp độ.

Nam-mô Tây phương Cực Lạc thế giới, Đại Từ, Đại Bi A-di-đà Phật.

Nam-mô A-di-đà Phật

(Niệm Phật nhiều ít tùy thời; có thể đánh lễ niệm Phật, thiền hành niệm Phật, hay thiền tọa niệm Phật đều được)

Nam-mô Đại bi Quán Thế Âm
Bồ-tát (3 lần).

Nam-mô Đại Lực Đại Thế Chí
Bồ-tát (3 lần).

Nam-mô Đại Nguyện Địa Tạng
Vương Bồ-tát (3 lần).

Nam-mô Thanh Tịnh Đại Hải
Chúng Bồ-tát (3 lần).

SÁM QUY MẠNG⁵³

*Quy mạng Điều Ngự trong mười phương
 Pháp mâu thanh tịnh khéo tuyên dương
 Thánh Tăng bốn quả, ba thừa pháp⁵⁴
 Xin dũ lòng từ, nguyện xót thương.
 Đệ tử chúng con,
 Từ xa chân tánh,
 Ưống đọa dòng mê
 Theo sinh tử mãi thặng trầm
 Tham sắc thanh luôn ô nhiễm.
 Mười phiền⁵⁵ mười sử⁵⁶
 Kết thành hữu lậu nghiệp nhân;*

⁵³ Đây vốn là bài văn phát nguyện của thiền sư Nhiên ở núi Di (怡山然禪師) được biên tập trong sách Truy Môn Cảnh Huấn, Đại Chánh Tạng, quyển 48, trang 1072. Bài phát nguyện này ảnh hưởng sâu rộng trong truyền thống Phật giáo Đại Thừa Đông Á, và được đưa vào công khóa để tụng niệm sáng chiều trong chốn thiền môn. Đây không những nhờ vào ý nghĩa sâu sắc của bài văn mà còn nhờ vào giọng văn lúc tha thiết, khi hùng tráng ... qua nhịp câu ngắn gọn, dứt khoát đi thẳng vào trái tim của người tụng đọc. Vì vậy, khi dịch sang Việt ngữ, dịch giả cố gắng giữ nguyên nhịp câu và đối ngẫu như nguyên tác chữ Hán, nhằm bảo tồn tối đa nhạc điệu và hình tượng đối xứng trong tác phẩm.

⁵⁴ Ba thừa pháp: Thanh văn thừa, Duyên giác thừa và Bồ tát thừa.

⁵⁵ Mười phiền: Mười loại tâm lý trói buộc chúng ta trong vòng sinh tử.

1. vô tầm (không biết hổ với mình) 2. vô quý (không biết thẹn với người) 3. tật (ghen ghét) 4. xan (keo kiệt) 5. hối (hối tiếc) 6. thù miên

*Sáu căn⁵⁷ sáu trần⁵⁸
 Làm tạo biết bao tội lỗi.
 Đắm chìm biển khổ
 Lạc bước đường tà
 Chấp ngã, chấp nhân
 Sai lầm điên đảo.
 Nhiều đời nghiệp chướng
 Tất cả tội khiên
 Nguyên Tam Bảo đức từ bi
 Chứng lòng thành con sám hối.(C)
 Kính nguyện: Thế Tôn cứu độ
 Bạn tốt dắt dìu
 Ra khỏi phiền não, sông mê
 Bước lên Bồ-đề bến giác.
 Hiện đời bình an phước lạc
 Sở nguyện tựu thành;
 Kiếp sau mầm giác đơm hoa*

(tham ngũ nghi) 7. điều cử (tâm loạn động) 8. hôn trầm (tâm hôn ám đã dưng) 9. phần (giận hờn) 10. phú (che dấu lầm lỗi của mình).

⁵⁶ Mười sử: mười loại tâm lý sai khiến mình tạo nghiệp thọ khổ. 1. tham, 2. sân, 3. si, 4. mạn, 5. nghi, 6. thân kiến, 7. biên kiến, 8. kiến thủ, 9. giới cấm thủ, 10. tà kiến.

⁵⁷ Sáu căn: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

⁵⁸ Sáu trần: Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Bồ-đề kết quả.
 Sinh nơi Phật Pháp
 Sớm gặp minh sư
 Chánh tín xuất gia
 Tuổi thơ vào Đạo.
 Sáu căn thông lợi
 Ba nghiệp⁵⁹ sạch trong
 Chẳng nhiễm duyên đời
 Thường tu phạm hạnh.
 Nghiêm trì giới cấm
 Chẳng vướng nghiệp trần
 Vững chãi oai nghi
 Không hại sinh vật.
 Không gặp tám nạn⁶⁰
 Chẳng thiếu bốn duyên⁶¹

⁵⁹ Ba nghiệp: Thân, miệng, ý.

⁶⁰ Tám nạn: Tám chương nạn khiến chúng sinh khó tu học Phật pháp. 1. Địa ngục, 2. Ngạ quỷ, 3. Súc sinh, 4. cõi trời Trường Thọ, 5. Biên địa, nơi không có Phật pháp, 6. Thế trí biện thông, giỏi biện luận thế gian nhưng không tin pháp xuất thế, 7. Đui điếc câm ngọng, 8. Sinh ra trước Phật hay sau Phật.

⁶¹ Bốn duyên: Bốn nhân duyên phát tâm Bồ Đề. Theo Kinh Bồ Tát Địa Trì đó là: 1. Thấy đạo lực thần thông không thể nghĩ bàn của chư Phật, Bồ tát nên phát tâm Bồ Đề. 2. Nghe nói đến công hạnh của Bồ tát nên phát tâm Bồ Đề. 3. Thấy đời mạt pháp, chánh pháp suy vi nên phát tâm Bồ Đề. 4. Vì lòng thương xót chúng sinh khổ nên phát tâm Bồ Đề.

Bát-nhã trí được hiện tiền
 Bồ-đề tâm luôn bất thoái.
 Tu tập Chánh Pháp
 Liễn ngộ Đại Thừa
 Hành môn sáu độ⁶² lợi sinh
 Vượt biên ba kỳ⁶³ thành Phật.
 Dựng cờ Chánh Pháp nơi nơi
 Phá lưới nghi ngờ lớp lớp
 Hàng phục chúng ma
 Nói dòng Tam Bảo.
 Phụng sự mười phương chư Phật
 Chẳng nề nhọc nhằn,
 Tu tập tất cả pháp môn
 Thấy đều thông đạt.
 Rộng tu phước tuệ
 Lợi lạc quần sinh,
 Chứng được sáu loại thần thông
 Chỉ trong một đời thành Phật.
 Sau đó,

⁶² Sáu độ tức sáu Ba la mật: Bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ.

⁶³ Ba kỳ: Ba a tăng kỳ kiếp. A tăng kỳ có nghĩa vô số. Đây là ước lượng số kiếp lâu xa hành Bồ tát đạo để thành tựu quả Phật viên mãn.

Không bỏ pháp giới
 Vào chốn trần lao
 Từ bi đồng với Quán Âm
 Hạnh nguyện rộng như Phổ Hiền.
 Phương đây phương khác
 Tùy thuận muôn loài
 Ứng hiện sắc thân
 Tùy cơ thuyết Pháp.
 Trong đường địa ngục
 Ngạ quỷ khô đau
 Hoặc phóng ánh quang minh
 Hoặc hiện các thân biến
 Nếu ai thấy thân con
 Cho đến nghe được tên
 Đều phát Bồ-đề tâm
 Thoát hẳn luân hồi khổ.
 Nơi có lò lửa sông băng
 Thành rừng chiêm-đàn.
 Kẻ nuốt nước đồng hoàn sắt
 Hóa sinh Tịnh Độ.
 Mang lông đội sừng
 Thiêu nợ hàm oan

Hết nổi tân toan
 Thấy đều lợi lạc.
 Trong đời dịch bệnh,
 Hiện thành cây thuốc
 Cứu bệnh trăm kha,
 Lúc đói mất mùa
 Hóa ra lúa gạo
 Giúp người nghèo đói;
 Chỉ cần lợi ích
 Thê chẳng từ nan.
 Lại nguyện:
 Oán thân nhiều kiếp,
 Quyến thuộc hiện tiền
 Hết đắm chìm trong bốn loại
 Dứt ân ái buộc nhiều đời
 Cùng với chúng sanh
 Đồng thành Phật đạo.
 Hư không có hạn
 Nguyện con không cùng
 [Hư không có hạn
 Nguyện con không cùng]
 Hữu tình vô tình

Đồng nên Phật trí.

HỒI HƯƠNG

Trì kinh quán niệm phước vô biên

Hồi hương chúng sinh khắp
mọi miền

Nguyện ai còn đắm trong biển khổ

Về nơi nước Phật được an nhiên.

Nguyện tiêu ba chướng, hết
phiền não

Nguyện được Bát-nhã trí rộng cao

Nguyện thực hành theo Bồ-tát đạo

Đời đời tinh tiến chẳng lãng xao.

Nguyện sinh về cõi Tây phương

Đài sen chín phẩm dựa nương
thức thân

Hoa nở thấy Phật pháp thân
Chúng ngôi bất thoái, cõi trần
độ sinh.

Nguyện đem công đức tu này
Hướng về tất cả, chung xây
phước lành

Con cùng pháp giới chúng sanh
Đồng nên Phật đạo, đồng thành
Như Lai.

TỰ QUY Y

*Con tự quy y Phật
 Nguyên tất cả chúng sanh
 Giác ngộ Đạo Vô Thượng
 Đồng phát Bồ-đề tâm (1 lễ).*

*Con tự quy y Pháp
 Nguyên tất cả chúng sanh
 Thâm nhập nghĩa kinh tạng
 Trí tuệ sâu như biển (1 lễ).*

*Con tự quy y Tăng
 Nguyên tất cả chúng sanh
 Hòa hợp cùng đại chúng
 Sống vô ngại, an lành (1 lễ).*

PHÁT NGUYỆN VĨNH SINH

(Hành giả tu Tịnh Độ, nên đọc bài văn phát nguyện này sau mỗi thời tu tập để tăng trưởng tín nguyện vĩnh sinh)

*Con nguyện lâm chung không
chương ngại*

*A-di-đà đến rước từ xa
Quán Âm cam lộ rưới trên đầu
Thế Chí kim đài trao đỡ gót
Trong một sát na lìa cõi trọc
Khoảng tay co duỗi đến Liên Trì
Khi hoa sen nở thấy Từ Tôn
Nghe tiếng Pháp sâu lòng sáng tỏ
Nghe rồi liền ngộ vô sanh nhân
Không rời An Dưỡng lại Ta-bà
Khéo đem phương tiện lợi quần sinh
Hay lấy trần lao làm Phật sự
Con nguyện như thế Phật chứng tri*

Kết cuộc về sau được thành tựu. Nam-mô A-di-đà Phật.

Lời bạt

*Không nở chúng sinh khổ
Không nở Thánh giáo suy
Nên khởi lòng đại bi
Theo con đường Phật đi...⁶⁴*

Dịch kinh, viết sách, ấn tống v.v... không ngoài mục đích hoằng dương Chánh Pháp, lợi lạc quần sinh và đền ơn Phật tổ. Với trách nhiệm và bổn phận của người con Phật xuất gia, bút giả đã dành cuộc đời mình cho việc tu học, nghiên cứu, giảng dạy, phiên dịch và biên soạn kinh sách Phật Pháp. Hơn hai mươi năm qua, kể từ khi xuất bản quyển Kinh Pháp Cú Thí Dụ (1994) đến nay, một số Kinh sách đã được bút giả phiên dịch, biên soạn, và xuất bản trong và ngoài nước, như: Mười Bài Giảng Kinh Bát Đại Nhân Giác (1992), Phật Học Quần Nghi (1998), Làm Chủ Vận Mệnh (1999), Chân Dung Người Phật Tử (2000), Lắng Nghe Tiếng Hát Sông Hằng (2002), Niệm Phật Chuyển Hóa Tế Bào Ung Thư (2003), Nghi Thức Huân Tu Hàng Ngày (2012) v.v....

⁶⁴ Dịch ý từ bài kệ Đại Thừa của Đại Sư Ấn Thuận trong quyển Thành Phật Chi Đạo (Con Đường Thành Phật), tr. 260.

*Bố thí Pháp hơn mọi bố thí
 Hương vị Pháp hơn mọi hương vị
 Niềm vui Pháp hơn mọi niềm vui
 Tham ái diệt: khổ đau chấm dứt!*

Kinh sách Phật Pháp là một kho tàng trí tuệ đồ sộ, phần lớn còn chưa được phiên dịch, nghiên cứu và biên soạn ra tiếng Việt. Đây quả thực là điều thiết thòi lớn cho người con Phật Việt Nam chúng ta. Để khai thác hết kho tàng vô giá này, đòi hỏi rất nhiều sự nỗ lực của chư tăng ni và Phật tử trong một thời gian rất dài. Cho nên, việc làm của bút giả chỉ góp phần nhỏ vào công việc hoằng dương Chánh Pháp này. Nhưng việc hoằng Pháp có được sâu rộng và thành tựu tốt đẹp hay không là nhờ nơi sự hộ Pháp của các hàng Phật tử tại gia.

Cổ đức dạy:

*Phật Pháp xương minh do Tăng già hoằng hóa
 Thiên môn hưng thịnh nhờ thiện tín phát tâm.*

Cho nên, quý Phật tử tín tâm, những ai hữu duyên đọc hay nghe được kinh sách do bút giả phiên dịch hay biên soạn, nếu thấy có lợi ích cho Phật Pháp và chúng sinh, xin cùng góp phần vào việc giữ gìn và hoằng dương Chánh Pháp. Các vị có thể gởi tịnh tài cúng dường để dùng vào việc phiên dịch, biên soạn và in kinh ấn tống.

Mọi chi phiếu cúng dường cho sự nghiệp Bồ
thí Pháp này xin đề người nhận: Thien Tuong
Temple (Memo: in kinh) và gửi về địa chỉ:

Tu Viện Thiện Tường
1608 Jeanne st.
Champaign, IL, 61821
Email: thichminhquang2011@gmail.com

Xin thành tâm hồi hướng công đức biên
soạn, phiên dịch và ấn tống kinh sách Phật Pháp
này về tất cả chúng sinh. Nguyên tất cả mọi loài tin
sâu nhân quả, bỏ ác làm lành, giác ngộ thực tướng,
xa lìa mê chấp, thành tựu Phật quả.

Nam-mô Công Đức Lâm Bồ-tát Ma-ha-tát.

Sakya Minh-Quang kính ghi

Kính Dâng Giác Linh Ân Sư,

Hòa Thượng thượng Thiện hạ Tường,

Đêm đêm đối bóng dịch kinh

Dáng xưa Thầy lại lung linh hiện về!

Kính bạch giác linh Thầy,

Đã ba mươi hai năm từ ngày Thầy về cõi Phật, nhưng lòng con luôn canh cánh thâm ân giáo dưỡng và tình thương vô bờ mà Thầy đã dành cho huynh đệ chúng con! Trong những tháng ngày khó khổ của đời sống xuất gia đầu thập niên tám mươi của thế kỷ trước, Thầy là hiện thân của tinh thần vô úy bi-trí-dũng. Thầy luôn che chở cho chúng con lúc khó khăn, và nghiêm khắc răn dạy khi chúng con giải đãi hay làm lỗi. Đối với chúng con, Thầy là đấng Từ Nghiêm như đức Bồ-tát Quán Thế Âm:

Tâm bi răn dạy: vang như sấm

Ý từ che chở: mát đường mây

Tuôn dòng cam lộ: mưa Chánh Pháp

Phiền não lửa lòng dứt sạch ngay!

(Phẩm Phổ Môn Kinh Pháp Hoa)

Nếu không có thâm ân thầy dạy dỗ từng chữ Hán câu kinh khi con sơ tâm xuất gia, nhất là thân giáo của Thầy qua đời sống trang nghiêm giới luật

và lao tác phục vụ đại chúng, thì chắc chắn rằng con sẽ không có ngày nay. Càng lớn tuổi, càng nhớ lại Thầy, con lại càng thấy mình bé nhỏ và hổ thẹn trước trí tuệ và đức hạnh của Thầy ngày xưa!

*Xưa Thầy áo rách vá vai
Mà y nhận nại đẹp hoài ngàn năm!
Xưa Thầy một túp lều không
Lấy tình thương lớn mênh mông làm nhà!
Dù bao công nghiệp hằng sa
Thầy luôn khiêm tốn trên tòa tánh không!
Đời người, con quá nửa vòng
Vẫn đi trong cõi mênh mông tình Thầy!*

Kính bạch giác linh Thầy,

Dù hình hài Thầy không còn nữa, nhưng hơn ba mươi năm qua đạo phong và ân tình của Thầy vẫn trọn vẹn trong trái tim con. Thầy là động lực thôi thúc con tu học và hoằng Pháp lợi sinh. Nhờ Thầy, mà con có thể kiên trì dịch kinh, viết sách trong mọi hoàn cảnh, dù thuận hay nghịch. Lần này, soạn phẩm Vô Thường và Giải Thoát Đạo ra đời cũng vì mục đích đền ơn giáo dưỡng của Thầy trong muôn một.

Xuất bản quyền sách này cũng ghi lại dấu ấn con ngày khởi công xây dựng Tu Viện Thiện Tường, một trung tâm tu học và hoằng Pháp mang tên Thầy nơi hải ngoại mà

con đã thao thức và cầu nguyện bấy lâu. Cầu nguyện trên giác linh Thầy chứng minh và gia hộ cho công trình xây dựng Tu Viện Thiện Tường, ngôi chùa đầu tiên ở vùng xa xôi, thiếu thốn Phật Pháp này, sớm ngày hoàn thành, để có thể thuận lợi hoằng Pháp lợi sinh, báo Phật ân đức.

*Chỉ thấy người nay cười
Ai hay người xưa khóc?*

*Bao công lao khó nhọc
Biết mấy tấm lòng vàng
Vạn sự khởi đầu nan
Thầy trò cùng gắng sức.*

*Cầu ơn trên chư Phật
Gia hộ đệ tử con
Giữ vững tấm lòng son
Xây nên nhà Tam Bảo*

*Dù gặp bao kháo đảo
Vẫn kiên cố đạo tâm
Hoa giác ngộ gieo mầm
Trên hoang vu đất mới*

*Nguyện tinh cần vun xới
Tưới tằm hạt giống lành
Chăm sóc những mầm xanh
Cho tương lai thế hệ.*

*Bát-nhã là mầm tuệ
Hoa nở đóa Thiện Tường
Hương tỏa khắp mùi phương
Dâng cúng dường chư Phật.*

Nam-mô Giác Nguyên đường thượng, từ
Lâm Tế chánh tông, tứ thập nhất thế, húy thượng
Thanh hạ Giới, tự Chơn Như, hiệu Thiện Tường,
đại lão hòa thượng ân sư tác đại chứng minh.

Đệ tử Sakya Minh-Quang đảnh lễ kính ghi

Ngày 05 tháng 06, 2016 tại Tu Viện Thiện Tường