

# *Đạo hạnh người xuất gia*

Tái bản lần thứ 2

**Đại sư Liên Trì có dạy rằng:**

***“Người xuất gia cần phải chú ý!***

***Lên cao phải tự biết mình nhỏ bé, chớ nên tự đại...  
Ngàn vạn lần xin khuyên người xuất gia, đừng vì một  
chút danh lợi bèo bọt mà tham đắm hư vinh. Hãy tu  
dưỡng phẩm hạnh đạo đức của mình, đem hết tâm lực  
tinh thần mà tu tập. Quyết một phen sống chết, lâu  
ngày tự nhiên tâm được bừng mở, sẽ bước đến nơi cửa  
ngõ giác ngộ.***

***Xin hãy một lần để tâm cứu xét!”.***

## ***Lời giới thiệu***

*Nhân dịp tổ chức khóa học Bồi dưỡng Trụ trì tại chùa Phổ Quang, tôi có được Đại đức Minh Thành ở chùa Bửu Liên trình cho xem bộ sách “Xuất gia toàn tập” và có nhã ý tặng cho các huynh đệ. Đây là những kinh nghiệm tu học của thầy. Cho nên, tôi xin giới thiệu đến các bậc Tôn Túc cũng như tất cả các huynh đệ cùng tham dự khóa học, quyển sách **“Đạo Hạnh Người Xuất Gia”** mà Đại đức đã dày công nghiên cứu, thực tập và chia sẻ. Mong rằng mọi người có thể lấy đó làm kinh nghiệm trên bước đường tu học mở rộng kiến thức cũng như áp dụng thực tập vào đời sống để đạt được kết quả, không phụ chí nguyện của người xuất gia!*

Chùa Huệ Nghiêm, ngày 22 tháng 11 năm 2016

PHÓ PHÁP CHỦ HỘCM - GHPGVN  
TRƯỞNG BAN TRỊ SỰ GHPGVN TP.HCM

**Hòa thượng Thích Trí Quảng**

## **Lời giới thiệu**

*Tâm quan trọng của người xuất gia là phẩm hạnh và đạo đức. Nội tâm ít dính mắc với ngoại cảnh bên ngoài và có thể làm chủ được đối với tâm tham muốn về ngũ dục phần nào, đó chính là đời sống của người xuất gia. Đời sống thanh tịnh này được thể hiện trong tứ oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi. Người xuất gia làm chủ chính mình khi tiếp xúc duyên cảnh bên ngoài, luôn luôn sống theo tinh thần “Ít muốn biết đủ”, không chạy theo duyên trần như người thế tục.*

*Xuất gia là đi ngược dòng sinh tử và điều đó được thể hiện qua nếp sống trở về nội tâm của mỗi người tu sĩ. Quyển sách “**Đạo hạnh người xuất gia**” do Đại đức Thích Minh Thành viết ra đã truyền tải hết tinh thần này. Đây là một cuốn sách mà mỗi người tu sĩ không thể thiếu, là kim chỉ nam ban đầu dành cho người xuất gia nương vào để chế ngự ham muốn của mình trong thời mạt pháp, vật chất làm chủ.*

*Tôi xin giới thiệu quyển sách này đến tất cả hàng tu sĩ nên đọc và sống cuộc sống thực chất của một người xuất gia!*

Chùa Huệ Nghiêm, ngày 22 tháng 11 năm 2016  
TRƯỞNG BAN TĂNG SỰ GHPGVN TP.HCM  
**Hòa thượng Thích Minh Thông**

## ***Lời ngỏ***

*Vượt khỏi trần tục mà không lìa cuộc đời, phụng sự chúng sinh nhưng vượt ra tình thường của thế tục. “Trí tuệ đủ để chiếu soi mê hoặc, từ bi đầy để cứu độ muôn loài”. Vì thế nên nói: “Việc của người xuất gia không phải quan văn, tướng võ có thể làm được!”*

*Cao cả thay phẩm chất.*

*Sâu rộng thay đạo hạnh.*

*Lớn lao thay phận sự của người xuất gia.*

*Thế nhưng vì hoàn cảnh sinh hoạt, vì không gặp thầy lành bạn tốt, vì thói quen thuở trước, vì không tìm hiểu đến nơi đến chốn, nên có những trường hợp thiếu sót lơ là, làm cho phẩm chất và bổn phận của người tu sa sút. Đây là điều các bậc Tôn Túc để tâm lo lắng, nhắc nhở bảo khuyên.*

*Y theo lời dạy của quý Ngài, trong những buổi chia sẻ tâm sự với người xuất gia “Kiến hòa đồng giải”, chúng*

tôi đã bộc bạch với các huynh đệ đồng tu về bốn phận của người xuất gia. Với tinh thần cùng học, cùng tu, cùng xây dựng, cùng trang nghiêm tòa nhà Phật pháp. Vào những buổi trao đổi với chư Tăng tại chùa Hoàng Pháp trong ba tháng An cư kiết hạ và với luật sinh tại giới đài Cam Lộ Phương Đăng chùa Huệ Nghiêm, bằng những lời chia sẻ chân thành tha thiết bắt nguồn từ nơi chánh pháp của Phật tổ và đã được các Phật tử ghi chép, biên tập lại thành bộ sách với tựa đề “**Xuất Gia Toàn Tập**” làm món quà Pháp bảo cúng dường thanh tịnh hải chúng. Hiện tại đã hoàn thành được 4 quyển gồm:

**1. Đạo Hạnh Người Xuất Gia** (Chùa Hoàng Pháp, quận 12, Tp. HCM)

**2. Tâm Sự Người Xuất Gia** (Sơ cấp Phật học Tăng - Tịnh xá Trung Tâm, quận Bình Thạnh; Sơ cấp Phật học Ni - Chùa Phước Viên, quận Bình Thạnh; Trường Cao Trung Phật học, Q.9, Tp. HCM)

**3. Cùng Nhau Nhắc Nhở** (Linh Quy Pháp Ấn, Tp. Bảo Lộc, Lâm Đồng)

**4. Phẩm Chất Người Xuất Gia** (Thiền viện Trúc Lâm Phụng Hoàng, Đà Lạt và Giới đài Cam Lộ Phương Đăng chùa Huệ Nghiêm, Q.6, Tp. HCM)

Lời chân quê, ý thô thiển, tài hèn đức mỏng, đệ tử Minh Thành cũng kính mong quý thầy cảm thông nỗi niềm tâm sự! Như người xưa đã từng bộc bạch rằng: “Chẳng phải

là người khổ tâm thì không thể hiểu. Người có tâm sẽ hiểu cho ta”!

Đây là những lời tâm huyết chân thành xuất phát từ trái tim, với tình nghĩa đạo pháp “Linh Sơn cốt nhục, quyến thuộc Bồ đề”. Như người trong nhà ngồi lại chia sẻ, để chúng ta cùng nhau kiến trúc lâu đài Tam Bảo ngày càng huy hoàng, tráng lệ, tôn nghiêm, thanh tịnh, ừng sừng tại nhân gian. Nếu có điều gì sơ sót, ngưỡng mong các bậc Tôn Túc và mười phương pháp hữu niệm tình chỉ giáo.

Nguyện cho ngọn đèn Chánh Pháp được mãi tỏ sáng tại nhân gian. Chư Tăng mãi là ánh sáng soi đường cho muôn loại.

Chùa Bửu Liên, kỷ niệm ngày xuất gia Rằm tháng Mười,  
15 tháng 10 năm Bính Thân (14/11/2016)

Đệ tử **Thích Minh Thành**  
Kính lễ



*Chương I*

**Ý NGHĨA XUẤT GIA**

## Ý NGHĨA XUẤT GIA

Xuất gia là ra khỏi nhà thế tục, xa rời phiền não và vượt ngoài ba cõi, cương quyết cắt đứt nẻo sinh tử luân hồi, thành tựu đạo Giác ngộ Vô thượng. Người xuất gia với ý nghĩa như vậy là bậc Vô thượng đại hùng lực, đại từ bi đáng tôn quý nhất trên thế gian này, không ai sánh bằng.

Ý nghĩa thứ nhất của việc xuất gia là ra khỏi ngôi nhà của thế tục trên mặt hình thức. Tuy nhiên nếu chỉ xét ở mức độ “ra khỏi nhà thế tục”, vẫn chưa thể nói hết giá trị cao thượng rộng lớn và siêu thoát của người xuất gia. Nếu vậy thì những người rời bỏ quê hương, xứ sở để đi làm ăn xa cũng được gọi là người xuất gia hay sao?

Người xuất gia còn có ý nghĩa thứ hai là ra khỏi ngôi nhà phiền não, mê lầm, vô minh, điên đảo gọi là “xuất

phiền não gia”. Đây mới thực sự là ý nghĩa của người xuất gia. Như Tổ Lâm Tế đã nói: “*Người chưa lia bỏ được tâm thế tục thì chỉ là bỏ nhà này vào nhà kia, chẳng phải là người xuất gia chân chánh*”. Nếu người xuất gia mà chưa thể lia bỏ được tâm thái thế tục, sự thấy biết mê lầm, vô minh thì chưa ra khỏi ngôi nhà thứ hai, gọi là “bỏ nhà này vào nhà kia”. Bỏ ngôi nhà nhỏ vào ngôi nhà lớn để tiếp tục hờn giận, hơn thua, danh lợi,... không thấy được ý nghĩa chân chánh của việc xuất gia.

Ý nghĩa thứ ba là vượt ra khỏi “ngôi nhà của ba cõi” (xuất tam giới gia). Ba cõi là cõi Dục, cõi Sắc và cõi Vô sắc<sup>1</sup>. Muốn vượt ra khỏi ba cõi này, thì không phải học

1. **Tam Giới** (三界). Phạm: Trayo-dhātava, chỉ cho Dục giới, Sắc giới, và Vô sắc giới.

\* **Dục giới** (Phạm: Kama-dhātu): Thế giới của các loài hữu tình có tính dâm dục, tình dục, sắc dục và thực dục cư trú. Trên từ cõi trời Tha hóa tự tại thứ 6, giữa gồm 4 đại châu cõi người, dưới đến địa ngục Vô gián; vì nam nữ ở lẫn lộn, nhiều thứ dục nhiễm nên gọi là Dục giới.

\* **Sắc giới** (Phạm: Rūpa-dhātu): Cõi này ở phía trên cõi Dục, không có các thứ dục nhiễm, cũng không có thân nữ, chúng sinh ở cõi này đều do hóa sinh, cung điện cao lớn, là do sự hóa sinh của sắc, tất cả đều thù thắng đẹp đẽ. Vì cõi này vẫn còn sắc chất nên gọi là Sắc giới. Cõi này tùy theo thiền định sâu cạn thô diệu mà được chia làm 4 bậc, từ Sơ thiền Phạm thiên cho đến A ca ni tra thiên, tất cả có 18 tầng trời.

\* **Vô sắc giới** (Phạm: Ārūpya-dhātu): Thế giới cư trú của loài hữu tình chỉ có thụ, tưởng, hành, thức không có 1 vật gì là vật chất, cũng không có thân thể, cung điện, quốc độ, chỉ có tâm thức trụ trong thiền định sâu xa màu nhiệm, nên gọi là Vô sắc giới. Thế giới này ở phía trên cõi Sắc, có tất cả 4 tầng trời (Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, và Phi phi tưởng xứ), cũng gọi là Tứ vô sắc, Tứ không xứ. [X. kinh “Đại bát



phép “cân đầu vân” giống như Tôn Ngộ Không, một cái nhào lộn là đi được một muôn tám ngàn dặm, mà cần “ngộ không”, thấy rõ ba cõi đều rỗng không, tất cả các pháp là duyên sinh hòa hợp giả dối tạm bợ. Vượt ra ngoài ba cõi tham, sân, si, phá vỡ vô minh phiền não. Đó là ý nghĩa căn bản của việc xuất gia.




---

niết bàn” Q.13; (bản Nam); luận “Câu xá” Q.8; luận Phạm loại tác Q.5; luận “Đại ti bà sa” Q.75; luận “Đu già sư địa” Q.4; “Đại trí độ” Q.21; “Hoa nghiêm kinh không mục chương” Q.2]. (xt. Cừ Địa, Sắc Giới, Dục Giới, Vô Sắc Giới).

## BA NGHĨA CỦA SA MÔN

Sa môn có nghĩa là người nghèo, người chuyên cần, người đoạn dứt.

“Người nghèo” là người chịu sống an phận nghèo để vui đạo (Bản giả).

“Người chuyên cần” là người chuyên cần tu giới, định, huệ (Cần giả).

“Người đoạn dứt” là người dứt trừ tham, sân, si (Túc giả).

“**Người nghèo**” là điều đầu tiên mà tất cả mọi người tu đều phải có. An trong phận nghèo để vui với đạo là phẩm cách thanh cao của người xuất gia. Nếu như không chịu nghèo thì không thể nào có niềm vui trong đạo.

Yên nơi phận nghèo là biết đủ với những cái đã có và ít muốn với những cái chưa có, gọi là “*Ít muốn biết đủ*”.

Biết đủ với ba chiếc y, mấy bộ đồ, vài quyển kinh, một chiếc xe để đi học. Hoặc người lớn tuổi thì có thêm cặp mắt kính để xem kinh, một cái đơn để ngả lưng là đủ. Nếu luôn có tâm không biết đủ thì suốt ngày nhìn ngó và tự than trách. Nhìn thấy người nổi tiếng hơn mình hoặc có nhiều đồ đạc hơn, thì khởi tâm tham muốn và mong cầu. Người không biết đủ, an bản thì tâm sẽ không bao giờ yên, mỗi khi nghe tiếng hay gặp sắc là tâm liền rối động vì không thể ở yên nơi vị trí của nó. Chịu làm một người nghèo thì mới có thể làm người tu chân chánh.

Đức Thế Tôn từ địa vị ở trên muôn ngàn vạn người vinh hoa tột đỉnh của trần thế, nhưng đã vứt bỏ tất cả để làm một người ẩn sĩ sống một mình trong rừng núi hoang vắng. Hoặc ngài Trần Nhân Tông xem ngai vàng cung vua, điện ngọc giống như đôi giày rách buông xuống nhẹ nhàng. Chính vì chí khí siêu phàm của các Ngài, mà ngày nay mọi người đều tôn thờ. Trong văn học Phật giáo, chúng ta thường hay thấy bức tranh vẽ Phật hoàng Trần Nhân Tông ngồi chéo chân trên mỏm đá bên bờ suối cầm một cây quạt lá rất đơn sơ, áo mũ của nhà vua và chiếc đai bằng ngọc đang trôi theo dòng nước, kế bên đó là hai câu thơ:

*Áo mũ kim đai theo dòng nước.  
Chuông từ mõ trúc vọng chân không.*

Đức vua Trần Nhân Tông đã cởi bỏ hết tất cả áo mũ kim đai cho trôi theo dòng nước và chỉ cầm trên tay một cây quạt lá phe phẩy nhẹ nhàng thanh thoi thoát tục, thưởng thức hương vị ngọt ngào của thiên nhiên. Đây cũng là hình ảnh của một người an bản lạc đạo, làm khuôn mẫu cho Trời người. Ngoài ra, còn có rất nhiều bậc vua chúa, thái tử, vương tôn, công tử cao quý ở các nước như Thái Lan, Miến Điện, Tích Lan, Nhật Bản... đã từ địa vị cao tột vứt bỏ hết mọi thứ để “đầu trần chân đất” xuất gia tu hành. Các Ngài thì như thế, không lẽ bây giờ chúng ta là con cháu lại đi tìm thêm cho nhiều? Thấy rõ bản chất của một người xuất gia thì chúng ta sẽ từ bỏ được sự ngã mạn và kiêu hãnh. Buông bỏ hết tất cả là bản chất cao thượng của người tu. Tại sao? Bởi vì dù đang ở địa vị cùng tột, giàu sang khiến người nể sợ hoặc nổi tiếng khắp thế giới cũng vẫn bị tám thứ khổ hành hạ, chi phối không thể tránh khỏi. Cuối cùng, họ cũng phải quay về tìm người chân tu, mong chỉ dạy cho con đường thoát khổ.

Người xuất gia là người chỉ con đường sáng cho chúng sinh, soi rọi ánh đèn Bát-nhã cho ba cõi, phải thấy được vị trí, giá trị như vậy mới có thể làm đúng, hành trì tốt và thật sự có lợi ích rộng lớn.

Người xưa nói: “*Việc của người xuất gia không phải quan văn hay tướng võ có thể làm được*”. Đại tướng

quân có thể chiến thắng trăm trận, đánh bại muôn người; hay thừa tướng, quan văn đứng đầu triều thần cầm bút giữ mực thành chương, vang danh thiên hạ; thì cũng không thể sánh với việc làm của người xuất gia, bậc chiến thắng chính mình.

An phận với cái nghèo và vui được với đạo đó là bước thứ nhất cần phải làm được, như vậy mới có thể thành tựu được bước thứ hai và thứ ba.

“*Người chuyên cần*” là người siêng năng ngày cũng như đêm, trong từng phút giây lúc nào cũng chuyên tâm trong Giới học, Định học, Tuệ học. Trong kinh *A-hàm* có đoạn: “*Sở dĩ Ta và các người trôi lăn trong sinh tử vô lượng vô biên ức kiếp là tại vì không thấy được Giới học của Hiền Thánh, Định học của Hiền Thánh, Tuệ học của Hiền Thánh. Do Ta thành tựu được Giới, Định, Tuệ của Hiền Thánh xuất thế, cho nên ngày hôm nay mới chứng đắc đạo quả Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác*”.

**Giới-Định-Tuệ** là cánh cửa giải thoát muôn đời không thể thay đổi được. Là cánh cửa chung cho tất cả Hiền Thánh quá khứ, hiện tại và tương lai. Trong khi nghe pháp là đang nhiếp về Tuệ học; lúc tĩnh tọa niệm Phật là nhiếp về Định học; còn khi tụng oai nghi giới luật, thu nhiếp sáu căn thuộc về Giới học. Nếu hiểu thấu triệt thì sẽ thấy trong giới có định, tuệ và ngược lại trong tuệ cũng có định, giới. Khi đã thọ giới rồi thì hằng ngày phải thường tụng đọc mười giới Sa-di để ghi nhớ và giữ gìn.

Từ Giới học, Định học, Huệ học sinh ra pháp thân huệ mạng của người tu. Thân mạng bằng da thịt này mong manh tạm bợ như giọt sương đầu ngọn cỏ, như đám mây nổi trên nền trời thoáng chốc liền tan, chỉ có Pháp thân huệ mạng mới là cái chân thật muôn đời không biến đổi.

“*Người đoạn dứt*” là điều kiện thứ ba mà người tu cần phải đạt được. Từ sự siêng năng tu tập giới, định, tuệ mà có thể chấm dứt tham, sân, si.

*Giới dứt trừ tham dục*

*Định dứt trừ sân nhuế.*

*Tuệ dứt trừ si mê.*

Tất cả phương pháp giáo dục của đức Phật đều nhắm thẳng vào trọng tâm, dùng giới, định, tuệ để phá vỡ tham, sân, si vượt ra khỏi ba cõi.

Trước tiên, đức Phật chỉ cho chúng ta thấy được nguyên nhân hình thành đau khổ và não phiền. Sau đó, Ngài chỉ bày những phương pháp đập tan và bứng tận gốc rễ của nó.

Trong sách *Luật Thiện Kiến* có ghi: “*Lành thay! Bậc trượng phu biết rõ cuộc đời vô thường, xả tục hướng đến Niết-bàn thật là người hiếm có khó nghĩ bàn được*”. Với ba ý nghĩa như trên thì chữ “**Sa môn**” là một danh xưng khiêm nhường của người xuất gia. Ngoài ra, bậc Tỳ-kheo còn có ba ý nghĩa khác là **Khất sĩ**, **Bổ ma** và **Phá ác**.

“**Khất sĩ**” là người trên cầu chánh pháp của Phật, dưới nhờ sự cúng dường thực phẩm của đàn việt để giáo hóa chúng sinh.

“**Bố ma**” là người làm cho ma quân khiếp sợ. Chúng ta tu hành thanh tịnh, làm thầy của Trời người có định lực, đạo lực, tuệ lực khiến cho ma khiếp sợ, kính nể. Ngược lại, chẳng những không có công phu tu hành mà còn khiếp sợ ma quân, gọi là “Ma bố», thì làm sao thành tựu được Đạo quả.

“**Phá ác**” là phá trừ nghiệp ác để thành tựu chỗ chí cao chí thiện. Khi ngồi dưới gốc cây Bồ-đề tu Đạo, Thái tử Tất-đạt-đa đã phát nguyện dù có thịt nát xương tan cũng phải gắng sức đạt tới chỗ phải đạt đến, và cuối cùng Thái tử đã đạt được Phật quả. Như vậy nếu hạ quyết tâm, tinh tấn nỗ lực, thì rốt cuộc chúng ta sẽ hoàn thành được mục đích của việc xuất gia là thành tựu phạm hạnh. Noi theo hạnh nguyện của đức Thế Tôn, người tu phải có ý chí mạnh mẽ, dù thịt nát xương tan cũng phải gắng sức đạt tới chỗ cần phải đạt đến, không nên vừa thấy khó khăn, trở ngại hoặc nhọc nhằn một chút thì liền bỏ dở nửa chừng. Nếu chúng ta luôn tìm cho mình con đường dễ dàng hoặc tìm chỗ an ổn, âm áp thì sẽ mãi luẩn quẩn trong sáu nẻo luân hồi, thậm chí thân người còn không được hưởng nữa là tâm thân thanh tịnh của bậc Hiền Thánh.

Thái tử Tất-đạt-đa phát nguyện tiếp: “*Nếu nơi này ta không đắc đạo dù cho xương tan thịt nát cũng không lìa khỏi chỗ ngồi này. Nếu thực đúng như lời của Ta, thì khi quãng bình bát xuống nước, hãy trôi ngược trở về*”.

Với chiếc bát trôi ngược dòng nước cùng hình ảnh Thái tử Tất-đạt-đa ngồi dưới cội Bồ-đề quyết tâm tìm đạo đã minh chứng cho những thế hệ xuất gia sau này tâm hùng liệt, ý chí thấu trời của một người quyết tâm tu hành giải thoát khỏi sinh tử. Cũng vậy, tất cả những bậc Cao Tăng về sau này đều là những người “*Nhẫn được những điều khó nhẫn; làm được những việc khó làm*”, thậm chí hy sinh cả thân mạng để tìm cầu chánh pháp và làm lợi lạc cho chúng sinh.

Xuất gia không phải để tìm nơi có cuộc sống nhẹ nhàng thoải mái, cũng chẳng phải để tìm bạn bè đông vui, đạo tràng lớn nổi tiếng... Nếu vì những mục đích đó thì tốt hơn nên ở tại gia. Trong kinh *Công Đức Người Xuất Gia* có nói: “*Sự xuất gia dù chỉ trong một ngày một đêm đi nữa cũng được hai trăm vạn kiếp không sa đọa vào đường ác. Thường sinh trong chỗ thanh tịnh, hưởng được phước trí thù thắng, gặp được thiện tri thức, vĩnh viễn không có thói chuyển. Hằng gặp chư Phật được lãnh lời thọ ký Bồ-đề, ngồi tòa Kim Cang<sup>1</sup> thành bậc Đại*

1. **Kim Cương Tòa** (金剛座) Phạm: Vajra-sana. Cũng gọi “Kim cương tề”. Chỉ cho cái tòa ngồi lúc Ngài thành đạo dưới gốc cây Bồ-đề, ở phía nam thành Già-da, nước Ma kiệt đà, Trung Ấn độ. Vì tòa này cứng chắc giống

*Giác*”. Một ngày chúng ta ở trong đạo tràng tu tập đúng theo những gì đức Phật đã nói ở trên thì phước đức, nhân duyên và quả báo to lớn không thể nghĩ bàn. Khi một người phát tâm xuất gia chân chính với chí nguyện rộng lớn thì sẽ làm chấn động tất cả các cung Ma trong Tam thiên Đại thiên thế giới<sup>1</sup>. Điều đó báo hiệu có một bậc đại anh hùng với trí tuệ siêu việt có thể làm lợi ích rộng lớn cho chúng sinh trong ba cõi sẽ xuất hiện ở nơi đời.

Đại sư Liên Trì nói: *“Xuất gia như người xưa thì cung Ma chấn động; còn xuất gia như bây giờ, không chịu tu tập thì cung Ma ăn mừng”*. Nghe câu nói sâu sắc này, chúng ta nên xem xét, kiểm điểm kỹ lưỡng bản thân của mình!




---

như kim cương không hư hoại, cho nên gọi là “Kim cương tọa”. [X. kinh “Đại thừa bản sinh tâm địa quán” Q.3; luận “Đại trí độ” Q.34; luận “Đại từ bà sa” Q.30, Q.83; luận “Câu xá” Q.19].

1. **Tam Thiên Đại Thiên Thế Giới** (三千大千世界). Phạm: Tri-sahasra-mahā-sahasraloka-dhātu. Cũng gọi Ba nghìn thế giới đại thiên. theo vũ trụ quan của người Ấn độ xưa. Nghĩa là lấy núi Tu di làm trung tâm, xung quanh có 4 đại châu và 9 dãy núi, 8 lớp biển bao bọc, gọi là một Tiểu thế giới. 1.000 tiểu thế giới này hình thành một Tiểu thiên thế giới; 1.000 Tiểu thiên thế giới tập hợp thành một Trung thiên thế giới; 1.000 Trung thiên thế giới tập hợp thành một Đại thiên thế giới; Do gồm Tiểu thiên thế giới, Trung thiên thế giới và Đại thiên thế giới tập hợp thành nên gọi là Tam thiên đại thiên thế giới; là lãnh vực do một đức Phật giáo hóa, vì thế cũng gọi là “Nhất Phật quốc”. [X. kinh “Quán vô lượng thọ” Q.12; luận “Câu xá” Q.11; “Hữu bộ từ nãi da tạp sự” Q.2; “Vãng sinh yếu tập” Q.84].

## NĂM HẠNG XUẤT GIA

Trong bài kinh *Ví Dụ Lỗi Cây*, thuộc kinh Trung Bộ, đức Phật đã nói rất rõ mục đích của người xuất gia. Ngài ví dụ một nhóm người vào rừng tìm lõi cây. Khi gặp một cây rất lớn, thân to cây tốt, người thứ nhất vứt bỏ hết lõi cây, giác cây, vỏ trong, vỏ ngoài và chặt lấy cành lá để mang về và tưởng rằng đó là lõi cây. Người thứ hai thì lấy lớp vỏ ngoài để mang đi. Người thứ ba nữa thì lấy lớp vỏ trong. Người thứ tư là lấy giác cây mang về. Người thứ năm là lấy lõi cây để đem về nhà.

Đức Phật nói ví dụ trên để chỉ cho người xuất gia sống đời phạm hạnh và có cùng một tâm nguyện giải thoát khổ đau muốn vượt ra ngoài sự chi phối của sinh già bệnh chết. Tuy nhiên, do chánh kiến, sự tinh tấn và

thấy rõ được đường lối tu hành ở mỗi người khác nhau, nên chia ra làm năm hạng:

- *Hạng xuất gia thứ nhất chỉ nắm lấy cành lá của phạm hạnh.*

- *Hạng xuất gia thứ hai lấy lớp vỏ ngoài của phạm hạnh.*

- *Hạng xuất gia thứ ba lấy lớp vỏ trong của phạm hạnh.*

- *Hạng xuất gia thứ tư lấy được giác cây của phạm hạnh.*

- *Hạng xuất gia thứ năm lấy được lõi cây, tức là tâm giải thoát bất động.*

Ngày xưa, người ta muốn làm những nhà gỗ lớn hoặc đền đài, cung điện có tính cách lâu dài thì họ đi tìm những cây gỗ lớn như: gỗ lim, căm xe, sao, dầu,... có thể tồn tại cả trăm ngàn năm để xây dựng. Họ tìm kiếm và chọn lựa những cây gỗ tốt có lõi cứng chắc ở bên trong và loại bỏ những lớp vỏ bên ngoài vì rất dễ bị mối, mọt... đục khoét.

Cũng vậy, người xuất gia muốn đạt tới mục đích giải thoát cứu cánh của phạm hạnh thì phải tìm đúng cốt lõi của chánh pháp và nương vào đó để tiến tu, thì chắc chắn thành tựu.

### **Cành lá của phạm hạnh**

Hạng người xuất gia thứ nhất này, do sự lợi dưỡng



tôn kính và danh tiếng làm vị ấy hoan hỷ tự mãn vui thích mà khen mình chê người, ta được lợi dưỡng danh vọng như vậy còn các vị khác ít được biết đến, ít có uy quyền; do đó vị này mê say, tham đắm, buông lung cho nên vị ấy bị đau khổ. Giống như người đi tìm lõi cây, nhưng chặt lấy cành lá và mang đi. Như vậy người ấy chỉ cầm nắm được cành lá của phạm hạnh mà thôi!

Ngày xưa khi chưa xuất gia, người ta kêu thằng này hay thằng nọ, nhưng tới chừng đã xuất gia, thì họ cung kính tôn trọng gọi là Thầy hay Sư phụ... rất nhẹ nhàng êm ái và gặp mặt liền xá chào... cho nên trong lòng tưởng rằng mình là bậc cao quý.

Khi được cung kính, tôn trọng, bắt đầu có danh tiếng và được lợi dưỡng, thì trong lòng vui vẻ, thích thú, hài lòng tự mãn, khen mình chê người, hoặc xem thường người khác.. Say mê tham đắm với những thứ đó, sống buông lung không còn giữ gìn như lúc trước và từ đó trở lại sự đau khổ của thế tục.

Lợi dưỡng, cung kính thật ra đó chỉ mới là “cành lá của cây giác ngộ”. Hiện tại có rất nhiều người bị rơi vào hạng thứ nhất! Họ tu học với tâm mong mỏi, cố gắng chạy theo bằng cấp, địa vị cao để mọi người biết tiếng tăm, nhưng lại không thực hành, không hề biết sự cung kính và cúng dường đó làm hủy hoại một hoài bão lớn của người tu!

Dù đã cách Ngài mấy ngàn năm, nhưng nhờ đọc kinh điển, nên chúng ta mới hiểu biết được những lời răn dạy chân tình cao quý ấy. Có như vậy, chúng ta sẽ không bị lôi cuốn theo cách nhìn nhận và suy nghĩ của thời đại bây giờ là vào xuất gia thì cố gắng đi học hết các trường Phật học để đạt được bằng cấp và ra giảng thuyết; tạo được danh tiếng cho mình như vậy là thành công. Đây là điều đáng thương xót vô cùng!

### **Vỏ ngoài của phạm hạnh**

Hạng người thứ hai cũng được cung kính, cúng dường và lợi dưỡng, v.v... nhưng vị này không tự mãn hay hoan hỷ, thích thú trong đó mà càng cố gắng tinh tấn lên thêm! Đây là tiến lên bước thứ hai. Thành tựu được giới đức, giữ giới được thanh tịnh. Trong oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm toát ra sự cao thượng của người xuất gia. Nhưng sau khi thành tựu được giới luật đức hạnh, thì vị ấy lại khen mình chê người, ta là người trì giới theo thiện pháp còn những người khác thì phá giới theo pháp ác do đó nên vị này sống buông lung và cuối cùng bị đau khổ. Tỳ-kheo ấy là vị đã nắm lấy vỏ ngoài của phạm hạnh do vậy vị ấy đã dừng lại ở đây.

Người đã vượt qua được cấp độ thứ nhất để lên cấp độ thứ hai là thành tựu được giới luật đạo hạnh, có nếp sống mẫu mực mô phạm; nhưng lại dính mắc vào sự tu hành giới luật của mình, khen mình chê người khác, tự cho là người trì giới, tu tập thanh tịnh, còn những

người khác không có được như mình. Vì tự mãn, nên tâm buông lung, phóng dật và bắt đầu bị phiền não khổ đau. Như vậy gọi là người nắm lấy vỏ ngoài của cây phạm hạnh.

### Vỏ trong của phạm hạnh

Hạng người thứ ba cũng được cung kính, quý trọng và cúng dường v.v... nhưng không khen mình chê người, giữ gìn được giới pháp trọn vẹn thanh tịnh và cũng không có ý lại sự tu tập của mình. Vị này thành tựu được thiền định, thậm chí có thể chứng đắc trong các tầng Thiền. Muốn vào Sơ thiền, liền vào Sơ thiền; Muốn vào Nhị thiền, liền vào Nhị thiền; thậm chí Tam thiền hay Tứ thiền cũng vậy<sup>1</sup>. Tuy vậy, sau khi chứng đắc thiền định như vậy, thì vị này vui thích tự mãn, khen mình chê

1. Tứ Thiền (四禪): Trong “Trường Bộ Kinh”, trong chuỗi Tứ Pháp có bốn tầng Thiền.

- a) Sơ Thiền: Tỳ Kheo ly dục, ly ác pháp hay bất thiện pháp để chứng và trú vào tầng thiền này (trong đó những ham muốn say mê và một số tư tưởng bất thiện như dâm dục, ác ý, bực nhục, lo lắng, bồn chồn, và nghi ngờ đều bị loại bỏ), ngồi kiết già tu tập nhất tâm, từ từ tâm đạt đến một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, với tâm, với tứ.
- b) Nhị Thiền: Tỳ Kheo, diệt tâm và tứ, chứng và trú vào tầng thiền này (tất cả những hoạt động tinh thần bị loại bỏ, tĩnh lặng và nhất điểm tâm phát triển), một trạng thái hỷ lạc do định sinh, không tâm không tứ, nội tĩnh nhất tâm.
- c) Tam Thiền: Tỳ Kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và an trú trong tầng thiền này. Trong giai đoạn này cảm nghĩ hỷ lạc là một cảm giác tích cực, cũng biến đi, trong khi khuynh hướng hỷ lạc vẫn còn thêm vào sự thanh thân trong tâm.

người: Ta có thiền định nhất tâm, còn các vị khác không có thiền định, tâm bị phân tán. Vị này chặt lấy vỏ trong và mang chúng đi, tưởng đó là lõi cây. Như vậy, vị ấy đã nắm giữ vỏ trong của phạm hạnh và dừng lại ở đó.

Chỗ thâm sâu của Pháp ấn là phải đạt đến chỗ vô ngã mới vào được Niết-bàn. Khi làm bất cứ việc gì hoặc tu theo pháp môn nào, mà “cái tôi” không tan rã thì vẫn còn hữu vi hữu lậu ở trong sinh tử. Cho nên, hạng người thứ ba này tuy chứng đắc thiền định, nhưng vì tâm niệm “cái tôi” phát khởi, tự khen mình có định lực và chê người loạn tâm, bị dính mắc ràng buộc. Giống như người chặt cây và lột lấy lớp vỏ lụa bên trong để mang đi, mà tưởng là lấy được lõi cây. Trường hợp này vẫn thường xảy ra trong thời hiện đại.

### Giác cây của phạm hạnh

Hạng người thứ tư này do sống không buông lung phóng dật, nên vị ấy thành tựu được thấy biết. Vị ấy từ ở trong định mà không bị vướng mắc, nên thành tựu được thấy biết này lại sinh hoan hỷ vui thích và tự mãn cho mình đã đầy đủ rồi. Do vị ấy đạt cái thấy biết như vậy mà khen mình chê người: Ta sống có thấy biết và

- d) Tứ Thiền: Tỳ Kheo xả lạc, xả khổ, diệt tất cả những hỷ ưu đã cảm thọ từ trước, chứng và trú vào tầng thiền này, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Tất cả những cảm giác, cả đến hạnh phúc hay không hạnh phúc, vui và phiền não cũng biến đi, chỉ còn lại sự tĩnh lặng, thanh tịnh và tỉnh thức.



thành tựu được phi thời giải thoát, còn các vị khác sống không thấy và không biết. Giống như một người chặt giác cây và mang đi tưởng đó là lõi cây. Đó là nắm giữ giác cây của phạm hạnh và đã dừng lại ở đây.

Như vậy là vị này Hạng người thứ tư là người tu hành đã được định và có sự quán xét về sự thật. Tuy có thấy biết sâu sắc, nhưng sự thấy biết sâu sắc đó còn nương nơi pháp, chưa thật thấy bằng trí chứng ngộ. Khi đã có cái thấy biết như thế, liền có tâm xem thường những người không biết và tự cho mình là hơn!

Tất cả ý niệm đó đều do “cái tôi” vi tế ở bên trong phát sinh. “Cái tôi” phát sinh thì sống buông lung, đưa kết quả phiền não sẽ phát sinh trở lại, và cuốn trôi trở về chỗ mê lầm đau khổ. Nhưng vì không biết, mình cứ tưởng là được sự giác ngộ cứu cánh cùng tột, nên không thể tiến bộ hơn nữa. Giống như người lấy nhầm giác cây mang đi, mà cứ tưởng là đã lấy được lõi cây.

### **Lõi cây của phạm hạnh**

Hạng thứ năm là hạng xuất gia vì lòng tin, ta bị chìm đắm trong dòng sinh, già, bệnh, chết, sầu bi, khổ, ưu não, bị chìm đắm trong đau khổ, bị chi phối bởi khổ đau, rất có thể toàn bộ khổ uẩn này sẽ chấm dứt. Vị ấy sống không buông lung, phóng dật mà vị ấy thành tựu được phi thời giải thoát. Ví như một người muốn cái lõi cây, tìm cầu lõi cây khi đi vào tìm lõi cây trước một cây rất lớn đứng thẳng có lõi cây thì người ấy chặt lấy lõi cây

mang đi và biết chắc đó là lõi cây. Tâm giải thoát bất động chính là mục đích của phạm hạnh, là lõi cây, là mục tiêu cuối cùng của phạm hạnh. Hạng người thứ năm đạt đến cứu cánh cùng cực của phạm hạnh. Ở bốn đoạn trước, đức Phật đều nhấn mạnh là do sống buông lung, phóng dật cho nên mới bị rơi trở lại.

Người sống không buông lung, phóng dật chắc chắn thành tựu được quả vị giải thoát tuyệt đối. Tuy nhiên, dù có đạt được cái gì đi nữa cũng không tự mãn, vẫn thận trọng giữ gìn, cố gắng tinh tấn, chuyên cần nỗ lực tiến lên cho đến khi đạt đến chỗ cần phải đến.

## MỤC ĐÍCH XUẤT GIA

Người xưa khi đã chứng đến các tầng thiên thâm sâu như vậy, mà vẫn không rời bỏ nếp sống chuyên cần, chánh niệm, tỉnh giác trong từng giây, từng phút. Do đó người tu thời nay cần phải cẩn thận suy xét và cố gắng chặt được lõi cây đem về, mới có thể dựng được ngôi nhà thiên thu vạn đại. Không thể đem những cành nhỏ, cây yếu mà xây dựng đại tông lâm.

Người xuất gia không nên tự mãn, hài lòng với những điều nhỏ hẹp, chưa được mà nói đã được, được ít mà cho đã đủ, chưa chứng mà nói đã chứng... phải cởi mở buông xả hết tất cả tham dục, nóng giận, si mê và bất động trước tám ngọn gió thế gian, mới có thể hoàn thành mục đích cuối cùng của phạm hạnh là giải thoát tuyệt đối. Mỗi người xuất gia cần phải dành thời gian nghiền

ngẫm thật kỹ những điều cốt yếu của mục đích tu hành để sau này khỏi phải ân hận vì uổng phí một đời tu.

Người xưa có nói: *“Mười năm đèn sách bên cửa không ai hỏi. Một hôm nổi danh thiên hạ thấy đều hay”* (Thập niên song hạ vô nhân vấn. Nhất đán thành danh thiên hạ vấn).

Nho học cũng có quan điểm tương tự: *“Người quân tử có chí hướng luôn luôn làm cho mình mạnh mẽ hơn, không bao giờ dừng lại và không bao giờ tự mãn”*. Song, trong cuộc sống thực tế, có những người vừa được nổi tiếng hay những hãng xưởng vừa mới thành công tạo được thương hiệu uy tín trên thị trường thì liền xem thường khách hàng và thay đổi công thức chế biến để thu lời nhiều hơn! Họ có suy nghĩ cạn hẹp chỉ cần cố gắng lúc ban đầu cho được nổi tiếng, nhưng sau khi đã được thành công rồi thì không cần cố gắng nữa! Chính vì điều sơ suất ấy, nên dần dần sự làm ăn của họ bị mất uy tín và sa sút hơn lúc xưa. Cũng vậy, người tu cần phải để ý nhiều đến điểm này. Lúc xưa chuyên cần tham vấn học hỏi, khổ nhọc công phu tu hành nhiều năm mới đạt được một ít thành tựu, nhưng đến khi thiên hạ biết danh tánh thì bắt đầu xem thường sự tu hành, phóng túng, buông lung tâm ý và đi dần đến chỗ mê lầm như cũ. Cho nên, khi đã thành tựu thì càng phải thận trọng, vững chắc và kiên trì nỗ lực hơn nữa! Gọi là *“cẩn thủy thận chung”*.

Sở dĩ đức Phật là bậc Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác là vì không còn một sự giác ngộ nào có thể vượt hơn! Từ Tam Hiền Thập Thánh<sup>1</sup>, ngoại phạm nội phạm cho tới chỗ Càn huệ, Thập tín Thập hạnh, Thập hồi hướng, v.v... trải qua Thập địa lên tới Đẳng giác và sau cùng là Diệu giác, tất cả có 53 địa vị. Giống như đi lên ngôi nhà 53 tầng, bỏ tầng dưới mới lên được tầng trên, bỏ tầng trên mới lên tới tầng trên nữa, cứ tiến mãi cho tới tầng cuối cùng cao nhất! Trong quá trình học đạo, đức Phật cũng đã tìm học hết vị thầy này sang tới vị thầy khác. Dù học với ai, Ngài cũng tận tâm tận lực để thành tựu sự

1. **Tam Hiền** (三賢) Chỉ cho 3 giai vị tu hành các thiện căn để ức chế phiền não, khiến cho tâm được điều hòa. Tam hiền có Tiểu thừa và Đại thừa khác nhau.

- Tiểu thừa tam hiền vị (cũng gọi Ngoại phạm vị), Giai vị tu các thiện căn hữu lậu, (tức Thuận giải thoát phần), có 3 vị: Ngũ đình tâm quán vị; Biệt tướng niệm trụ vị; Tổng tướng niệm trụ vị. Ba giai vị này và 4 giai vị Thiện căn hợp lại gọi chung là Thất phương tiện vị, là giai vị tu hành chuẩn bị vào Kiến đạo.

- Đại thừa tam hiền vị (cũng gọi Tam thập tâm): Chỉ cho hàng Bồ tát trước Thập địa, giai vị này có 3 bậc Thập tâm khác nhau là Thập trụ, Thập hạnh, Thập hồi hướng. [X. “Tứ giáo nghĩa” Q.5; “Bồ tát anh lạc bản nghiệp kinh sơ” Q.hạ; “Hoa nghiêm kinh thám huyền kí” Q.5; “Hoa nghiêm ngũ giáo” chương Q.3]. (xt. Ngũ Thập Nhị Vị, Ngũ Đình Tâm Quán, Tứ Niệm Trụ, Bồ Tát Giai Vị).

**Thập Thánh** (十聖) Chỉ cho hàng Bồ tát ở giai vị Thập địa. Vì đối lại với Tam hiền nên gọi là Thập thánh. “Nhân vương bát nhã kinh hợp sơ” - quyền trung cho rằng Tam hiền tức 30 tâm trước 10 Địa, còn Thập thánh tức là hàng Bồ tát Thập địa. Vì Bồ tát Thập địa đều đã đoạn hoặc, chứng được chánh tín, cho nên gọi là Thập thánh. [X. kinh “Nhân vương Bát-nhã ba la mật” Q.thượng; “Pháp hoa huyền nghĩa” Q.5, thượng].

chứng đạt của họ, đến khi những điều cần đạt chưa được giải quyết triệt để, nên đành phải đi tìm thầy khác. Cứ như vậy, Ngài học và đạt tới chỗ tận cùng triệt để không còn gì ngăn che, lúc đó mới tuyên bố là bậc Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Không như chúng ta thời nay mới được một chút lợi dưỡng cúng dường, cung kính liền tự mãn hay có được một chút giới hạnh, oai nghi thì xem thường người khác hoặc học được một vài giáo lý, kinh điển thì liền khoe khoang... Những hành động như thế thật tiếc lắm thay!

Người xuất gia là nơi nương tựa vững chắc cho người Phật tử về mặt tinh thần. Cái mà họ cần tìm ở nơi người xuất gia là chỉ dạy cho họ con đường thoát khổ, chẳng phải tìm sự học cao hiểu rộng, giảng hay nói giỏi. Cho nên, người xuất gia có thể bị chê là không biết cập nhật thông tin, không rành vi tính, ngoại ngữ, hay không biết việc này việc nọ v.v... nhưng đừng để bị chê là không hiểu kinh điển và không biết đường lối tu hành.

Thấy được pháp tu, nắm rõ con đường hành trì tiêu diệt đau khổ đó là bổn phận, trách nhiệm và là sở trường của người xuất gia. Chẳng những nắm vững mà còn thực tập bền bỉ và không dừng lại ở những thành tựu nhỏ hẹp, mà phải đạt tới mục đích cứu cánh sau cùng là giải thoát bất động tuyệt đối với tất cả pháp. Hiểu và làm được như thế mới xứng đáng với ý nghĩa và mục đích của một người xuất gia chân chính.



*Chương III*

**GIÁ TRỊ XUẤT GIA**

## BUÔNG BỎ THẾ GIAN

Đức Phật đã dạy: “*Người muốn làm đệ tử của Ta cần phải buông bỏ nhà cửa, buông bỏ tài sản, buông bỏ thế gian. Người vì pháp mà buông bỏ tất cả đó là người kế thừa Ta*”. Người xuất gia trước phải xuất thế tục gia, buông bỏ mọi tài sản, sự nghiệp và sau đó là ra khỏi tâm ràng buộc của thế gian. Trước khi xuất gia, đức Thế Tôn vốn là một thái tử được sinh ra ở trong cung vàng, điện ngọc. Ngài có đầy đủ tất cả từ quyền uy tối thượng, vợ đẹp con xinh cho đến những thú vui tốt bậc của thế gian. Ngài đã buông bỏ hết tất cả để vào rừng sâu yên tĩnh hành đạo. Sau khi thành đạo, Ngài không chủ trương xây dựng chùa tháp, mà những đại cư sĩ hộ pháp nhìn thấy chư Tăng không có chỗ trú ngụ, nên đã phát tâm cúng dường tu viện, đất đai. Tuy vậy, Ngài cũng giao

cho Tôn giả Xá-lợi-phất đảm trách, trông coi mọi công việc, mà không tự đứng ra làm.

Ngày nay mục đích xây dựng chùa chiền, tịnh xá là vì nhu cầu của chư Tăng và người tu học cần nơi yên tĩnh để tu hành. Nếu không khéo xét kỹ thì người xuất gia vô tình bị rơi vào tình trạng bỏ cái nhà nhỏ để lo cái nhà lớn. Như thế là chưa thực hiện được bước thứ nhất của việc xuất gia là buông bỏ tài sản, nhà cửa. Tuy nhiên, nếu thật sự vì mục đích hoằng pháp lợi sinh, hoàn toàn vị tha vô ngã để giúp cho người khác tu hành thì việc tạm thời quản lý, trông coi sinh hoạt của tự viện là điều có thể chấp nhận, nhưng cũng cần phải xét nét kỹ lưỡng ở nội tâm của mình.

Dù đã có sự dè dặt cẩn thận, nhưng đến khi bắt tay vào thực hiện thì mọi người đều không thể tránh được việc xây dựng phải thật đẹp, thật khang trang hoặc phải thật to và có nhiều đồ đạc. Nếu vẫn còn có những tâm niệm như thế thì chưa thể buông bỏ được sự vương mắc vào nhà cửa.

Cũng cần phải quán xét cẩn thận, như vậy đối với sự quản lý tài sản. Dù đã biết rằng tất cả vật chất chỉ gói gọn trong việc cơm chỉ để ăn no, áo chỉ để mặc ấm, xe chỉ để di chuyển,... tất cả những thứ đó đều là phương tiện để sử dụng; nhưng đôi khi chúng ta chỉ xả bỏ được những thứ to lớn, mà không thể buông được những cái nhỏ nhất!

Cần phải biết rõ công năng, giá trị và tác dụng của từng đồ vật để sử dụng chính xác. Con người là chủ nhân sử dụng vật chất, không thể để vật chất sai khiến ngược lại con người. Người thế gian vì không hiểu được đạo lý đó, cho nên họ bị ràng buộc khổ đau vào tài sản. Cả cuộc đời rong ruổi, chạy đuổi để tìm kiếm, gom góp cực khổ những thứ tiền của vật chất, nhưng có mấy người được toại nguyện!

Người tìm được những cái mà họ cho là quý báu đã gian khổ rất nhiều, huống nữa là những người tìm mãi không được như ý muốn thì khổ đau gấp nhiều lần. Mặc dù là người giàu nhất thế giới, nhưng khi nhắm mắt lià đời liệu đem theo gì được?

Khi xưa, có một ông vua, trước khi chết có để lại tờ di chúc. Trong đó có viết rằng:

1. Phải mời hết những vị bác sĩ bậc nhất của đất nước đến khiêng quan tài của Ta.

2. Chiếc quan tài phải được khoét hai lỗ để đưa hai bàn tay của Ta buông xuống ra bên ngoài.

3. Trên đường đưa linh cữu của Ta từ hoàng cung đến lăng mộ phải trải đầy vàng bạc châu báu.

Ý nghĩa sâu xa của câu chuyện trên là gì?

- Dù bác sĩ giỏi bậc nhất trong thiên hạ cũng phải bó tay trước cái chết.

- Dù có quyền uy tột đỉnh, rồi cuối cùng cũng chỉ ra đi với hai bàn tay trắng.

- Dù giàu có tột đỉnh, vàng bạc đầy kho, nhưng khi cái chết đến, những thứ ấy đều trở thành vật vô dụng để trải dưới đất. Ở địa vị cao tột như nhà vua còn giác ngộ thấy rõ được điều vô thường tạm bợ ở thế gian, huống nữa là người xuất gia.

Tất cả những phẩm vật cúng dường, lợi dưỡng... chỉ được xem là những phương tiện dùng trong sinh hoạt hằng ngày và cẩn thận giữ gìn tâm không để ràng buộc vào những thứ vật chất đó.

Kế nữa là buông bỏ thế gian tức là phải buông bỏ tâm ái nhiễm ràng buộc vào thế gian. Người đời mỗi khi gặp nhau thường hay nói về tánh tình của người khác hoặc bàn luận những vấn đề đúng sai, hay dở của thế gian. Người xuất gia buông bỏ mọi chuyện thị phi và những chuyện tạp nhạp ở đời để chuyên tâm hành đạo.

Trong kinh *Thừa Tự Pháp*, thuộc Trung Bộ kinh đức Phật dạy: “*Người đời thừa kế tài sản, nhưng người trong đạo thừa kế chánh pháp. Người vì pháp mà buông bỏ tất cả thì mới có đủ khả năng để thừa kế sự nghiệp vĩ đại của Như Lai*”. Vì pháp buông bỏ tất cả tức là thấu rõ được chân lý của vũ trụ vạn vật là rỗng không, duyên hợp giả dối không thật có, cho nên không còn tâm mong cầu, nắm giữ hoặc vương mắc.



Khi nhìn thấy đức Phật trở về thăm lại quê hương và hoàng pháp, công chúa Da-du-đà-la mới báo với La-hầu-la, đứa con duy nhất của Ngài rằng:

- Vị Thầy đó có gia tài lớn lắm. Con hãy mau đến xin.

La-hầu-la nghe lời, chạy đến bên đức Phật nói rằng:

- Thưa Ngài! Ngài hãy cho con gia tài.

Khi ấy, đức Phật mới khai thị và nhắc nhở làm cho La-hầu-la tỉnh ngộ và xin đi xuất gia. Một thời gian sau đó, Ngài chứng quả A-la-hán ngay trong đời, trở thành người có Mật hạnh bậc nhất trong mười đệ tử lớn và được đức Phật trao cho gia tài chánh pháp vĩ đại. Người sở hữu hàng ngàn ngôi chùa cũng không bằng người kế thừa được chánh pháp. Người đó là con mắt của thế gian, là ngọn đèn trên trái đất. Đó là người thừa kế chánh pháp Vô thượng của Phật tổ. Người có trí huệ nhìn sâu đến chỗ vô tướng, vô thính, vô sắc, vô vị, trong khi người phàm chỉ nhìn thấy hình tướng bên ngoài, mà không thấy được bản chất thật sự ở bên trong. Người thấy được chánh pháp là người thừa kế gia tài của đấng Pháp vương.

“*Trụ Pháp vương gia, trì Như Lai tạng*”, nghĩa là ở trong nhà của đấng Pháp vương, gìn giữ kho tàng của Như Lai. Đối với mọi sự vật ở trên thế gian này, đức Phật luôn tự do, tự tại không bị ràng buộc, nên Ngài được gọi là đấng Pháp vương, tức là vị Vua của pháp.

Người xuất gia phải cố gắng thừa tự chánh pháp, không nên thừa kế tài vật. Tài vật thuộc về vô thường, sinh diệt, nếu đạo hạnh chưa đủ, nội lực chưa sâu, mà nhận lãnh tài vật nhiều thì rất dễ rước họa vào thân, cần phải tự lượng sức của mình.



## CHÂN CHÁNH XUẤT GIA

Đức Phật dạy: “*Dấu cho nắm vật y của Ta, theo sau Ta, đập lên dấu chân của Ta, nhưng nếu vì tham dục mà tâm loạn thì người ấy cách xa Ta*”. Tâm tham muốn rất vi tế, khó nhìn thấy, chỉ cần sơ ý không đề phòng thì dễ dàng sinh tâm tham muốn và nắm giữ. Từ đó tạo thành nghiệp để thọ quả báo khổ đau. Kinh *Pháp Hoa* nói:

*Nguyên nhân có các khổ,  
Tham dục là cội gốc,  
Nếu dứt được tham dục,  
Khổ không chỗ nương đỡ.*

Còn trong kinh *A-hàm* ghi rằng: “*Nhọc nhằn, cực khổ, bị chê bai, mắng nhiếc, chà đạp, khinh khi... Tất cả những thứ đó đều từ tham dục mà ra*”.

Những tâm niệm tham muốn thô thiển ở bên ngoài còn dễ phát hiện, nhưng trên thực tế thì sự tham muốn và ái nhiễm, nằm sâu kín ở nơi nội tâm. Sự tham muốn cũng có nhiều cấp độ. Ở mức độ cạn cợt là tham luyến người và vật ở bên ngoài. Sâu hơn chút nữa là yêu chính bản thân của mình và sâu kín nhất và khó nhìn thấy được là âm thầm sự chấp có “thật Ngã”. Tùy theo mức độ tham muốn nhiều hoặc ít mà có nhiều hoặc ít đau khổ. Chính tâm tham muốn đó đã làm cho tâm ý suốt ngày luôn bị rối loạn, dao động, quay cuồng không thể đứng yên. Người tuy là hình dáng xuất gia, nhưng chưa thấy giáo pháp, mà người không thấy giáo pháp thì không thể thấy được Ta.

Trong suốt ba tháng an cư, đức Thế Tôn lên cõi trời Đao Lợi giảng nói kinh *Địa Tạng* cho Phu nhân Ma-gia nghe. Khi Ngài trở về cõi Ta-bà, Tỳ-kheo Ni Liên-hoa-sắc dùng thần thông đến đón đức Phật và nói rằng:

- Bạch đức Thế Tôn! Con là người đầu tiên đến đón Thế Tôn.

Đức Phật nói rằng:

- Không phải đâu Liên-hoa-sắc, người đón Ta đầu tiên, thấy Ta trước tiên chính là Tôn giả Tu-bồ-đề đang ngồi ở trong động đá quán về tánh Không của vạn vật. Người thấy được lý Duyên khởi tánh Không là người thấy được Như Lai. Kinh *A-hàm* có viết: “*Ai thấy được*



*lý Duyên khởi là người đó thấy được pháp. Ai thấy được pháp là người đó thấy được Như Lai”.*

Có một vị Tỳ-kheo phát tâm tu hành muốn thấy được 32 tướng hảo của Phật. Đến lúc bệnh nặng sắp ra đi, trong lòng vị ấy vẫn thầm ao ước được ngắm nhìn thân của đức Phật lần cuối. Đức Phật vì lòng từ bi mới đi đến quở trách ông:

- Tuy là 32 tướng tốt và 80 vẻ đẹp, nhưng ông đừng nên bám chấp vào cái thân hôi thối này. Hễ thấy được lý Duyên khởi mới là chân chánh thấy được Ta.

Dù cách xa ngàn dặm, nhưng với tâm chân chánh lặng lẽ xa lìa tham dục, thì người ấy đang ở bên cạnh Phật. Bởi vì người ấy thấy được giáo pháp, mà thấy được giáo pháp tức là thấy Phật. Trong kinh *Duyên Khởi Thánh Đạo* nói, vào đêm ấy khoảng canh một, từ trong tâm tịch lặng, đức Phật đã khởi lên sự quán xét sâu sắc từ đâu mà có nỗi khổ của già chết? Ngài thấy do sự sinh ra cho nên mới có già chết. Ngài lại tiếp tục quán xét từ đâu mà có sự sinh này và thấy được do nghiệp dẫn đi trong luân hồi.

Đức Phật tiếp tục quán xét từ đâu mà có ra nghiệp? Ngài thấy do nắm chặt mà có nghiệp. Rồi Ngài lại quán xét từ đâu mà có nắm chặt? Do thấy được từ chỗ yêu thích mới có nắm chặt. Tiếp tục quán xét từ đâu mà có sự yêu thích? Do từ mê lầm vô minh không thấy được sự thật.

Trong tất cả các khổ thì sự khổ bởi già chết là lớn nhất và quan trọng nhất của con người. Nó cướp hết tất cả những thú vui, tài sản, nhan sắc, sức khỏe, thành công và tất cả người thân của mình. Từ nơi sự khổ của già chết, đức Phật đã lần lượt quán xét sâu sắc và truy tìm nguồn gốc của sự đau khổ này. Cuối cùng, Ngài đã phát hiện từ vô minh không thấy được sự thật là cội gốc phát sinh ra mọi thứ đau khổ trên thế gian.

Muốn phá vỡ cội gốc đau khổ quay cuồng trong lục đạo thì phải đập tan vô minh. Tất cả đều là “đồ giả”, nhưng vì chúng ta quen thấy nó là thật nên xảy ra đủ chuyện rắc rối, phiền muộn.

Giống như đang đi dạo trên đường, bỗng nhiên chúng ta nhìn thấy trước mặt có một xấp giấy dày màu xanh, có in chữ số 500.000 đồng. Lúc đó, tự nhiên mắt mờ, nhịp tim đập loạn xạ, máu tuần hoàn siêu tốc. Mắt liếc nhìn xung quanh xem chừng, từ từ bước đến, khom người xuống giả vờ sửa dép và nhanh tay nhặt lên. Bất ngờ! Phát hiện đó là tiền âm phủ (tiền vàng mã)!

Bao nhiêu sự hồi hộp và tâm tham đều tan biến, liền đứng dậy, lấy chân hất qua một bên và bỏ đi nhẹ nhàng.

Khi biết rõ là đồ dỏm, thì tự nhiên tâm được nhẹ nhàng vì không còn ý niệm tham muốn và nắm giữ.

Mục đích cuối cùng của tất cả giáo pháp mà đức Phật chỉ dạy đều quy về sự thật là luôn nhìn thấy tất cả đều là đồ giả như vậy là Đạo đế. Luôn thấy rõ bản chất của mọi

sự vật là giả dối không thật, biến hoại vô thường, duyên sinh kết hợp, vay mượn tạm bợ, chính là thấy Đạo. Sự thật gần gũi và dễ thấy nhất là hơi thở của mình:

*Hít vào A Di  
Thở ra Đà Phật,  
Thấy rõ thân này  
Vay mượn từng hơi.  
Thở ra không mượn  
Lập tức là đời  
Chỉ trong tích tắc  
Vô minh tan vỡ.*

Tất cả những sự bám chấp, nắm giữ đều là vì cung phụng cho cái thân này. Mọi sự tham muốn, sân giận, não phiền cũng đều từ sự lầm chấp vào “cái tôi”.

Thấy rõ bản chất của “cái tôi” này là vay mượn trong từng hơi thở thì phá vỡ cội gốc ban đầu của 12 nhân duyên là Vô minh. Nếu phá vỡ được “cái tôi” thì giác ngộ. Vì “*Vô ngã tức Niết-bàn*”, cho nên gọi là “Hơi thở của Phật”. Thấy rõ không còn nghi ngờ bản chất vô ngã của thân này chính là thấy pháp. Người nào thấy được pháp tức thấy được Phật. Tuy nói trên lý thuyết là như vậy, nhưng muốn có kết quả thật sự thì cần phải có một quá trình huân tập chánh niệm tỉnh giác trong mỗi phút giây và trong từng hơi thở, từng động tác mới có thể phá tan dần dần cái tôi thâm căn cố đế từ nhiều kiếp. Cội gốc tu hành tóm gọn chỉ tập trung vào công phu đập tan bản

Ngã của mỗi hành giả. Kinh *Hoa Nghiêm* có ví dụ hình ảnh một quyển kinh viết về sự thật của ba ngàn Đại thiên thế giới và được chứa ở trong một hạt bụi. Người có trí tuệ đập nát hạt bụi để lấy quyển Kinh đó.

Hạt bụi chính là tâm thân này, do bám chấp vào “cái tôi” nên bị ngăn che. Dùng pháp Duyên khởi, thấy rõ sự thật của nó chỉ do kết hợp vay mượn trong từng hơi thở để đập nát thì toàn bộ chân lý của Tam thiên Đại thiên thế giới nằm sẵn ở ngay tâm của mình.

Nếu là người xuất gia mà không bỏ tham dục, không rời sân hận, không dừng lại, mà còn che giấu những lỗi lầm về oán hận, ganh tị, kiêu căng, dối trá thì giống như đem cặp kiếm bén mà giấu trong lớp áo cà-sa. Trong sự tu hành, tuy cần phải có dáng vẻ và hình thức bên ngoài để có sự trang nghiêm, nhưng dụng công tu sửa ở nội tâm mới thật là điều quan trọng và cần thiết. Nếu như không thể rời bỏ tham muốn theo đời, tâm nóng nảy, sân giận, hay ganh tỵ khi thấy người khác hơn mình, hoặc mới thành tựu chút ít thì kiêu căng xem thường người khác; ý nghĩ, lời nói và hành động không phù hợp nhau, dối trá không chân thật thì chẳng khác nào đem cặp kiếm bén mà gói giấu trong lớp áo cà-sa.

Chúng ta phải hiểu rằng hoàn toàn không phải mặc chiếc áo cà-sa thì thành người xuất gia. Không phải ôm bát thì là người xuất gia, cũng không phải tụng kinh thì là người xuất gia. Đó chỉ là hình thức bên ngoài, chỉ là

dáng vẻ mà thôi! Áo cà-sa là chiếc áo của giải thoát, vô thương phước điền, thanh thoi an lạc, không thể chứa đựng những thứ phiền não do tâm tranh đấu, hơn thua, nhân ngã tạo ra. Nếu người tu giải thoát mà còn nuôi dưỡng những tâm niệm trên thì không bao giờ có được an lạc. Vua Trần Nhân Tông có bài thơ:

*Phải quấy rụng theo hoa buổi sớm  
Lợi danh lạnh với trận mưa đêm  
Mưa tạnh, hoa trơ non vắng lặng  
Xuân cối, còn vang một tiếng chim.*

Đối với người tu thì những tâm niệm thị phi, phải quấy, oán hờn, ganh ghét... phải rơi rụng giống như hoa buổi sớm và tâm phải lạnh lùng giống như trận mưa đêm trước những lợi dưỡng, danh tiếng thì sẽ thấy được mùa xuân muôn thuở.

Ngoại hình chỉnh tề cũng không thể tiêu diệt phiền não. Cho dù bé mặc áo cà-sa cũng chẳng thể gọi nó là người xuất gia. Nếu không nhiếp tâm của mình một cách chân chính, kiểm soát tư tưởng phát sinh, dùng trí tuệ tiêu diệt phiền não, đi con đường mà người xuất gia vốn phải đi, người không nhất tâm hướng tới giác ngộ, thì không thể gọi là người xuất gia chân chính. Người xuất gia phải là người biết thu nhiếp tâm của mình trong giới, định, tuệ trong công phu hành trì hằng ngày. Kiểm soát mọi tư tưởng, ý niệm cho phù hợp với giới hạnh của người xuất gia và chánh pháp. Khéo làm

phát sinh trí tuệ, chánh niệm tỉnh giác, tiêu diệt phiền não. Đi con đường mà người xuất gia phải đi, tâm trí luôn hướng về chỗ giác ngộ mới là người xuất gia chân chánh. Nếu thường vận dụng chánh pháp, xoay lại nhìn tâm, công phá phiền não, thì sự tu hành an lạc sẽ tiến bộ chẳng thể nghĩ bàn, gọi là “Nhất nhứt thiên lí”, một ngày đi ngàn dặm.

Trong kinh *Tăng Chi Bộ* ghi: “*Pháp của Ta thiết thực hiện tại, đến để mà thấy*”. Thấy được rồi thì nhất tâm hướng tới giác ngộ. Nếu chỉ nghe nhiều hoặc chỉ tìm hiểu cho biết, mà không vận dụng chánh pháp tu sửa thân tâm, thì sẽ không tận hưởng được hương vị an lạc của Phật pháp. Một tâm hướng tới giác ngộ, dù cho thịt nát xương tan cũng phải gắng sức đạt đến chỗ thành tựu được cứu cánh phạm hạnh thanh tịnh, chấm dứt hết mọi phiền não, có thể tự lợi và lợi tha. Cha mẹ, ông bà, tổ tiên đều được hưởng nhờ phước đức. Tất cả chúng sinh trong ba cõi đều thấm nhuần lợi lạc. Xứng đáng dự vào phẩm vị “Chúng Trung Tôn Tăng bảo”, chúng hội cao quý trong tất cả chúng hội trong chốn nhân gian.



*Chương IV*

***UY NGHỊ GIỚI HẠNH***

## UY NGHI TRONG SINH HOẠT

Trong cuốn *Luật trường hàng* dành cho người xuất gia viết: “*Có uy thì đáng nể, có nghi thì đáng kính. Do giữ gìn tịnh giới, hạnh tốt đầy đủ, rõ ràng Tăng tướng, các đức oai nghiêm, đi đứng hợp phép, vọi vọi dễ xem, hình ngay bóng thẳng, nên khiến người khác nhìn thấy đều nể phục. Như thế mới thật là đạo phẩm xuất gia, thầy của Trời người*”.

Giữ gìn tròn đủ phép uy nghi sẽ làm cho ngôi Tam Bảo chẳng bị đoạn dứt. Người tu giữ gìn được tịnh giới, đầy đủ hạnh tốt thì tướng Tăng hiện rõ ràng các đức oai nghiêm, khiến người nhìn thấy đều kính nể. Kinh *Hoa nghiêm* lại ghi: “*Nên nói tịnh hạnh thành nhờ đạo nghi; trong sạch tròn nhờ giới phẩm. Khí thanh cao như sao sáng. Uy nghiêm tịnh dưng gió tan mây. Trong tâm*

*chứa đức Sư tử, ngoài thân hiện uy Tượng vương, Trời người khen ngợi, quý thân kính vâng*”.

Công phu chánh niệm trong bốn tư thế: đi, đứng, nằm và ngồi được người xưa cụ thể hóa bằng những hình ảnh, giúp dễ nhớ để thực tập chánh niệm.

*Đi nhẹ như gió;*

*Đứng thẳng như tùng;*

*Ngồi vững như chuông;*

*Nằm cong như cung.*

Trong quyển sách *Bước Tới Thành Thoi*, Hòa thượng Làng Mai cũng đã chỉ dạy về uy nghi trong các tư thế.

### Uy nghi chánh niệm trong khi đi

- Phối hợp mỗi bước chân của mình với hơi thở thì tâm sẽ luôn chánh niệm và có sự an lạc vững chắc. Hoặc từng bước chân là một danh hiệu Phật: “*Một bước A Di; một bước Đà Phật*”, tập luyện lâu ngày sẽ thành thói quen. Hoặc có thể chánh niệm nhận biết ngay từng bước chân.

- Không nên đi vọi vàng, hấp tấp và không nên chạy, trừ khi có nguy hiểm.

- Phải thực tập đi đều đặn, chậm rãi với cảm nghĩ mỗi bước chân của mình đều đang đi ở trong Tịnh độ.

- Tránh việc đánh đằng xa, kéo lê dép guốc, cũng không nên bước dầm mạnh trên nền gạch tạo thành tiếng lớn.

- Mỗi khi bước đi, bàn chân tiếp xúc với mặt đất giống như in bàn chân xuống mặt đất. Bàn chân vừa chạm nhẹ xuống, liền nhận biết rõ sự thô nhám hay trơn trượt, ấm hoặc lạnh của mặt đất.

Nếu bước đi trong trạng thái không tỉnh giác thì rất dễ xảy ra những tai nạn như: té ngã, tẹo chân bong gân, hoặc dáng vẻ hấp tấp vội vàng không đoan chánh; thậm chí mất tôn nghiêm trong những buổi hành lễ. Trong kinh *Duy Ma Cát* nói: “*Như Lai ấn gót chân là hải ấn phát quang. Chúng sinh khởi tâm trần lao mù mịt*”. Mỗi bước chân của Phật đều ở trong chánh niệm tỉnh giác, sâu sắc và vững chãi. Ngài luôn đặt trọn tâm vào trong mỗi bước chân, cho nên sự đi rất vững chắc và trang nghiêm. Chúng ta có thể thực tập sự đi phối hợp với hơi thở hay danh hiệu Phật. Những phương tiện đó khiến cho dễ nhiếp tâm vào từng bước đi nhẹ nhàng, như vậy sẽ có sự an lạc, thanh thoi.

### Uy nghi chánh niệm trong khi đứng

- Phải đứng thẳng như cây tùng, cây bách.
- Không nghiêng dựa vào bờ tường hoặc gốc cây, khi đang đứng sắp hàng chờ mua vé hoặc lên xe cũng phải giữ gìn như vậy.
- Không chấp tay sau lưng vì sẽ mất uy nghi.
- Không đứng những nơi ồn náo nhiều người hoặc không hợp với lễ nghi.

### Uy nghi chánh niệm trong khi ngồi

- Khi ngồi phải thẳng lưng dù là ngồi chơi. Hình dáng giống như cái chuông đồng đặt úp xuống đất, tư thế rất vững chắc và cân bằng.

- Khi ngồi trên phiến đá hay dưới một gốc cây cũng phải thanh thản như đang ngồi dưới cội Bồ-đề.

- Không ngồi giữa những đám người đang nói lời tục tĩu, chửi mắng hay cười đùa bỡn cợt, hoặc nói xấu người khác.

- Những chỗ uống rượu ăn thịt hoặc cờ bạc cũng không nên ngồi.

- Không ngồi xồm, phải ngồi trên ghế hoặc ngồi trong tư thế hoa sen (kiết già) và phủ tà áo cho thẳng, kín đáo.

- Thường tập ngồi kiết già hoặc bán già như vậy lâu ngày sẽ quen và đến khi tĩnh tọa sẽ ngồi được lâu, rất khỏe và an lạc, không bị đau nhức.

- Áo đi đường của người tu là loại áo Nhật bình, nên mỗi khi ngồi xuống hoặc đi xe gắn máy cũng phải xem cẩn thận vạt áo để tránh nguy hiểm. Đã có nhiều người bị tai nạn vì vạt áo vướng vào bánh xe làm té ngã và gây thương tích.

### Uy nghi chánh niệm trong khi nằm

- Nằm như hình cây cung theo tư thế kiết tường của đức Phật.



- Nằm trong phòng dành riêng cho mình và không có người qua lại.

- Chỉ nằm khi thân thể thật sự cần nghỉ ngơi thư giãn.

Ngoài việc chánh niệm trong bốn tư thế: đi, đứng, ngồi, nằm thì trong cách nhìn hoặc lời nói cũng thể hiện oai nghi. Ánh mắt nhìn cũng rất quan trọng, vì đó là nơi hiển lộ nội tâm của mình.

### Uy nghi chánh niệm trong lời nói

*“Không nên tham dự vào những chuyện thị phi phải quấy ở ngoài đời và cũng đừng khuyến khích những người khác nói những chuyện tạp nhạp như thế. Chỉ bàn về sự tu tập, hoặc những pháp môn thiết thực ứng dụng ở trong đời sống hằng ngày, đừng nên phí thời giờ vào việc đàm luận những đề tài thuần là lý thuyết dù đó là giáo lý”.*

Pháp của Phật dùng để ứng dụng, trừ nhiệt não nóng bức, có được sự mát mẻ thanh lương, nhưng chúng ta đem ra bàn luận trên lý thuyết để cuối cùng sinh ra tranh cãi, như vậy vô tình làm phản tác dụng của chánh pháp.

Một hôm, sau khi các vị Tỳ-kheo ăn cơm xong, cùng nhóm họp lại rồi bắt đầu bàn luận hết chuyện này sang chuyện kia. Đúng lúc ấy, đức Phật từ trong Tịnh thất bước ra và hỏi:

- Các Thầy đang bàn luận việc gì đó?

Các thầy Tỳ-kheo đành phải trình bày toàn bộ những

gì mà họ đang bàn luận. Lúc đó, đức Phật bảo các thầy Tỳ-kheo ngồi xuống và dạy rằng:

- Này các Thầy! Chớ nên nói những câu chuyện của loài súc sinh, vua chúa, ăn trộm, đại thần, binh lính, những việc hăi hùng, chiến tranh, đồ ăn thức uống, vải mặc và giường nằm. Cũng chớ nên nói những câu chuyện về vòng hoa, hương liệu, bà con, xe cộ. Chớ nên nói những câu chuyện về làng xóm, thị tứ, thành phố, quốc độ, đàn bà, đàn ông, những câu chuyện về anh hùng. Chuyện bên lề đường, những câu chuyện ở chỗ lấy nước, những người đã chết, những câu chuyện tạp nhạp. Chớ nên nói những câu chuyện biến trạng của thế giới, những biến trạng của đại dương, sự hiện hữu và sự không hiện hữu. Vì sao?

- Này các Thầy! Những câu chuyện ấy không đưa đến mục đích tu hành. Không phải là căn bản cho phạm hạnh, không đưa đến chỗ chán lìa, không đưa đến chỗ ly tham đoạn diệt, an tịnh Thắng trí, giác ngộ Niết-bàn.

- Này các Thầy! Có nói chuyện thì các vị hãy nói chuyện đây là Khổ, đây là con đường đưa đến Diệt khổ. Vì sao? Vì các câu chuyện này liên hệ đến mục đích tu hành. Do vậy, này các Tỳ-kheo! Có một cố gắng mà các vị xuất gia cần phải làm để biết rõ đây là khổ đau; một cố gắng mà các vị cần phải để biết rõ đây là con đường chấm dứt khổ đau.

Nhân sự kiện các thầy Tỳ-kheo bàn luận về những chuyện tạp nhạp của thế gian, đức Phật đã có những lời nhắc nhở như một bài pháp.

Một thói quen xấu chúng ta thường hay bị phạm là mỗi khi tụ họp lại thì nói chuyện của người này, việc của người kia, hoặc bàn chuyện từ trong nước ra đến quốc tế, kể đến nói chuyện phải quấy, đúng sai, làm mất tâm thanh tịnh. Ngài Tăng Xán nói: “*Vừa có thị phi, lãng xãng mất tâm*”. Thời đại ngày nay, căn bệnh “bà Tám” lan tràn khá phổ biến trong xã hội con người. Thậm chí vào tham dự khóa tu tịnh khẩu niệm Phật, nhưng chịu đựng không nổi nên cũng lén nói chuyện. Dù bị phạt sám hối ngay lúc đó, nhưng cũng chỉ được một lúc, rồi vẫn tiếp diễn ra như cũ. Nói nhiều và nói thị phi là một căn bệnh khó trị, bởi vì nó đã thành thói quen của cái miệng (khẩu nghiệp) từ lâu đời, nên chúng ta cần phải canh chừng thật kỹ. Cũng cùng một cái miệng, nếu sử dụng đúng chỗ thì một lời nói sẽ đưa mình đạt tới chỗ thậm thâm của tuệ giác và làm lợi lạc vô cùng cho mọi người. Ngược lại, sẽ tạo thêm nhiều nghiệp xấu và rất dễ chiêu cảm tai họa, gọi là “*Thần khẩu hại xác phàm*”. Cho nên giữ gìn lời nói là việc làm rất quan trọng đối với người tu.

Sau 6 năm khổ hạnh trong rừng già và 49 ngày đêm ngồi tịch lặng dưới cội Bồ-đề, Thái tử Tất-đạt-đa đã thành tựu Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Từ Bồ-đề đạo tràng cho đến Sa-la song thọ với hơn 300 pháp

hội, đức Phật đã dùng để hoằng pháp. Những lời nói phát ra từ kim khẩu của Ngài suốt 49 năm được kết tập lại thành ba Tạng giáo điển độ thoát vô số chúng sinh.

Cũng là lời nói nhưng là tinh hoa của tuệ giác thâm sâu, làm lợi lạc cho người và Trời. Lời nói có thể làm cho người từ tối đi ra sáng, từ mê trở thành giác, từ nhiễm chuyển thành tịnh, từ phạm vượt lên Thánh. Cũng từ những lời nói đó, mà các bậc A-la-hán, Cao Tăng, Cổ đức đạo hạnh được ra đời. Trải qua mấy ngàn năm mà giá trị của những lời nói ấy vẫn bất diệt. Trong khi các loài vật chỉ có thể truyền thông với nhau bằng một số ngôn ngữ nghèo nàn thì loài người sở hữu được một phương tiện giao tiếp phong phú có thể diễn đạt đầy đủ mọi ý nghĩa từ cạn đến sâu, một khi mở lời là muôn loài đều lợi lạc, người trời hòa vui. Nếu khéo sử dụng lời nói thì sẽ thấy được sự mâu nhiệm và công năng lợi lạc vô biên của nó. Đó cũng là khả năng lớn và là nhân duyên thù thắng của loài người. Chính vì giá trị quý báu của lời nói, chúng ta cần phải biết trân quý từng lời nói của mình.

### Uy nghi chánh niệm trong cách nhìn

Trong quyển *Nhập Bồ Tát Hạnh*, Bồ-tát Tịch Thiên<sup>1</sup> có dạy:

1. **Tịch Thiên** (寂天) (Santideva) (thế kỷ thứ VII-VIII,) Theo truyền thuyết Tôn giả sinh ở miền Nam Ấn, vùng Sri Nagara vào khoảng thế kỷ thứ VII, là thái tử con vua Surastra. Ngài rời bỏ cung thành trốn vào rừng



Không bao giờ nên nhìn  
 Dáo dác và mộng lung,  
 Mắt thường nhìn thẳng xuống  
 Như trong lúc ngồi thiền.  
 Để cho mắt nghỉ ngơi,  
 Thỉnh thoảng nhìn chân trời.  
 Khi có người xuất hiện  
 Hãy nhìn thẳng chào hỏi.  
 Trên đường, nên đứng lại  
 Nhìn rõ khắp bốn phương  
 Lúc dừng nghỉ dưỡng sức,  
 Hãy quan sát sau lưng.

sâu tu tập suốt 12 năm và được truyền phép tam muội của Văn Thù Bồ Tát. Về sau, Ngài làm chức Thừa tướng cho triều vua Pancamasimha đúng theo Phật pháp và truyền dạy nhiều kỹ nghệ mới lạ. Về sau, Ngài từ bỏ chức Thừa tướng, tìm đến tu viện Nalanda, xuất gia thọ giới, được đặt tên là Santideva. Ngài tu mật hạnh, học trực tiếp với Văn Thù Bồ tát trong thiền định. Do chúng Tăng muốn làm nhục Ngài, nên đã yêu cầu Ngài nói những sáng tác mới sau này. Ngài đã tụng lên Bồ Tát Hạnh (Bodhisattva-caryavata) và khi tụng đến câu: “Khi Có và Không không còn khởi lên trong tâm...” thì ngài bay lên hư không rồi từ từ biến mất, nhưng tiếng nói còn vọng lại cho đến câu kệ cuối cùng. Không thấy ngài nữa, Tăng chúng hối hận trở về phòng ngài tìm kiếm, thấy trên bàn để lại ba quyển: Sutrāsamuccaya (Tập kinh luận), Siksāsamuccaya (Tập Bồ Tát học luận) và Bodhicaryāvatāra (Nhập Bồ đề hành luận). Ngoài ra còn có các tác phẩm: Đại thừa tập bồ tát học luận (Phạm: Zikwà-samuccaya), Bồ đề hành kinh (Phạm: Bodhisattvacaryāvatāra), Chư kinh yếu tập (Phạm: Sūtrasamuccaya), Câu sinh ca (Phạm: Sahaja-gītā), Thánh mệnh chung trí kinh kí [Nhập Bồ Tát Hạnh, X. History of Buddhism by B. Stenier (E. Obermiller); Aspects of Mahāyāna Buddhism and its Relation to Hinayāna (N. Dutt); The History of Buddhist Thought (E. J. Thomas)].

Kiểm tra kỹ trước sau.  
 Tùy nhu cầu hành động  
 Mà tiến tới hay lui.

Phải thường giữ mắt nhìn thẳng xuống dưới đất mỗi khi chúng ta bước đi và không bao giờ nhìn dáo dác, mộng lung. Để cho mắt nghỉ ngơi thì có thể phóng tầm mắt nhìn xa và rộng về phía chân trời. Khi có người xuất hiện thì cần nhìn thẳng chào hỏi. Trước khi dừng nghỉ nên quán sát kỹ trước sau, để quyết định tiếp tục tiến hay lui. Mọi lúc, mọi nơi cần phải tỉnh giác nhận biết rõ ràng như vậy.

### Uy nghi chánh niệm trong tư thế và động tác

Trước khi muốn di chuyển  
 Hoặc trước khi nói năng  
 Phải kiểm soát tâm ý  
 Đưa nó vào chánh niệm.  
 Trước khi ta hành động  
 Nên ý thức rõ ràng  
 “Đây tư thế của thân”.  
 Và trong khi hành động  
 Cũng luôn luôn quán xét  
 Tư thế của thân mình.

Khi thân muốn di động hoặc miệng muốn thốt ra lời nói, trước tiên chúng ta phải xem xét tâm của mình thật kỹ lưỡng và sau đó mới nói hoặc làm cho phù hợp.

Hoặc từ tư thế này muốn chuyển sang tư thế khác, cần phải chánh niệm tỉnh giác để thay đổi. Muốn đổi tư thế nào thì khi thực hiện cần phải luôn quán xét tư thế của thân này đã làm đúng chưa? Trong từng cử chỉ và hành động đều phải thực hành tỉnh thức.

### Uy nghi chánh niệm trong tâm ý

*Ý xấu vừa manh nha  
Biết ngay tai họa nó  
Ta liền giữ chánh niệm  
Như cây bám chặt đất.  
Suy nghĩ việc muốn làm  
Không nên nghĩ gì khác  
Tâm trí phải chuyên chú  
Làm xong từng việc đã!  
Khi ý khởi tâm tham  
Hoặc khi sắp nổi giận  
Tạm đình chỉ nói làm  
Như cây đứng lặng yên.  
Tự chủ lấy thân tâm  
Thường lộ vẻ tươi vui  
Ngăn cau mày giận dữ  
Làm bạn tốt chúng sinh.*

Ý xấu vừa manh nha nảy mầm hay vừa phát khởi, chúng ta cần phải biết ngay tai họa của nó sẽ gây ra. Nhìn thấy rõ như vậy, liền phải giữ chánh niệm giống như rễ cây bám chặt vào đất. Chỉ suy nghĩ về việc muốn

làm, không nên nghĩ tưởng đến việc khác. Tâm trí phải chuyên chú để thực hiện hoàn tất từng công việc.

Mỗi khi muốn làm một điều gì, chúng ta cần phải tìm hiểu cặn kẽ, tường tận mọi cách thức và phương pháp. Sau khi đã quyết tâm thực hiện một việc thì không nên nghĩ đến những việc khác. Chỉ chú tâm làm cho đến khi hoàn tất. Nếu không như vậy, tâm sẽ nghĩ tưởng mông lung loạn xạ và cuối cùng không thể làm xong bất cứ một việc nào. Trong kinh *Di Giáo*, đức Phật có dạy: “*Giữ tâm một chỗ, việc gì chẳng xong*” (Chế tâm nhất xứ, vô sự bất biện).

Tâm ý phải luôn chuyên chú tu tập. Chuyên ròng trong nội điển giáo pháp chính là sức sống của người tu. Khi chúng ta đã hiểu được pháp thì đó sẽ là động lực thúc đẩy chúng ta tinh tấn tu tập. Tín, giải, hành, chứng là bốn lộ trình thiết yếu của toàn bộ sự tu học. Sau khi đã tin hiểu và bắt tay thực hành thì sẽ chứng nghiệm được kết quả mỹ mãn.

Kể đến, khi tâm ý khởi tham muốn, hoặc khi sắp nổi giận thì phải lập tức tạm đình chỉ sự nói hoặc làm và nên như cây đứng lặng yên. Lúc tâm ý đang buồn bực, nói hoặc làm bất cứ điều gì cũng dễ sai trật, thậm chí còn có thể xảy ra tai họa cho mình và người khác. Sau này có ăn năn hối hận cũng không còn kịp nữa. Hãy quan sát và thực tập đứng lặng như thân cây để giúp đình chỉ mọi tâm ý tham, sân, si khi chúng xuất hiện trong tâm. Đây là một điểm tu hành rất quan trọng, mà chúng ta cần ghi nhớ và ứng dụng!

## GIỚI HẠNH THANH TỊNH

Giới hạnh của người xuất gia rất quan trọng trong sự tu tập đạt đến giải thoát. Những điều mà chúng ta đã phát tâm lãnh thọ trước Tam Bảo thì cần phải luôn khắc ghi và suy xét trong tâm. Vào mỗi nửa tháng, chúng ta thường tụng giới Bồ tát một lần để nhắc nhở mình phải luôn giữ gìn cẩn thận những giới luật đã thọ, không để cho sai phạm. Ngày quan trọng đó được gọi là ngày “Trường Tịnh”, tức là trường dưỡng sự thanh tịnh, làm lớn mạnh sự trong sạch ở trong giới phẩm.

Thông thường trên những xa lộ hoặc đường cao tốc, người ta thiết lập những “con lươn” và hàng rào phân cách để giúp cho các phương tiện lưu thông an toàn tránh khỏi tai nạn. Tuy vậy, thỉnh thoảng cũng có những

chiếc xe chạy bất cẩn, leo qua những hàng rào ấy và lọt xuống hố!

Cũng như vậy, giới có nghĩa là ngăn chặn, kiềm chế. Đó là hàng rào, con lươn để ngăn chặn không để cho tâm của mình vượt ra ngoài đi lang thang dễ gặp nguy hiểm và là thành trì vững chắc để ngăn chặn bọn giặc phiền não xâm nhập.

Chữ “Tỳ-ni” có nghĩa là mát mẻ, điều phục. Phiền não nơi sáu căn ba nghiệp luôn rực cháy hừng hực, nhờ có giới ngăn chặn, điều phục và làm cho tâm trong sạch mát mẻ.

Những bậc Cao Đức và những vị tu hành chân chính như Cố Hòa Thượng thượng Đổng hạ Minh chuyên tu về giới luật dịch hết Luật tạng cho Phật giáo Việt Nam. Vào ngày cuối cùng của cuộc đời, Ngài nằm theo tư thế Phật nhập Niết-bàn mà thị tịch. Khi Cố Hòa Thượng còn sống, mọi người ở gần đều cảm nhận được sự mát mẻ trong lành từ nơi giới đức của Ngài tỏa ra. Những bậc giới đức khác như Cố Hòa Thượng thượng Minh hạ Thành, Cố Hòa Thượng thượng Hành hạ Trụ hoặc như Hòa Thượng Luật sư thượng Minh hạ Thông vào thời hiện tại, chúng ta thấy các Ngài đều có Tăng tướng trang nghiêm. Đó chính là hoa trái tốt lành từ việc hành trì giới hạnh.

Người nghiêm trì giới luật và tu hành đạo hạnh luôn có sự uy nghiêm. Các Ngài là bậc thầy đạo hạnh lớn,

không chỉ có loài người phát tâm cung kính ngưỡng mộ, mà ngay đến các loài vật cũng cảm được sức từ trường thanh tịnh của luật nghi tỏa ra nên quy ngưỡng. Thậm chí ngay cả những loài quỷ thần và những phi nhân ở các cảnh giới khác cũng đều quy kính hướng về. Người nghiêm trì giới luật, có phạm hạnh thanh tịnh, mỗi một giới đã thọ đều có vị thần hộ giới che chở hộ trì.

Thuở xưa, vị Sơn Thần do ngưỡng mộ quý kính đức hạnh tu hành giới luật của Luật sư Đạo Tuyên<sup>1</sup> nên đã

1. **Đạo Tuyên** (道宣律師) (596 - 667) là Cao tăng ở đời Đường, cũng được gọi là “Nam sơn luật sư”, người huyện Ngô hưng, tỉnh Chiết giang họ Tiền, tự Pháp biến, là Sơ tổ của Nam sơn luật tông. Năm 16 tuổi, sư xuất gia, lần lượt theo các ngài Tuệ quân ở chùa Nhật nghiêm, Trí thù ở chùa Đại thiên định học luật. Sau, Sư cất chùa Bạch tuyên ở Phong chương cốc tại núi Chung nam, nghiên cứu, hoằng truyền luật Tứ phần. Sư từng đi các nơi để giảng dạy Luật học, sư cũng tham dự dịch trường của ngài Huyền trang. Sư từng ở các chùa Sùng nghĩa, Phong đức, Tịnh nghiệp. Năm Hiên khánh thứ 3 (658), sư vâng sắc chỉ nhận chức Thượng tọa của chùa Tây minh ở Trường an. Năm Long sóc thứ 2 (662), vua Cao tông ra lệnh cho tăng ni phải lễ bái vua chúa, nhờ sư và ngài Huyền trang dâng biểu hết sức can ngăn, lệnh ấy mới được bãi bỏ. Bình sinh, Sư nghiêm trì giới luật, tu tập Thiền quán, hết lòng tưởng lệ lớp hậu tiến, đức hạnh thuần hậu của sư khiến kẻ tăng người tục đều kính ngưỡng. Năm Càn phong thứ 2 (667) Sư tịch, thọ 72 tuổi, 52 tuổi hạ, thụy hiệu là Trùng chiếu. Những tác phẩm của Sư gồm có: “Tứ phần luật san phồn bổ khuyết hành sự sao” 12 quyển, “Yết ma số” 3 quyển, “Giới bản số” 6 quyển, “Thập tì ni nghĩa sao” 6 quyển, “Tì khuru ni nghĩa sao” 6 quyển, “Đại đường nội điển lục” 10 quyển, “Cổ kim Phật đạo luận hành” 4 quyển, “Quảng hoằng minh tập” 30 quyển, “Thích thị lược phổ”, “Thích ca phương chí”, “Tam bảo cảm thông lục”. [X. Tổng cao tăng truyện Q.14; Phật tổ lịch đại thông tải Q.15; Đại đường nội điển lục Q.5].

phát tâm quy y với Ngài. Một hôm, trong khi đang đi Ngài bị vấp ngã, bỗng nhiên có một người bước đến bên cạnh đưa tay ra đỡ lấy thân của Ngài. Sau khi tìm hiểu kỹ thì Ngài mới biết vị đó không phải người thường, mà là Thiên thần Hộ pháp ngày đêm ở bên cạnh bảo vệ.

Hòa thượng Giám Chân là một vị Luật sư lớn của Phật giáo Trung Quốc, Ngài hành trì giới luật nghiêm mật và đã có công truyền pháp phục hưng nền tảng giới luật cho Phật giáo Nhật Bản chỉ trong vòng 10 năm. Ngài đã ghi lại dấu ấn trong trang sử Phật giáo vàng son hơn một ngàn năm ở đất nước Mặt Trời Mọc.

Sự giữ gìn giới luật ở bên trong tâm không ai có thể thấy. Trong từng tâm niệm của mình luôn cố gắng gìn giữ, điều phục và vuron lên. Những người luôn ở trong sự chánh niệm và có giới hạnh đạo nghi đầy đủ trọn vẹn thì phong thái thanh thoát, siêu phàm từ nơi thân tướng tỏa ra khiến người khác có thể cảm nhận. Từ trong giới tánh hay giới thể biểu lộ ra ngoài giới tướng và giới hạnh.

**Giới thể:** Ngày đầu tiên, khi chúng ta phát tâm giữ gìn giới đúng như pháp thì lúc đó phát sinh ra giới thể, gọi là “*đắc vô tác giới thể*”. Giới thể có công năng giúp giới tử giữ gìn mỗi khi có sự ảnh hưởng đến đời sống phạm hạnh thanh tịnh. Lúc sắp bị sai phạm thì chính nó sẽ nhắc nhở và cảnh tỉnh không được làm.

**Giới hạnh:** Khi chúng ta hành trì theo giới tướng gồm những điều lệ, giữ gìn oai nghi thì phát sinh ra giới hạnh.

Trong khi thọ giới, chúng ta thọ nhận bằng hết tất cả tâm lòng cung kính quý trọng, đội trên đầu Vô thượng Giới pháp của Phật gọi là “Đảnh đới”. Không giống như những tà giới hoặc những điều răn cấm sai lầm của những người mê muội thế gian, giới pháp này là do đức Phật tu hành khó nhọc trong suốt ba đại A-tăng-kỳ kiếp và trao truyền lại cho chúng ta. Người mới cạo bỏ râu tóc xuất gia và thọ nhận giới này liền hiện rõ Tăng tướng uy nghi, thanh thoát, khiến cho người khác vừa nhìn thấy liền phát tâm cung kính, ngưỡng mộ.

Không chỉ nhìn vào những bậc thầy Tổ hoặc chư vị Cao Đức có đạo hạnh mới thấy được sự trang nghiêm, siêu phàm nơi hành vi và cử chỉ, mà những huynh đệ đồng học có chú trọng về giới luật, oai nghi thì vẻ thoát tục cũng tự nhiên hiển lộ so với những người khác.

Trái lại, người không có oai nghi thì dù tu hành nhiều năm, nhưng hình tướng vẫn không có gì thay đổi so với lúc chưa xuất gia. Khi vừa mới cạo tóc, thọ giới và đắp y còn cẩn thận và nghiêm túc hoặc vừa học Oai nghi và Tỳ-ni thì còn nhớ giữ gìn, nhưng lâu ngày mọi việc trở nên bình thường, nhàm chán, do đó tâm trở nên buông lung giải đãi. Tâm phàm phu vẫn là phàm phu, tướng thể tục còn nguyên thể tục.

Những bài kệ trong quyển Tỳ-ni là những bài thực tập về chánh niệm rất quan trọng đối với người tu. Mỗi việc làm đều có một bài kệ để nhắc nhở chúng ta luôn tỉnh thức trong oai nghi, cử chỉ và hành động của mình. Thực hành được oai nghi thì phẩm chất đạo đức và nhân cách của người tu được nâng cao.

Có một chú còn trẻ tuổi sau hai năm ở trên núi tu học, trở về thăm nhà. Vừa nhìn thấy uy nghi, phẩm hạnh của chú, mọi người trong gia đình cha mẹ, ông bà, cô bác... không còn dám kêu bằng thằng hoặc con mà thay vào đó là sự kính nể đối với một vị Thầy tu. Chú đã hoàn toàn thay da đổi thịt chỉ sau một thời gian ngắn thực hành chánh pháp và giữ gìn oai nghi giới luật.

Sự tu hành thường trải qua ba cấp độ:

**1. Thay da đổi thịt:** Giữ gìn oai nghi, nghiêm trì giới luật sẽ giúp người xuất gia bước đầu có được hình tướng uy nghi, thoát tục.

**2. Thay xương đổi cốt:** Học hỏi giáo pháp, nghiên ngẫm lẽ thật, thấy biết chân chính, chuyển đổi được nhận thức sai lầm.

**3. Chuyển phàm thành Thánh:** Ứng dụng tu hành đạt đến chỗ rốt ráo, gọi là siêu phàm nhập Thánh.

Không thể xem thường uy nghi giới luật, vì đó là nền móng rất vững chắc lúc ban đầu tu học. Không có được cái này thì dù học cao hiểu rộng, văn hay nói giỏi, hoặc là cố gắng nhiếp tâm thiền định thì cũng đều không phù



hợp với chánh đạo và không thể thâm nhập vào trí huệ vô lậu.

Ba môn học vô lậu (Tam vô lậu học) gồm có: **Giới - Định - Tuệ** đều nằm trong ba tạng kinh điển của đức Phật.

- Tạng luật thâm nhiếp về Giới
- Tạng kinh thâm nhiếp về Định
- Tạng luận thâm nhiếp về Huệ

Tịnh hạnh thành tựu là nhờ có đầy đủ đạo nghi; trong sạch tròn sáng là nhờ giữ giới trọn vẹn. Đạo nghi chính là uy nghi trong đạo pháp.

Khi xưa, đức Phật vừa nhìn thấy hình tướng của một Sa-môn thì phát tâm xuất gia tìm đạo. Khi ngài Xá-lợi-phất nhìn thấy Tỳ-kheo Mã Thắng<sup>1</sup> liền phát tâm cung kính. Đến khi nghe bài kệ lập tức được giác ngộ vào dòng Thánh. Phong thái uy nghi từ trong giới hạnh biểu

1. **Mã Thắng** (馬勝), cũng gọi Mã sư, hay A-thuyết-thị, là 1 trong 5 vị Tỳ khuru được Phật hóa độ đầu tiên ở vườn Lộc dã. Ngài có thân tướng uy nghi đoan chính, ai cũng thích nhìn. Ngài Xá-lợi-phất mới đầu tu theo pháp ngoại đạo, một hôm tình cờ nhìn thấy thân tướng trang nghiêm của ngài Mã thắng ở thành Vương xá, ngài Xá-lợi-phất sinh tâm kính ngưỡng. Sau khi được ngài Mã thắng đọc cho nghe bài kệ Duyên sinh do đức Phật dạy, ngài Xá-lợi-phất liền tỏ ngộ và theo ngài Mã thắng về tinh xá Trúc lâm quy y đức Phật, sau thành vị đệ tử có Trí tuệ bậc nhất của Phật. [X. kinh “Tăng nhất A-hàm” Q.3; kinh “Phật bản hạnh tập” Q.25, 34, 48; luận “Đại tì bà sa” Q.129].

hiện ra bên ngoài hình tướng là một bài pháp sống động không lời có uy lực rất lớn.

Để giữ gìn giới hạnh trọn vẹn không khiếm khuyết, chúng ta phải cố gắng rất nhiều. Phần đầu tiên lên, không chấp nhận đầu hàng mãi cho đến ngày thành tựu đạo quả viên mãn. Đừng thấy tâm của mình nhiều phiền não rồi vội buông xuôi, như vậy là yếu hèn, không có chí khí.

Song, nếu có những lỗi lầm, nhưng ý chí vẫn cầu tiến. Tự hổ thẹn ăn năn chừa bỏ, tiếp tục phấn đấu cho đến khi dẹp sạch hết mọi phiền não mê lầm, đạt được giác ngộ giải thoát. Lúc đó mới có thể tự hào cất lên khúc ca khải hoàn. Nếu chúng ta chấp nhận thua cuộc thì còn làm được việc gì nữa. Đó là tự vứt bỏ mình!

*Khí thanh cao như sao sáng trời,  
Oai nghiêm tịnh dường gió tan mây,  
Trong tâm chứa đức Sư tử,  
Ngoài thân hiện uy Tượng vương.*

Vũ trụ có vô số hành tinh lớn nhỏ, ở khắp mọi nơi trong bầu hư không vào ban đêm thường tỏa ánh sáng lấp lánh mà người ta thường gọi là sao. Ngoài đời, diễn viên điện ảnh nổi tiếng được gọi là minh tinh màn bạc, tức là ngôi sao sáng trên màn bạc. Nét đẹp đạo hạnh và giới phẩm thanh cao của người tu còn hơn sao sáng, khiến quý thần kính phục, Trời người khen ngợi. Đức Phật giống như trăng tròn, các hàng Bồ-tát như trăng

chưa tròn và những người xuất gia tu hành đường như những vì sao sáng tô điểm thêm cho bầu trời chánh pháp.

Hòa Thượng thượng Tinh hạ Vân, Tông chủ của Phật Quang Sơn ở Đài Loan có rất nhiều đạo tràng trên toàn thế giới. Ở Phật Quang Sơn có trưng bày một quả địa cầu lớn và có cắm rất nhiều lá cờ để tượng trưng cho những nơi có đạo tràng mà Ngài thường đến thuyết pháp. Ngài tự lấy hiệu là Tinh Vân, tức là sao và mây.

*Trăng Bò-tát trong mát,*

*Đạo trời không mênh mông*

*Chúng sinh tâm nếu tịnh*

*Bóng Bò-đề hiện trong.*

**Bò-tát thanh lương nguyệt**

**Du u tất cánh không.**

**Chúng sinh tâm nhược tịnh,**

**Bò-đề ảnh hiện trong.**

Tâm thanh lương, mát mẻ của Bò-tát luôn nhìn thấy tất cả các pháp đều là rỗng không, chẳng thật. Nếu tâm của chúng ta cũng giống như thế thì tánh biết tròn sáng sẵn có nơi mình sẽ tự hiển lộ.

Giữ gìn tròn đủ phép oai nghi chính là làm cho ngôi Tam Bảo chẳng đoạn dứt, đời đời tiếp nối soi sáng trên thế gian. Chư Tăng tu hành đúng nghĩa là bậc rất cao quý ở trong thế gian này.

*Lòng Tăng thanh tịnh tựa dòng xanh,*

*Phật tuệ soi vào trí tinh anh,*

*Hồng trần nhẹ gánh chơi ba cõi,*

*Mỗi niệm tùy duyên độ chúng sinh.*

Người xuất gia giữ gìn tròn đủ uy nghi giới hạnh thì nội tâm luôn yên lặng, thanh tịnh và trong xanh. Khi mặt trời trí tuệ của Phật, tức là giáo pháp soi vào chỗ trong xanh lặng lẽ đó, thì trí của chúng ta trở nên sáng suốt và có công năng phá tan các lậu hoặc phiền não. Khi phiền não hết rồi, lòng vắng lặng thanh thoát sẽ tùy duyên đi khắp mọi nơi cứu độ mọi loài.

Trái lại, nếu tâm còn vương mắc với cảnh trần và còn đầy dẫy phiền não thì người tu chẳng khác gì với người thế tục, luôn bị tài sản và tình cảm đè nặng đôi vai. Người thế gian không biết tu thì phải đem thân gánh nặng những thứ đó, còn chúng ta là người đã xuất gia thì phải buông xuống được tất cả. Không phải chỉ quăng bỏ những thứ tài sắc, danh vọng, tình cảm ở ngoài đời, mà còn phải buông bỏ tất cả những sự bám chấp trong tu tập.

*Chưa mặc cà-sa than nhiều việc,*

*Đã mặc cà-sa việc thêm nhiều.*

Nếu chúng ta không khéo tu thì hậu quả sẽ là như vậy. Những việc làm chỉ vì “cái tôi” hoặc để tìm cầu danh vọng lợi dưỡng, tiền của vật chất, lạc thú cho riêng mình đều bị trôi cột trong vòng luân quần của ích kỷ mê lầm đau khổ.

Ngược lại, tuy làm việc nhiều nhưng tất cả đều hướng về công phu tu hành, soi thấy bản chất giả dối không thật của vạn vật! Và khởi lòng từ bi thương xót phụng sự chúng sinh thì càng làm càng an lạc hạnh phúc.

Đồng thời vì muốn xoay chuyển bánh xe chánh pháp và làm cho ngọn đèn Tam Bảo tồn tại sáng soi mãi ở thế gian thì càng làm công đức càng sinh, trí huệ càng tỏa, đạo hạnh càng lớn và người đó đang dần tiến đến chỗ giác ngộ giải thoát. Bản thân công việc không đúng hay sai, phải hay quấy, mà chỉ quan trọng ở nơi lý do, mục đích của việc làm và cũng do cách nhìn của mình đối với mọi vấn đề.

Trong kinh *Tương Ưng Bộ-Thiên Uẩn*, phẩm Gánh Nặng có ghi: *“Thế nào là gánh nặng? Năm thủ uẩn này chính là gánh nặng. Năm chặt thân và tâm này thật có chính là cái gánh nặng nhất. Buông xuống được gánh nặng đó liền được giải thoát”*. Đức Phật chỉ thẳng cội gốc mê lầm khổ đau nằm ở ngay nơi thân và tâm của mình, không phải ở nơi người khác. Có thấy rõ và buông bỏ cội gốc mê lầm thì mới có thể *“hông trần nhẹ gánh chơi ba cõi”* và lúc đó *“mỗi niệm tùy duyên độ chúng sinh”*. Hiện tại, chúng ta vẫn còn đang gánh mệt mỏi thì sao có thể độ người? Đại Sư Quy Sơn nói: *“Làm khách qua lại ba cõi. Vào ra mẫu mực cho người”* (Vãng lai tam giới chi tân. Xuất một vị tha tác tắc).

Tất cả ý nghĩa và bản chất thật sự của chữ **“Tăng”** đều ở ngay nơi oai nghi giới hạnh.





## CĂN BẢN VỮNG CHẮC

Trong sách *Thiền Lâm Bảo Huấn* có ghi: “*Chẳng có gì quý hơn Đạo và chẳng có gì đẹp hơn Đức*”. Ở trên thế gian này, đạo đức là một báu vật thiêng liêng. Vẻ đẹp bề ngoài của hình sắc chẳng thể sánh với vẻ đẹp sâu thẳm của tinh thần. Người có đạo đức là người đẹp nhất ở trên đời.

Đạo đức là những đức tánh, phẩm hạnh, khuôn mẫu phép tắc, bổn phận tinh thần và những điều cần phải thực hành của một người tu. Nền giáo dục của đạo Phật và sự đào tạo trong chánh pháp không chỉ giúp cho người tu sống đúng với giá trị chân thật của một con người; mà còn là điều kiện tốt cho sự tu tập, trau dồi đức tính thanh cao để tiến đến ngôi vị Hiền Thánh, Bồ-tát và tột cùng là đạt đến sự tròn sáng muôn đức của Phật quả.

### Siêng năng học hỏi - Bước đầu của trí tuệ

Điều tất yếu để có được trí tuệ là phải siêng học. Khác với thế gian, chữ “**học**” ở trong đạo Phật có nghĩa là thực tập, chẳng những nghe hiểu mà còn phải thực hành. Tu và học phải luôn đi song song với nhau, không thể tách rời trên con đường đưa đến giác ngộ giải thoát. Không phải chỉ học hiểu suông trên kiến thức mà phải biết vận dụng thực tế trong đời sống tu hành.

Ngày nay, những nhà văn nổi tiếng trên thế giới đã cho ra đời các tác phẩm làm biết bao người phải rơi lệ; còn những nhà khoa học có thể phát minh ra máy bay, trực thăng hoặc phi thuyền để bay vào vũ trụ thám hiểm các hành tinh chưa được biết đến; hoặc chế tạo những công cụ hỗ trợ tìm hiểu những hang động kỳ bí, khám phá dưới lòng đại dương... Song, cho dù sự phát triển về vật chất, khoa học kỹ thuật đã đạt đến chỗ tột cùng, cũng không thể giúp con người chấm dứt đau khổ! Càng văn minh hiện đại thì càng lún quẩn trong vòng não phiền, hệ lụy và ràng buộc. Thế gian chẳng có môn nào có thể sánh với môn học Phật.

**Vậy cần phải học những gì? Chỉ có Chánh Pháp** mới có thể giúp cho con người đạt được trí tuệ cứu cánh, thấu suốt được chân lý sự thật của vũ trụ nhân sinh và thoát mọi ràng buộc khổ đau.

“*Học Phật là sự hưởng thụ tối cao của đời người*”, thấy được giá trị quý báu đó, chúng ta cần phải siêng

năng học Phật pháp. Không những chỉ học trong kinh điển, hoặc qua những lời dạy của thầy Tổ, mà còn khéo học ở tất cả vạn vật, vì muôn loài đều là Thầy của ta.

### **Làm lợi cho người - *Bước đầu của từ bi***

Vì là Đạo của tình thương rộng lớn, cho nên cần phải được thể hiện ở ngay trong cuộc sống. Làm những hành động công ích hoặc những việc làm nghĩa lợi để phục vụ, đóng góp trong sinh hoạt hằng ngày cho chúng sinh, đem lại lợi ích cho mình và người mà vẫn cảm thấy được sự vui thích, hạnh phúc. Đó chính là dấu hiệu ban đầu của tình thương phát khởi từ một tâm hồn trong sáng của người đang bước trên con đường thực hành hạnh Bồ-tát ban vui cứu khổ.

Tinh thần từ bi của đạo Phật thể hiện không chỉ qua lời giảng dạy mà bằng những việc làm thiết thực, đó là truyền bá Phật pháp đến với tất cả mọi người. Vì có tính chất quan trọng như vậy, nên chúng ta cần phải tìm hiểu rõ ý nghĩa, mục đích và kết quả đó.

### **Hỗ thẹn - *Bước đầu của dũng cảm***

Khác với quan niệm của người thế gian, dũng cảm trong đạo Phật không phải là những việc được thể hiện ra bên ngoài như gan dạ, xốc vác hơn người. Biết hổ thẹn và can đảm mạnh mẽ nhìn lại những điều xấu dở, yếu hèn, nhu nhược ẩn sâu bên trong tâm là sự dũng cảm của người tu

Khi nhìn thấy những hàng tiền bối, các bậc thầy, cũng như các bạn đồng tu của mình đã làm được những việc cần làm của một người xuất gia và tự xét thấy bản thân dù có học hiểu được điều hay, cũng như sự cao thượng trong đạo pháp, nhưng vẫn không làm được thì tự nhiên sẽ phát khởi tâm biết thẹn với bên ngoài và hổ ở bên trong.

Cần sống chân thật với mình và người, chẳng nên che giấu lỗi lầm. Phải can đảm nhìn thẳng vào những thói quen tập khí xấu nhiễm (tham, sân, si) chưa thể dứt trừ để tìm cách chuyển hóa. Như vậy mới có thể chiến thắng được bản thân và dẹp sạch phiền não. Đây là tinh thần đạo đức căn bản của Phật giáo. Như lời dạy của đức Thế Tôn: “*Thắng được chính mình, đó mới là chiến công oanh liệt nhất!*”.

### **Lễ phép - *Bước đầu của cung kính***

Lễ phép không phải là rụt rè, sợ sệt mà chính là sự kính trọng, đối xử với nhau lịch sự và có văn hóa. Không luận là lời nói hay cử chỉ, người biết lễ phép bao giờ cũng cư xử với nhau rất hay, khéo và hòa vui. Ở trong một xã hội nếu thiếu sự lễ phép, thì sẽ chẳng có trật tự trên dưới, thứ tự trước sau, mọi việc trở nên rối loạn và phức tạp.

Dù người lớn hay nhỏ hoặc ở tầng lớp nào đều có giá trị, quyền tự trọng và sự tôn nghiêm riêng của họ. Từ bậc vua chúa quyền uy thiên hạ cho đến kẻ khổ rách

áo ôm, đi ăn xin ở ngoài đầu đường xó chợ cũng đều có phẩm giá về nhân cách. Những người nghèo khi thấy người khác cho tiền với thái độ xem thường như quăng, ném thì người ấy tuyệt nhiên không nhận. Họ tuy là kẻ khốn khó, phải nương nhờ sự giúp đỡ của mọi người, nhưng không vì thế mà họ đánh mất lòng tự trọng của con người. Hoặc những người đi bán vé số, khi được người cho tiền mà không mua vé số, họ liền từ chối vì họ là một người lao động chân chính, làm ra của cải bằng chính sức mình, không phải là người ăn xin... Tất cả hành động đó đã thể hiện được lòng tự trọng sẵn có ở nơi mỗi người.

Trong kinh *Pháp Hoa* có viết: “*Chư pháp trụ pháp vị*” nghĩa là: “*Các pháp ở nơi vị trí của nó*”; cũng vậy mỗi con người, sự vật đều có vị trí riêng của nó. Người Cư sĩ tập sự có vị trí riêng của cư sĩ. Sa-di có vị trí của Sa-di, Tỳ-kheo có vị trí của Tỳ-kheo. Trong hàng Tỳ-kheo còn phân ra: tân Tỳ-kheo mới xuất gia và thâm niên Tỳ-kheo tu hành lâu năm. Hoặc là Thượng tọa, Hòa thượng, Trụ trì đều có những vị trí riêng biệt tương xứng với sự hiểu biết, công phu hành trì và đạo hạnh của từng người.

Người xưa có nói: “*Lý tuy bình đẳng, sự hữu tôn ti trật tự*”. Nghĩa là về mặt lý tánh thì mọi người đều có cùng tánh biết sáng suốt và có khả năng thấu rõ sự thật như nhau, nhưng trên sự tương thì nhân quả chẳng đồng, vẫn có thứ bậc khác biệt, trên dưới và trước sau rõ ràng. Nếu không hiểu đúng đắn về sự bình đẳng trên

nhân quả sẽ rất dễ nhâm lẫn và sinh tâm oán hận vì người kia được cung kính quý trọng, còn riêng mình thì chẳng ai biết!

Người mới cạo đầu xuất gia, tuổi đạo còn nhỏ thì không thể so sánh với những người tu hành lâu năm hoặc có chức vị cao hơn mình. Hoặc phân bì với những người bạn đồng tu ngang hàng chỉ vì họ mới tu một thời gian ngắn mà có được trí huệ sâu thẳm, phước đức rộng lớn, tướng hảo trang nghiêm, rất nhiều Bồ-đề quyền thuộc... mà không thấy được hạt giống căn lành đã gieo trồng trong nhiều kiếp trước, nay đã đến thời kỳ gặt hái những quả báu thù thắng.

Tóm lại, trong mỗi việc đều phải xét nhân, không nên chỉ xem quả mà đánh giá toàn bộ vấn đề. Chỉ muốn bình đẳng trên quả mà không thấy tính công bằng của nhân là điều không hợp lý. Thấy rõ được đạo lý nhân quả trước sau sẽ làm phát sinh tâm lễ phép, cung kính và biết cư xử đúng phép tắc. Ngược lại, bất cứ ai nếu không có lễ phép thì xem như đã hỏng mất nền tảng đạo đức của con người.

### **Tiên học lễ, hậu học văn - Bước đầu của đạo đức**

“Lễ» là đức và “Văn» là tài. Nếu đức vượt hơn tài là người quân tử; tài vượt hơn đức là kẻ tiểu nhân; tài và đức vẹn toàn là bậc có đạo hạnh, đáng tôn kính, đáng nể trọng. Đạo đức phát sinh từ sự cung kính chỉ khi người đó biết vị trí nhân quả của mình.

Mới ngày đầu bước vào chùa thì rụt rè, sợ sệt, ngay cả đối với cư sĩ cũng e dè, thận trọng, nhưng đến khi tu được vài năm thì mọi việc trở nên bình thường. Lúc này ở trong nội tâm phát sinh ra những dây mơ, rễ má của “cái tôi», không còn tâm cung kính như lúc ban đầu và cuộc sống tu hành giống như lục bình trôi sông. Từ tâm buông lung, giải đãi phát sinh ra những phiền não và gây khổ đau cho nhau, làm rạn nứt tình huynh đệ, dễ buồn giận hoặc so bì với người này, phân biệt với người kia, không còn sự hoan hỷ, an lạc, giải thoát như lúc xưa.

Từ tâm hiểu biết nhân quả phát khởi sự cung kính và được biểu hiện ra hành động bằng sự lễ phép trang nghiêm, không rụt rè cũng không sỗ sàng. Luôn kính nhau như lần đầu mới gặp thì tất cả huynh đệ cùng một đạo tràng sẽ có nhiều an lạc, vui vẻ trong chánh pháp.

Người xưa có nói:

*Lễ nghi chuyên luyện tập tành*

*Mới nên quân tử, mới thành văn nhân.*

“Văn nhân” là người nho nhã, trí thức ở ngoài đời mà còn phải học hỏi và thực tập lễ nghi như vậy, huống nữa là bậc xuất thế có mẫu mực về tinh thần, là chỗ về nương của chúng sinh thì càng phải chú trọng nhiều hơn nữa.

### **Khiêm tốn - Bước đầu của nhẫn nhục**

Khiêm tốn là khiêm nhường hạ mình, nhẫn nhịn, từ tốn, biết mềm mỏng nhỏ nhẹ, ôn hòa và đằm thắm ở trong mọi lúc, mọi nơi. Luôn luôn xem xét lại chính mình và kịp thời sửa đổi những điều còn xấu dở, thiếu sót để càng ngày càng tốt đẹp hơn!

Đức Phật có dạy: “*Hãy thắng người hơn mình bằng đức khiêm cung*”. Khéo biết bản phận, chỉ tự xét lỗi mình, chớ nên tìm lỗi của kẻ khác là điều không phải dễ làm. Đây chính là sự thể hiện tinh thần nhẫn nhịn Ba-la-mật trong Lục độ vạn hạnh của hàng Bồ-tát. Khiêm tốn là nền tảng đưa người tu đi vào con đường rộng lớn của bậc Đại nhân, để từ đó vượt đến bờ kia giác ngộ. Thiếu bước khiêm tốn ban đầu này thì không thể đi đến chặng cuối cùng hoàn thiện công hạnh để thành tựu Chánh giác.

Trong kinh *Tứ Thập Nhị Chương*, đức Phật hỏi các vị Tỳ-kheo:

- Ở trong vũ trụ này cái gì là mạnh nhất?

Và Ngài cũng tự giải đáp rằng:

- Nhẫn nhịn là mạnh nhất.

Nhẫn nhịn không phải là thái độ của một người yếu hèn, nhút nhát như người đời thường nghĩ, mà là sức mạnh đi ngược dòng thế gian của bậc có trí tuệ. Chữ “**nhẫn**” trong đạo Phật có nghĩa xoay lại chính mình để

vượt qua những hơn thua, phải quấy bằng sự điều phục tâm ngã mạn.

Trong cuộc sống thường ngày, mỗi khi đối trước một lời nói, hay cử chỉ muốn tranh cao thấp, thì việc tranh đấu giành phần thắng về mình là một việc dễ làm hơn là sự nhún nhường chịu thua. Tuy nhiên, dù bất cứ ai giành được phần thắng cũng đều nắm lấy sự thất bại, nhưng không dễ nhận ra. Hành động tranh đấu như thế là biểu hiện của một nội tâm yếu đuối, nhưng mọi người lầm tưởng là mạnh mẽ, tài giỏi.

Khi bị một người mắng chửi nặng nề hoặc đánh đập, thì việc mắng chửi hoặc đánh trả lại đối phương là lẽ đương nhiên mà bất cứ người thế gian nào cũng có thể làm. Trong khi đó, tự biết kiềm chế và không muốn tranh chấp phải là người có được sức mạnh chinh phục chính mình. Một khi đã hoàn toàn làm chủ tâm của mình, thì không có điều gì ở trên thế gian này chẳng thể điều phục. Đức Phật là bậc thầy trong tất cả bậc thầy về phương pháp điều phục và chế ngự phiền não nội tâm của bản thân đến chỗ rốt ráo tột cùng, nên được tôn xưng là bậc “Điều Ngự Sư”.

“Đại Hùng Bảo Điện” là điện báu thờ bậc Đại anh hùng đã chiến thắng bọn giặc “phiền não” ở nội tâm. Vì đức Phật đã điều phục được tâm, cho nên một lời dạy của Ngài đều khiến cho mọi người hoan hỷ và làm theo. Hơn nữa, nhiều người có tính khí cang cường, cứng cỏi

khó điều phục, nhưng khi gặp được đức Phật thì đều thành tâm quy kính.

Ngược lại, lời nói của chúng ta phát ra mà chẳng có ai chịu lắng nghe là vì mình chưa tu đến chỗ “điều ngự” rốt ráo. Thực tập đức khiêm tốn là phương pháp hữu hiệu giúp điều phục được nội tâm của bản thân.

Do tập khí sâu dày nhiều đời, “cái tôi” không bao giờ chịu thua ai. Dáng vẻ bên ngoài có vẻ phục tùng, nể trọng vì hoàn cảnh bất đắc dĩ, mà không phải từ nơi tâm vui vẻ, nhận chịu, mọi hành vi chỉ mang tính cách ứng phó.

Những sự hơn thua nhân ngã, tranh đấu thị phi là nghiệp rất nặng của chúng sinh. Nếu ai bị rơi vào nghiệp này, nặng thì rơi vào ba đường ác đạo hoặc có chút ít phước báu thì thác sinh vào cảnh giới A-tu-la, suốt ngày cứ nghĩ đến chuyện tranh đấu, tâm luôn dao động không bao giờ có thể an định. Đây là những thói hư tật xấu nghiêm trọng dễ đưa đến phiền não và chỉ có sự khiêm tốn, nhường nhịn mới có thể đối trị điều phục được nó.

“*Dĩ nhu thắng cương*”, dùng sự mềm mỏng để chiến thắng sự cứng cỏi, cang cường. Những người có tâm mạnh mẽ, nóng giận dễ làm mọi người khiếp sợ, nhưng thường bị khuất phục bởi làn sóng từ trường vị tha bao dung của những người có tâm nhu hòa, từ ái. Nếu có một thời gian sống chung cùng nhau thì có thể cảm hóa và làm thay đổi những thói quen tệ xấu ấy.



Trong lịch sử xưa nay, sự khiêm tốn đến chỗ cao thượng của những bậc Tôn Đức có đạo hạnh đã khiến cho những tên đồ tể, tướng cướp chuyên đổi tâm ý từ kính nể cho đến phát nguyện xin nương về xuất gia tu học theo các Ngài.

*Lạt mềm buộc chặt  
Nước yếu mòn đá.*

Mới thoát nhìn thì thấy những vị có tính nhu hòa dường như mềm yếu, nhưng đến khi cần phải ứng phó với sự việc mới thể hiện sức mạnh phi thường. Không thể vội xét đoán người qua hình tướng mảnh khảnh, cử chỉ khoan thai và lời nói nhẹ nhàng mà cho rằng người ấy là yếu đuối. Từ đức Phật cho đến các bậc Thánh nhân, Cao Tăng cận đại hay hiện đại, các Hòa thượng Tôn Túc lớn như: Hòa thượng Trúc Lâm, Hòa thượng Vạn Đức, Hòa thượng Làng Mai... có một nét chung giống nhau là lời nói từ ái, ôn tồn, nhẹ nhàng, nhưng có thể làm cho người đối diện cải tà quy chánh, bỏ ác theo lành, chuyên mê khai ngộ. Tất cả những việc ấy đều từ trong tâm khiêm cung tỏa ra.

Người biết rèn luyện và khéo ứng dụng được khiêm tốn và nhẫn nhịn trong sự tu sẽ có được lợi ích rất nhiều. Với tâm cung kính, quý trọng, quan tâm lo lắng của chúng ta thì tất cả mọi người sẽ càng hiểu và thương mình nhiều hơn, như vậy sẽ tránh được rất nhiều trường

hợp tranh cãi, gây ra sự chia rẽ trong nội bộ, từ đó đánh mất tình nghĩa huynh đệ, không còn sống trong lục hòa.

Bên cạnh đó, cũng có những người xuất gia tuổi đạo còn nhỏ, thậm chí chỉ là cư sĩ chỉ mới đọc qua mấy cuốn sách, thuộc được mấy câu kinh hoặc xem mấy cái đĩa giảng pháp... nhưng đã vội phán xét đúng sai của các vị Tôn Túc và tỏ vẻ mình có học vấn uyên thâm. Người có tâm ngã mạn như thế thì chẳng những không thể gọi là người học Phật chân chính, mà còn tạo nghiệp ác Địa ngục, phải rơi vào ba đường xấu chỉ trong khoảng chớp mắt. Do đó, người học Phật cần phải luôn đem tâm thành kính, hạ mình để học hỏi và đối đãi cư xử với nhau cho hợp đạo lý. Từ ở trong nội tâm cho đến lời nói, hành động đều có được sự khiêm cung thì trong sinh hoạt cuộc sống sẽ rất tốt đẹp và con đường tu tập được nhẹ nhàng, thông suốt. Chính hành động ấy đã thể hiện được trí tuệ vô ngã thậm thâm Bát-nhã Ba-la-mật.

Người xưa có nói: “*Một là tất cả; tất cả là một*”. Thông hiểu tột cùng một pháp thì sự thấy biết trùm khắp, bởi vì tự nó đã chứa đựng muôn pháp. Trong sự khiêm tốn luôn chứa đựng đầy đủ nhẫn nhục, trí tuệ và từ bi.

Rất nhiều người có thói quen, mỗi khi gặp nhau là hay than phiền chuyện người khác. Cư sĩ đến chùa than thở với người xuất gia đã là việc không hay, mà nay trong các tông lâm hay đạo tràng, mối quan hệ giữa những huynh đệ xuất gia hoặc những người bạn đạo



với nhau cũng không tránh khỏi việc thị phi. Bồn phận, trách nhiệm của mình thì chênh mảng thiếu sót, suốt ngày chỉ lo nhìn lỗi người khác để bươi móc thì làm sao còn thời giờ để nhìn lại mình, cho nên tâm không thể nào được yên định. Lỗi của mình còn chưa thấy rõ thì làm sao có thể chỉnh sửa. Không chỉnh sửa thì không thể tu hành tiến bộ và như thế thì chẳng mong gì thành tựu Đạo nghiệp. Cho nên tu hành lâu năm mà vẫn không đến chỗ cần phải đến là vì đi không đúng đường. Kinh *Pháp Cú* có đoạn:

*“Đường này đến sinh tử  
Đường kia đến Niết-bàn  
Tỳ-kheo đệ tử Phật  
Phải ý thức rõ ràng”.*

Những chỗ trông trải ở trong nhà thì rất dễ quét sạch sẽ, nhưng ở những chỗ khuất như góc tủ, gầm giường hoặc trong xó nhà do quét không kỹ hoặc không quét thì lâu ngày sẽ đóng đầy bụi bặm. Cũng như vậy, từ vô lượng kiếp ngôi nhà tâm của mình bị bụi bặm vô minh bám đóng dày đặc. Nếu không để dành thời gian nhìn lại thì chẳng thể dọn quét sạch sẽ. Người chơn tu không nhìn lỗi thế gian, hễ vừa thấy lỗi người khác ngay lúc đó lỗi của mình liền ngay bên cạnh.

Phải luôn nhớ bồn phận, vị trí hiện tại của mình và cố gắng tu học đúng theo sự chỉ dạy của những người đi trước. Càng sống khiêm tốn sẽ càng tăng trưởng công

đức giác ngộ; cũng có thể thắng được người hơn mình vì nhờ đức khiêm cung. Ở đây không có nghĩa tranh thắng thua với người, mà là sự cung kính vượt lên trên tất cả mọi toan tính, tranh đấu. Như kinh *Tứ Thập Nhị Chương* có viết: *“Không cần trải qua địa vị thứ lớp tu chứng, mà tự nó cao tột, đó gọi là Đạo”* (Bất lịch chư vị nhi tự sùng tối, danh chi vi Đạo).

### **Thành thật - Bước đầu của giác ngộ**

Thành thật là không dối trá, giả mạo, chẳng có vẽ vờ, thêm bớt. Thành thật không phải là đại khờ, ngu dốt mà đối đãi với mọi người bằng tất cả tấm lòng. Đây là đức tánh trọng yếu để khắc phục tâm hư vọng của mình. Người có tánh chân thật trong mỗi cử chỉ, hành động là người đáng tin, đáng quý.

Dối trá là tánh xấu nhất trên thế gian, người có tánh ấy thì không bao giờ được tin dùng. Dối trá tuy có thể tồn tại một thời gian ngắn, nhưng đến khi mọi người đều biết kẻ đó không chân thật, thì tất cả những gì xây dựng trước đây đều sụp đổ. Vì vậy thành thật là một đức tánh cực kỳ quan trọng trong cuộc sống con người và là điều thiết yếu trong sự tu hành giác ngộ của người xuất gia. Kinh *Duy Ma Cát* có ghi: *“Trực tâm là đạo tràng của Bồ-tát”*. Nghĩa là tâm ngay thẳng, chân thật là nơi đạo tràng mà Bồ-tát thường dùng để cư trú. Còn kinh *Thủ Lăng nghiêm* cũng viết: *“Mười phương ba đời chư Phật*

*sở dĩ thành tựu quả vị giác ngộ cứu cánh cùng cực cũng đều từ nơi tâm thành thật ngay thẳng mà nên”.*

Không có tâm thành thật, ngay thẳng thì chắc chắn không thể thành tựu giác ngộ. Bởi vì pháp một đằng và tâm một nẻo, cả hai không tương ưng phù hợp với nhau thì không thể giác ngộ giải thoát. Chân lý là sự thật, mà sự thật chỉ khế hợp với sự thật. Cho nên, con người có tâm thành thật sẽ tự nhiên thể nhập được chánh pháp và rất mau chóng đạt đạo, thành tựu tuệ giác Vô thượng.

Trong sách *Oai Nghi* có nói đến một hình ảnh đối lập với tính chân thật là: “Giả trang thiên tướng”. Vào những lúc bình thường, không ai nhìn thấy thì đi đứng thoải mái, nhưng vừa thấy có người liền đi chậm rãi, tạo dáng vẻ nghiêm trang. Hoặc trong những phép lễ Phật có danh từ “Cầu danh lễ”, dùng để chỉ cho những người tu hành giả dối. Ở trước mọi người thì ra vẻ rất tinh tấn và thành kính với Tam Bảo để mong được tiếng khen, nhưng phía sau thì lười biếng, giải đãi.

Giống như người bán trái cây thường chọn những trái tốt để phía trên mặt làm mẫu, còn ở những khoảng giữa và lớp dưới chỉ toàn là những trái còn sống hoặc bị sâu hư. Tất cả những việc ấy đều xuất phát từ tâm không chân thật.

Sự tu hành rất cần sự chân thật từ trong nội tâm cho đến ra ngoài hình tướng. Trong kinh *Nguyên thủy*, đức Phật định nghĩa: “*Như Lai là nói sao làm vậy, làm*

*sao nói vậy”.* Người tu phải chân thật với chính mình trong từng hành động, lời nói, cử chỉ, và trong cả tâm niệm. Khi đối xử, tiếp xúc với mọi người ở bên ngoài thì phải nghĩ thế nào nói như thế ấy, nói đúng sự thật, biết thì nói rằng biết, khả năng không làm được thì nhẹ nhàng từ chối.

Ở một mức độ sâu hơn, việc thành thật với chính mình là phải đề phòng những tâm niệm sai quấy, không được tự dối gạt mình, hoặc là đổ thừa hoàn cảnh hay con người, hoặc là tự an ủi tha thứ cho mình khi phạm lỗi lầm. Nếu cho rằng tất cả đều là chuyện nhỏ thì sẽ phá hỏng tất cả những chuyện lớn và thậm chí làm hư hoại đạo đức và con đường tu hành của người xuất gia.

Phải thường cẩn thận soi xét từng tâm niệm nhỏ nhất của mình. “Cái tôi” không hình tướng tinh vi xảo quyết rất khó phát hiện, luôn âm thầm núp sâu bên trong tâm để điều khiển toàn bộ vũ trụ vạn vật. Mọi việc làm, nói năng, suy nghĩ hằng ngày của mình đều bị nó điều khiển mà không hề hay biết. Người không biết tu, thiếu trí tuệ soi sáng thì sẽ giống như những con rối vô tri ở trên sân khấu diễn tuồng. Tất cả sự nói năng, vận động tới lui của chúng đều do người điều khiển phía sau bức màn. Chỉ có chánh niệm tỉnh giác mới có thể thấy được bộ mặt thật của “cái tôi” đang ẩn núp sâu kín bên trong tâm của mình để hóa giải. Khi vừa nghe người khác nói một lời chạm đến tự ái thì liền có phản ứng, không kịp kiểm chế,

lúc đó chúng ta đang bị “cái tôi” mê lầm núp ở bên trong tâm điều khiển.

Ngoài ra, nó còn biểu hiện ở trong mọi tình huống, hoặc là gá vào bệnh tật để viện cớ tránh lao tác cho khỏi nhọc thân, hoặc là biện hộ cho mình là người chuyên tu hay tu khổ hạnh để mong làm những việc khác với thiên hạ; hoặc mới xuất gia nhưng đã tính đến chuyện tương lai và mong muốn sau này thành đạt có được địa vị hay bằng cấp để hoằng pháp độ sinh hoặc là tự mình hện với mình hết lần này tới lần khác mà không cố gắng nỗ lực tu học... Những việc đó đều là sự trá hình của “cái tôi”.

Nếu tất cả những việc làm cũng như sự tu hành khổ hạnh đó nhằm mục đích phá vỡ “chấp ngã” thì đó là chánh pháp. Ngược lại, làm tất cả mọi việc, nhưng âm thầm phục vụ cho “cái tôi” càng thêm lớn, thì hoàn toàn trái ngược với Phật pháp. Không ai biết rõ bản thân hơn mình, cho nên không thành thật với chính mình sẽ bị tâm mê lầm điều khiển đi vào ác đạo.

Người tu hành quý ở tâm thành thật, không phải ở chỗ tướng mạo đoan chánh, trí thức sâu rộng, hoặc có tài giảng thuyết quảng bác, lý luận hơn người. Dù người có hội đủ những điều kiện như trên, nhưng không có đức tánh thành thật thì chỉ như là khúc gỗ mục. Thành thật là cội gốc, còn những điều kia là cành nhánh để giúp cây Bồ-đề giác ngộ thêm to lớn vững chắc. Từ lời nói, hành

động cho đến việc làm đức Thế Tôn, bậc đạt đến chỗ tột cùng chí thành chân thật, đều xuất phát từ nội tâm chân thành ngay thẳng của Ngài, nên mới làm khuôn vàng thước ngọc cho muôn ngàn đời sau.

Người có được sự thành thật từ bên trong ý nghĩ cho đến bên ngoài lời nói, cử chỉ là một người đáng tôn kính và quý trọng. Từ bên trong mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý của người đó biểu lộ ra một sức mạnh của tâm chân thành, tạo ra một từ trường tác động đến những người xung quanh và làm cho họ cảm thấy nhẹ nhàng, an ổn. Người như thế mỗi khi đi đến đâu cũng hưởng được sự yêu thương, kính trọng và quý mến của tất cả mọi loài.

Luôn cố gắng xoay trở lại kiểm soát tâm của mình trong từng giây, từng phút để thấy rõ và sống được với con người chân thật là một đức tánh quan trọng không thể thiếu của một người tu.

## KÍNH TRỌNG BẬC TÔN ĐỨC

Tôn Đức là các bậc có đức hạnh đầy đủ, thay Phật tiếp Tổ kế vãng khai lai, hoằng dương Phật pháp. Là chỗ nương dựa cho hàng hậu học. Dù đức của ta có lớn, hạnh của ta có cao, tài của ta có giỏi, cũng đều do công ơn của các Ngài mà ra cả. Ta kính trọng các Ngài là kính trọng Phật pháp.

“Tôn” là bậc đáng tôn kính; “Đức” là đức hạnh đầy đủ. Tôn Đức là những vị đã dày công nghiên cứu Phật pháp, tu hành rèn luyện và có đạo đức cao thâm, rộng lớn. Là những bậc trưởng thượng, tiền bối, thay Phật tiếp Tổ giữ gìn và mở rộng chánh pháp để chúng sinh được lợi lạc. Các Ngài cũng là chỗ nương dựa vững chắc cho hàng hậu học. Hiểu được ý nghĩa này, chúng ta mới thấy được giá trị của câu nói: “*Gừng càng già càng cay*”.

Ở ngoài đời, những người sống đến độ tuổi lão làng thì thường bị mắc căn bệnh hay quên, bị lú lẫn hoặc lãng tai, thậm chí tính tình giống như trẻ con buồn giận vô chừng và dễ tủi thân, hoặc có khi phải nằm một chỗ vì bệnh tật. Người thế gian càng già thì càng suy yếu, mau đi đến chỗ lãng quên lẫn lộn.

Trái lại, người tu hành càng về già thì công phu càng thâm hậu, đạo lực càng dày sâu, trí tuệ càng tỏa sáng và công đức càng viên mãn. Người tu đúng chánh pháp, có công phu hành trì và thấy rõ được sự thật (Kiến đế), thì mỗi một ngày trí an trụ trong pháp càng tỏa sáng và chiếu diệu. Những bậc này có đức hạnh rất cao thâm và có khả năng gánh vác đại pháp, vì thế chúng ta cần phải chân thành tôn kính.

Trong Phật giáo thường dùng các từ như: “*Truyền đăng tục diệu*”, “*Kế vãng khai lai*”, “*Tiên giác giác hậu giác*”, “*Thạch trụ tùng lâm*” hoặc “*Phật môn long tượng*”... là để ca ngợi các bậc Tôn Túc đạo cao, đức trọng.

“*Phật môn long tượng*” là Voi chúa ở trong cửa Phật, để chỉ cho người thâm niên trong đạo, hạnh nguyện vĩ đại của Bồ-tát Phổ Hiền, gánh vác Phật pháp để làm lợi lạc cho vô số chúng sinh.

“*Thạch trụ tùng lâm*” là cột trụ bằng đá ở trong tông lâm tự viện. Ý nói là bậc chống đỡ vững chắc trong ngôi nhà Phật pháp.

“*Kế vãng khai lai*”, tiếp bước những bậc Tiên bối và mở đường cho người đi sau, nên sự có mặt của các vị rất quan trọng.

“*Truyền đăng tục diệm*” là mỗi đèn tiếp đuốc, không có các Ngài thì người sau không thể tiếp nối được chánh pháp. Từ “*ngọn lửa Tuệ giác Vô thượng*” của Phật, là người đạt được trí tuệ cứu cánh đầu tiên khai sáng ra Phật giáo mỗi qua ngọn đèn của mười vị Đại đệ tử. Và từ mười vị này mỗi lửa qua các bậc A-la-hán. Tiếp theo từ các bậc A-la-hán mỗi lửa qua đèn của các vị Tổ sư. Sau đó từ các Ngài mỗi lửa qua cho các bậc Tôn Túc, Cao Tăng, Đại Đức, rồi truyền mãi xuống cho đến những người tu học hôm nay và mai sau:

*“Tiếp ánh sáng, nối mùi hương,  
Rạng rỡ Tổ đăng, huy hoàng Phật nhật”.*

Trong sách *Bách Trượng Thanh Quy* có viết Hai mươi nguyên tắc trọng yếu của tông lâm và một trong số đó là: “*Tòng lâm dĩ Trưởng lão vi trang nghiêm*”, nghĩa là chùa chiền tự viện lấy bậc Trưởng thượng, Tôn Túc để làm đẹp. Trong đại chúng mà có một vị thầy lớn như Sư ông hay Sư phụ Trụ trì thì tự nhiên không khí âm áp, an ổn, thanh tịnh. Ngược lại, đại chúng đông đúc mà không có các bậc Tôn Túc thì càng khó quản lý, nhiếp phục.

Phải biết tôn kính và đặt để các bậc Trưởng thượng ở phía trên cao là một trong những pháp quan trọng làm cho đạo hưng thịnh. Khi chưa biết về lý Duyên khởi,

chưa có cái thấy sâu xa thì chúng ta lầm nghĩ rằng mình là tài giỏi, biết nhiều, nhưng thật ra tất cả sự học hiểu và thực hành đều từ nơi những người đi trước. Tất cả đức hạnh hay tài năng của mình cũng đều từ nơi Phật tổ truyền trao, chẳng phải tự mình có được!

Dựa vào những kiến thức, địa vị ở bên ngoài hoặc bám chấp chữ nghĩa kinh điển, không có sự cung kính đối với người ở trên hoặc người đi trước là một điều tổn hại rất lớn. Phật đã nhập Niết-bàn, tuy Pháp sẵn có ở trong Tam Tạng kinh điển, nhưng nếu không có chư Tăng giảng thuyết thì Phật pháp không thể lưu truyền. Chư Tăng là đại diện cho Phật và Pháp, cũng là chiếc cầu kết nối giữa chúng sinh với Phật pháp. Thấy được như thế là đã phá vỡ được cái thấy biết sai lầm, cho nên chúng ta càng kính trọng các Ngài nhiều hơn nữa. Đó cũng chính là kính trọng Phật pháp!



## KÍNH TRỌNG BẠC BỒN SƯ

*“Cây có cội, nước có nguồn”.*

Sở dĩ, hôm nay chúng ta biết Phật pháp và may mắn rời khỏi nhà phiền não thế tục, tiến trên con đường giác ngộ giải thoát đều là nhờ Thầy rủ lòng xót thương tiếp độ. Do vậy, chúng ta phải hết lòng kính mến, chăm học, làm tròn bổn phận. Đó là điều quan trọng và cũng là nền tảng căn bản của người xuất gia. Là đệ tử, khi có cơ hội được gần gũi, thì hết lòng chăm sóc sức khỏe cho Thầy. Khi xa Thầy, chúng ta cũng hằng tưởng nhớ và nỗ lực tu học.

“Bồn sư” nghĩa là vị thầy cội gốc của mình. Nhờ thầy mà chúng ta được vào cửa Phật, xa lìa căn nhà thế tục và tiến lên con đường giác ngộ giải thoát. Nương vào

tâm từ bi tiếp độ của thầy mà từ con người phàm phu, thế tục trở thành con người “Xuất trần Thượng sĩ”.

Cha mẹ sinh ra tấm thân bằng xương thịt này (nhục thân); còn Thầy Bồn sư sinh ra thân chánh pháp (pháp thân). Cho nên sự biết ơn, nhớ ơn, đền ơn, cung kính tôn trọng và giữ tròn bổn phận của người đệ tử đối với Thầy là một việc cực kỳ quan trọng, không thể thiếu.

Cần phải biết rằng Thầy là bậc có trí tuệ thâm sâu và có đạo đức rộng lớn. Cái thấy biết của thầy vượt xa hơn mình rất nhiều. Trong khi cái thấy biết của mình rất cạn cợt chỉ ở trước mắt, không có cái nhìn xa trông rộng. Sự thấy biết của những bậc tu hành thâm sâu có thể vượt hơn mình rất xa hàng trăm ngàn năm, gọi là “tâm nhìn vượt thế kỷ”. Hoặc những người đã thâm nhập sâu trong pháp tánh thì cái thấy biết siêu việt, vượt ra hình sắc, nghe ngoài âm thanh và không còn bị giới hạn bởi không gian, thời gian. Cho nên, chúng ta phải một lòng cung kính, tôn trọng và lắng nghe sự chỉ dạy các bậc Trưởng thượng.

Lúc mới phát tâm tinh tấn, siêng năng tu hành thì còn nhớ giữ gìn lễ phép và có sự tôn trọng quý kính, nhưng sau một thời gian thì cảm thấy bình thường và có những hành động hay cãi thầy hoặc không vừa lòng hoặc phiền trách. Dễ quên bổn phận của mình và không biết trân quý những giây phút ban đầu học đạo, vậy là đã làm mất đạo nghĩa căn bản của một người xuất gia.



Hơn nữa, chúng ta bỏ hết tất cả để theo thầy học Đạo, nhưng nay sao lại không muốn nghe lời Thầy dạy? Nhiều khi chúng ta quá tự tin vào cái thấy biết của mình là đúng, cho nên có ý muốn vượt hơn Thầy, nhưng không biết là đang đi vào con đường sai lầm. Trong việc tu đạo, tôn kính, quý trọng người trên là điều rất thiết yếu.

Không phải bất cứ người xuất gia nào cũng đều có được môi trường tốt để hành trì. Có người sau khi xuất gia chỉ được ở bên cạnh thầy một thời gian ngắn đã phải lưu lạc, một mình đi khắp mọi nơi để tìm học và không có người chỉ dẫn, đèo gọt, giúp mình mau chóng thành tựu Đạo nghiệp. Được Thầy đèo gọt, dạy dỗ, nhắc nhở và bạn tốt chỉ bày những chỗ sai lầm là một điều vô cùng quý báu, mà đôi khi chúng ta không nhận ra. Thời đại bây giờ rất ít quan tâm đến ý nghĩa của sự tôn Sư trọng đạo, cho nên sau khi cạo tóc vào chùa, thì muốn làm gì tùy ý. Vì vậy, không thể thành tựu về mặt học tập giáo nghĩa, huống nữa là giác ngộ giải thoát.

Các tông lâm tự viện đều là chỗ thi tuyển làm Phật (Tuyển Phật trường), là nơi những bậc mô phạm, những người chí lớn được nắn đúc ra Phật, rèn luyện ra Tổ. Nếu bỏ lỡ cơ hội này, thì về sau không biết đến bao giờ mới tìm lại được; cho nên cần phải trân trọng cơ hội hiếm có này. Đó là nhân duyên thù thắng trong trăm ngàn muôn kiếp tu tập, không phải người nào cũng được. Khi có cơ hội gần gũi, thì phải hết lòng chăm sóc sức khỏe cho Thầy. Cần phải cung kính cố gắng

hết sức làm tròn bổn phận, mà không cần phải để ý đến chuyện của người khác.

Ngày xưa, có một người đệ tử xuất gia và được ở gần bên cạnh hầu hạ sư phụ được khoảng bảy năm. Tuy nhiên, trong lòng của anh ta luôn có ý muốn đi chỗ khác để tìm thầy học hỏi.

Một hôm, anh ta lấy hết can đảm trình bày với Sư phụ:

- Thưa Thầy! Con muốn đi đến Ngũ Đài Sơn để tham kiến Bồ-tát Văn Thù.

Sư phụ biết được tâm ý của anh ta, nên đã đồng ý và căn dặn rằng:

- Vậy con hãy tranh thủ đi nhanh rồi về.

Anh ta mừng rỡ, liền quấy đồ đạc lên đường. Khi đến Ngũ Đài Sơn, anh ta đánh lễ một vị Cao Tăng và hỏi thăm:

- Bạch Hòa thượng! Ở trên núi này có Bồ-tát Văn Thù hiện thân không?

Vị Cao Tăng trả lời:

- Không, hiện giờ Bồ-tát Văn Thù đã đi về chùa... Anh hãy lập tức quay về kẻo không kịp.

Nghe đến đây, anh ta giật mình vì đó chính là ngôi chùa, nơi Sư phụ của anh ta đang ở. Anh ta hối hả quay về chùa. Khi về tới cửa thì nhìn thấy huynh đệ đang tổ

chức đám tang cho Sư phụ. Khi ấy, anh ta khóc lóc hối hận, nhưng tất cả đều đã quá muộn.

Bồ-tát Văn Thù không có trên Ngũ Đài Sơn mà không khéo những người kẻ cận bên mình là Bồ-tát tái lai hay La-hán thừa nguyện trở lại. Nếu không biết cách học thì sẽ không thể thấy được Cổ Phật, Bồ-tát hay Cao Tăng, Thánh hiền đều đang sống ở gần xung quanh. Vì vậy mà không nên xem thường, mà phải luôn có tâm cung kính, tôn trọng hết thảy mọi người, hướng chi là bậc Bồn sư của mình. Cho nên nói: *“Khi xa Thầy cũng phải thường nhớ tưởng và tinh tấn tu học, có như thế mới mong đền đáp được ơn đức cao dày rộng lớn của Thầy”*.

*Đệ tử tìm Thầy dễ; Thầy tìm đệ tử khó.*

**Đệ tử tầm sư dị; sư tầm đệ tử nan.**

Vào thời bây giờ, mọi người đều cho rằng việc xây cất một ngôi chùa là quan trọng, nhưng thời xưa một bậc thầy đạo hạnh thâm sâu xem việc tìm được người học trò nối pháp còn quan trọng hơn gấp trăm ngàn lần so với việc kia.

Ngài Hoa Đình Thiên Tử sau khi đã đắc đạo, cải trang thành một người chèo đò ở một vùng quê nọ suốt mấy chục năm để tìm đệ tử nối pháp. Khi đã tìm được người thừa kế, Ngài liền lật úp thuyền thị tịch.

Người xưa khi đã được tự tại trong sinh tử thì luôn nán lại để chờ người có đủ khả năng gánh vác đại pháp.

Sau khi đã hoàn tất trách nhiệm trao pháp cho người sau rồi mới thanh thản ra đi.

Trong nhà Thiền thường nói: *“Loài có sừng tuy nhiều, nhưng chỉ một con kỳ lân là đủ”*. Kỳ lân là loài thú quý hiếm được dùng biểu trưng cho người có khả năng gánh vác đại pháp. Đệ tử tuy nhiều nhưng tìm được người có khả năng tiếp nhận và giữ gìn chánh pháp Vô thượng cam lồ giải thoát của đức Phật mới thật sự là việc quan trọng.

Ngày xưa, một vị thầy chỉ truyền hai hoặc ba người đệ tử, nhưng khi đã là thầy trò với nhau thì tình nghĩa đầm thắm còn hơn cha với con. Trách nhiệm nặng nề của vị thầy là phải luôn theo dõi để hướng dẫn, đèo gót, mài giũa xây dựng một người đệ tử suốt mấy mươi năm cho đến khi thành tựu đạo hạnh và có thể đi ra hoằng pháp lợi sinh. Những vị được phước duyên sớm hôm kề cận bậc Cao Đức suốt hai, ba chục năm, sau này đều thành những bậc Cao Tăng làm chấn hưng Phật giáo hoặc là những người có khả năng phát dương quang đại đạo lý giải thoát.

Khi xưa, ngài A-nan không chứng quả vào Niết-bàn để được kẻ cận bên Phật, ghi nhớ hết tất cả lời dạy của Phật để sau này kết tập thành ba tạng Thánh điển có giá trị suốt mấy ngàn năm.

Cả một đời của ngài Cưu-ma-la-thập<sup>1</sup> phiên dịch rất nhiều kinh điển. Luôn kề cận bên cạnh là ngài Tăng Triệu. Người đệ tử này được Ngài khen là Tàn nhân giải Không đệ nhất, tức là người nhà Tàn hiểu về tánh Không bậc nhất. Về sau, ngài Tăng Triệu<sup>2</sup> đã viết bộ Triệu Luận gây chấn động Phật giáo đương thời, chỉ tiếc là Ngài viên tịch quá sớm ở lứa tuổi 32. Trí tuệ siêu việt của Ngài được Đạo sư Ấn Thuận khen ngợi là bậc xuất sắc về Trung Quán Học.

1. **Cưu Ma La Thập** (鳩摩羅什) (344 – 413), có thuyết nói 350 - 409) Phạm: Kumārajīva. Còn gọi là. Dịch ý là Đồng thọ, người nước Cưu tư (Số lạc Tân cương) đời Đông Tấn. Là một trong bốn nhà dịch kinh lớn của Trung quốc. Sư du học Thiên Trúc, tham vấn khắp các bậc tôn túc danh tiếng, nghe nhiều nhớ dai, nổi tiếng khắp năm xứ Thiên Trúc. Suốt đời, La thập dốc sức vào việc mở rộng pháp môn, phiên dịch các kinh điển Đại thừa thuộc hệ Bát nhã, và Trung luận, Bách luận, Thập nhị môn luận, kinh Bát nhã, kinh Pháp hoa, luận Đại trí độ, kinh A di đà, kinh Duy ma, luật Thập tụng v.v... giới thiệu một cách có hệ thống học thuyết phái Trung quán của ngài Long thọ. Ngài được tôn làm Tổ của tông Tam luận. Sư hoạt động được 12 năm thì nhập tịch, lúc ấy vào năm Nghĩa Hy thứ 9 đời Tấn, thọ 70 tuổi. [X. bài tựa kinh Đại phẩm Bát nhã - bài tựa Bách luận - bài tựa luận Đại trí độ - Lương cao tăng truyện Q.2 - Quảng hoằng minh tập Q.23].
2. **Tăng Triệu** (僧肇) (384-414) Cao tăng Trung quốc sống vào đời Đông Tấn, người ở Trường an, Thiểm tây, họ Trương. Nhân đọc kinh Duy ma mà khai ngộ, liền xuất gia, học thông cả 3 tạng nhưng đặc biệt giỏi các kinh Đại thừa phương đẳng, kiến thức sâu xa lại có tài biện luận nên chỉ mới 20 tuổi mà tiếng tăm đã lừng lẫy ở Quan trung. Sự ngộ giải của Sư càng sâu nên được khen là “Giải không đệ nhất”. Tiếc thay, năm Nghĩa hi thứ 10 (414), sư thị tịch, hưởng dương 31 tuổi. Sư có các tác phẩm: Tông bản nghĩa, Vật bất thiên, Bất chân không, Bát nhã vô tri, Niết bàn vô danh (tất cả luận trên được người đời sau thu vào một tập, đề chung là Triệu luận). Ngoài ra còn có: Chú duy ma cật kinh, bài tựa kinh Trường a hàm, bài tựa Bách luận...

Đại sư Thiên Thai Trí Khải, Tổ khai sáng của tông Pháp Hoa, có đệ tử nổi pháp là ngài Quán Đảnh, luôn ở bên cạnh để ghi chép lại những điều mà Sư phụ chỉ dạy. Đến khi ngài Trí Khải<sup>1</sup> thị tịch thì những lời ghi chép được tổng hợp làm thành bộ Thiên Thai Tạng.

Ngài Lô Sơn Huệ Viễn<sup>2</sup> kề cận bên cạnh ngài Đạo An mà tỏ ngộ về pháp Bát-nhã Ba-la-mật, lên Lô Sơn mở ra Tịnh độ tông và được người sau tôn là Sơ tổ. Ngoài ra, các ngài Huyền Trang, Lục Tổ, Thanh Nguyên Hành Tư và nhiều vị khác nữa do ở gần gũi các bậc Cao Tăng mà về sau đều trở thành bậc lỗi lạc, xuất chúng.

1. Trí Khải Đại Sư (智顓大師), còn gọi là Trí Giả hay Thiên Thai Đại Sư. Tên thật của ông là Trần Đức An, sinh năm 538 và thị tịch năm 597 sau Tây Lịch. Quê ông ở Dĩnh Xuyên thuộc An Hội, làm tiểu năm 7 tuổi, và thọ cụ túc giới năm 20 tuổi. Thoạt tiên ông làm đệ tử ngài Huệ Tư, và được dạy riêng về pháp tu quán của Kinh Pháp Hoa. Đến năm 575, tức vào khoảng tuổi 38, ông cùng đệ tử đến núi Thiên Thai và sáng lập ra tông phái Thiên Thai nổi tiếng, giáo thuyết của tông phái này dựa trên Kinh Pháp Hoa. Trí Khải cư ngụ trên núi này suốt chín năm và thiết lập ở đây một đại Tăng viện gọi là Quốc Thanh Tự. Ông thường được tôn hiệu là Thiên Thai Đại Sư là tổ thứ nhất của tông này.
2. Huệ Viễn Đại Sư (慧遠大師), sơ Tổ của Tịnh Độ Tông Trung Quốc, ngài họ Cổ, nguyên quán thuộc xứ Lô Phiền, quận Nhạn Môn, tỉnh Sơn Tây. Ngài sinh ra vào đời vua Vũ Đế nhà Tấn. Năm 21 tuổi, Ngài quy-y tu tập với Đạo An Pháp Sư tại núi Hằng Sơn và tỏ ngộ nghĩa lý kinh Bát-nhã. Niên hiệu Thái Nguyên thứ 6, ngài đến núi Lô Sơn thuộc tỉnh Giang Tây, lập Bạch Liên Xã tịnh xá cho đồ chúng tu tập. Ngài đã trước tác và phiên dịch đến hàng trăm thứ kinh luật và luận như: Đại Trí Luận Yếu Lược; Pháp Tánh Luận; Sa Môn Bất Kính Vương Giả Luận... Sư trụ tại Lô Sơn trên 30 năm và thị tịch năm 83 tuổi. Vua An Võ Đế đời nhà Tấn sắc phong ngài là “Lô Sơn Tôn Giả, Hồng Lô Đại Khanh, Bạch Liên Xã Chủ.

Ngài Ân Thuận<sup>1</sup> cũng kê cận học hỏi với Đại sư Thái Hư mà trở thành nhà nghiên cứu lỗi lạc vang danh thế giới, được khen ngợi là “Huyền Trang thứ hai” trong lịch sử Phật giáo Trung Quốc.

Những vị Tăng xuất thân từ Phật học viện Huệ Nghiêm ngày xưa do được thân cận với các bậc Long Tượng trong chánh pháp mà về sau đều thành tựu rạng rỡ như: Hòa Thượng thượng Trí hạ Tịnh, Cố Hòa Thượng thượng Thiên hạ Tâm, Hòa Thượng thượng Thanh hạ Từ.

Ngày nay, chúng ta nên nhìn những tấm gương sáng ấy mà học hỏi thực hành theo đức độ, đạo hạnh và sự

---

1. Ân Thuận Pháp Sư (印順法師), Ngài thế danh là Trương Lộc Cần, sinh năm 1906 (Thanh Quang năm thứ 32), tức Âm lịch ngày 12 tháng 03, thuộc tỉnh Triết Giang, huyện Hải Ninh. trong một gia đình nông - thương nghiệp thuộc tầng lớp trung lưu. Năm 20 tuổi, Ngài đọc và thâm nhập Phật pháp qua các sách “Thành Duy Thức Luận Học Ký”, “Tướng Tông Cang Yếu”, “Tam Luận Tông Cang Yếu”, “Trung Luận”, “Tam Luận Huyền Nghĩa” v.v... cuối cùng Ngài đã liễu ngộ được tông chỉ của Phật pháp, thâm cầu chân lý và phát nguyện xuất gia làm Tăng ở Phổ Đà sơn với Hoà Thượng Thanh Niệm, có pháp danh là Ân Thuận, hiệu Thỉnh Chánh. Tuy xuất gia chưa được bao lâu nhưng đối với vấn đề Phật học, Ngài có sự hiểu biết thật uyên thâm, chú trọng ba điều của người xuất gia là: 1. Tu hành, 2. Học vấn, 3. Tu Phúc. Năm 33 tuổi, Ngài bắt đầu vừa nghiên cứu vừa biên soạn và tự chính mình đã hình thành nên một hệ tư tưởng Phật học, có thể xem đây là thời gian mà tư tưởng Ngài bộc phát và đã viết ra nhiều tác phẩm nổi tiếng như: Phật Pháp Khái Luận; Trung Quán Kim Luận; Duy Thức Học Thâm Nguyên, Phật Tại Nhân Gian; Phật Học Tam Yếu... Pháp sư Ân Thuận được xem là một bậc danh tăng thực đức của Phật Giáo Trung Quốc và Đài Loan. Ngài thị tịch ngày 04 tháng 06 năm 2005, (nhằm 28-04- Ất Dậu), tại bệnh viện Từ Tế huyện Hoa Liên - Đài Loan. Trụ thế 101 năm, giới lạp 75 hạ.

quên mình hy sinh vì đạo pháp của các Ngài. Phải nên cung kính phụng sự, cúng dường thân, miệng, ý thì sẽ được lợi ích vô lượng vô biên.



## KÍNH TRỌNG GIÁO THỌ SƯ

“Giáo” là dạy dỗ và “Thọ” là truyền trao. Giáo Thọ là người dạy dỗ và truyền trao giáo pháp của Phật cho chúng ta tiếp nhận và có được trí tuệ sáng suốt không sai đường lạc lối. Giữa trao và nhận phải có một sự gắn kết mật thiết với nhau. Khi người này đưa quà thì người kia phải đưa tay đón nhận, gọi là trao nhận. Nếu thiếu một trong hai hành động ấy thì sự trao nhận không có ý nghĩa.

Trao nhận cái gì? Trao về Giới tức là đạo đức; Định tức là sự yên tĩnh và Tuệ tức là trí sáng soi, thấu suốt chân lý.

Đào luyện bao hàm ý nghĩa quan trọng của sự giáo dục trao truyền kiến thức, hiểu biết và đào tạo thực tập tu hành. Trong hai ý nghĩa đó thì đào tạo đóng một vai

trò quan trọng hơn sự trao truyền kiến thức, vì chỉ rõ được những cái xấu dở để có thể điều chỉnh. Đại đa số chư Tổ ngày xưa chú trọng về mặt đào tạo người tu hơn là giảng dạy về lý thuyết.

Ngài Milarepa, người xứ Tây Tạng, trước khi xuất gia tu hành là một người đầy tội lỗi. Vì hận thù dòng họ bên nội cướp đoạt hết tài sản sau khi người cha qua đời và buộc mẹ con của Ngài phải khổ sở xin ăn ở ngoài đường. Ngài đã dồn hết tâm sức để học chú thuật phù thủy thành công và dùng nó để giết chết cả dòng họ. Về sau, nhìn thấy tội lỗi đã gây ra, Ngài hối hận bỏ lên núi tu hành theo chánh đạo.

Vị thầy của Ngài là Marpa một bậc Đại thành tựu giả, có con mắt tuệ thâm sâu biết người đệ tử đã gây nghiệp chướng sát sinh quá nặng trong quá khứ, bây giờ muốn đào tạo thành tựu thì bắt buộc người ấy phải đập tan được lòng thù hận và phải có sự nhẫn nại tột cùng. Vị thầy đã khảo hạch thật tàn nhẫn, bắt buộc Ngài phải vác đá từ dưới chân lên đến lưng chừng núi để xây một ngôi nhà. Khi việc xây dựng gần hoàn tất thì vị thầy không đồng ý, yêu cầu phải đập bỏ để xây lại. Cứ làm như thế năm lần bảy lượt phải chịu đựng khổ nhọc làm việc đến nổi rách cả da thịt, thậm chí có khi Ngài còn muốn tự tử.

Tuy nhiên, sau đó Ngài đã lập chí vững chắc thà chết không thối lui, vượt qua mọi thử thách, cuối cùng



cũng thành tựu và được tôn xưng là “Thích-ca của Tây Tạng”. Ngài chứng đắc đạo quả và ngay trong hiện đời phân thân ra để hóa độ mọi người. Trước khi viên tịch, Ngài nói những lời pháp cuối cùng giống y như kinh *Di Giáo*, khiến chư Thiên ở các cõi Trời bay xuống rải hoa cúng dường.

Ngài cũng có một vị đệ tử lâu năm luôn ở kề cận. Một hôm, vị này muốn xa thầy để vừa đi giáo hóa vừa tu hành, nên đánh lễ và cầu xin thiết tha mong được thầy chỉ dạy những kinh nghiệm thâm sâu nhất để đạt đạo. Ngài đã vén quần để lộ chiếc móng trần đã chai cứng vì nhiều năm liên tục thiền tọa của mình cho người đệ tử xem. Đó là chỗ thâm thúy duy nhất mà Ngài muốn chỉ dạy cho người đệ tử.

Ở Trung Quốc ngày xưa, cũng có những việc đào luyện người tu nghiêm khắc. Có một người văn chương, nho nhã, nghe đồn ở vùng kia có một vị Cao Đức thành đạo. Người ấy liền vượt ngàn dặm xa xôi đến tham học. Tuy nhiên, từ ngày được nhận vào chùa, lúc nào gặp mặt thầy cũng đều được tiếp đãi bằng những lời lẽ nặng nề, thô bạo. Do bị mắng chửi, nhục mạ mãi như vậy, đến ngày nọ người ấy không thể chịu đựng được nữa, bèn đáp y đến đánh lễ thầy xin ra đi. Vị Thầy mới hỏi lý do:

- Vì sao ông muốn ra đi?

Vị ấy đáp:

- Con nghe tiếng tăm đạo hạnh của Thầy, nên con đã không quản ngàn dặm xa xôi tìm đến để cầu học Phật pháp, chớ đâu đến đây để nghe mắng chửi.

Lúc đó, vị Thầy nghiêm nét mặt nhìn thẳng vào người đệ tử và nói rằng:

- Ông cho đó là những lời mắng chửi hay sao?

Ngay lúc đó, tâm của vị Tăng bừng sáng, trực nhập vào lý tánh Bát-nhã.

Sau này vị ấy trở thành một bậc Cao Tăng lớn của Phật giáo Trung Hoa.

Các bậc Đạo sư có khả năng dùng rất nhiều phương tiện tùy theo căn cơ, trình độ tu tập của các đệ tử mà giáo hóa. Bên ngoài thì thấy là những lời mắng chửi thậm tệ, có khi còn đánh hét, khiến các vị đệ tử không thể chịu đựng, nhưng đâu ngờ bên trong là phương cách giúp họ trực nhập đạo lý sâu mầu không qua văn tự hay lý luận. Chỉ vì người học Đạo đã quen học những đạo lý cao siêu, nhưng không có ứng dụng thực tế, cho nên các vị Thầy mới dùng đủ mọi phương tiện để giúp họ nhận ra được bản tánh sáng suốt. Khi người đệ tử nhận ra những lời mắng chửi kia đều là rỗng không, chỉ có giả danh, liền tiến thẳng vào biển cả thậm thâm Bát-nhã. Đó là sự đào tạo theo cách đại cơ đại dụng của các bậc Tôn Đức ngày xưa.

Thời bây giờ, nếu lỡ chúng ta bị la rầy liền không thềm nhìn mặt Thầy, thậm chí có khi bỏ Thầy ra đi kiếm



chùa khác ở. Vì không có tinh thần Tôn sư trọng đạo, cho nên tu mãi mà chẳng thể trở thành một người giải thoát. Bởi thế sự đào tạo người tu không đặt nặng ở số lượng, mà chỉ cần chất lượng.

Trong quyển truyện Trúc Lâm Dậy Sóng kể về sự tu hành tinh tấn của Quốc sư Ngọc Lâm.

Một hôm, khi các vị thầy hỏi Sư phụ:

- Bạch Hòa thượng! Hiện tại Ngài có bao nhiêu đệ tử?

Hòa thượng trả lời:

- Ta có một đệ tử rười.

Câu trả lời ấy đã làm ngài Ngọc Lâm mất ngủ cả đêm, vì không hiểu được tâm ý của Thầy.

Đến khi biết được Sư huynh Ngọc Lâm của mình là “đệ tử nguyên vẹn”, còn mình chỉ là “đệ tử một nửa” thì Ngài liền tỉnh ngộ. Dần dần chỉnh sửa những khiếm khuyết của mình. Kết quả sau cùng là Ngài trở thành một vị Quốc sư lỗi lạc.

Có những bậc Thầy trong nhà Thiền nói: *“Tôi tu hành mấy chục năm chỉ cần tìm được một người hoặc nửa người mà thôi!”*. “Nửa người” là người đã thấy được sự thật nhưng chưa sống trọn vẹn. Còn “một người” là người đã sống trọn vẹn với chân lý. Tuy nhiên, nếu chưa thấy được sự thật thì phân nửa cũng còn chưa có hưởng nữa là một! Trong đạo Phật, chánh kiến có tầm quan

trọng chiếm 50 %, thêm 50 % còn lại của sự thực hành tu tập.

Từ đâu mà thấy được sự thật? Từ nơi sự chỉ dạy của Giáo thọ sư. Không tôn kính và trân trọng những lời dạy ấy thì chúng ta không thể tiếp nhận trọn vẹn nghĩa lý của giáo pháp. Không có sự tiếp nhận trọn vẹn thì chẳng thể hiểu để suy gẫm quán xét và cũng không thể thấy. Không thấy đúng thì không có được chánh kiến. Chúng ta tuy tu học đã lâu, nhưng không đạt được chánh kiến là bởi vì đánh mất nền móng ban đầu do không có sự cung kính đối với vị Giáo thọ sư. Các Ngài chẳng quản vất vả nhọc nhằn vì tương lai của Phật pháp, cho nên chúng ta phải luôn kính trọng, vâng lời, lắng nghe và chăm học.

Người xưa đã nói: *“Trọng thầy mới được làm thầy”*. Đây là nhân quả tất yếu từ ngàn xưa cho đến ngày nay. Hiện tại chúng ta còn đang học tập giáo pháp mà không có lắng tâm để nghe, không cố gắng ghi nhớ những lời dạy của người truyền đạt thì sau này tới lúc chúng ta lên giảng dạy, mọi người cũng sẽ làm như vậy đối với mình. Thậm chí không có khả năng nói pháp, bởi vì không có đủ trình độ, kiến thức và sự tu tập.

Mạng lưới của nhân quả đan dệt chằng chịt với nhau một cách tinh vi vô tận, nhưng vì chúng ta không thể nhìn thấu đáo, cho nên có tâm xem thường. Từ ly nước, chén cơm, manh áo, cây bút, cái bàn, đôi dép cho đến con mắt, khuôn mặt và sự hiểu biết mà chúng ta có được

ở ngày nay đều từ nhân quả hành vi đã tạo lúc xưa biểu hiện. Thầy, bạn hay tất cả mọi sự việc mà chúng ta gặp phải cũng đều từ nhân quả nghiệp báo trong quá khứ tạo thành. Vì trí tuệ yếu kém, cho nên chúng ta chỉ nhận thấy được vẻ thô phù bên ngoài của kết quả ở trong hiện tại mà không thấy sâu tột nguyên nhân ở quá khứ.

Trong kinh tạng Pali có nói: *“Này các Tỳ-kheo! Như Lai nói tác ý tức là nghiệp”*. Sâu xa hơn nữa là nhân quả ở trong từng tâm niệm, gọi là niệm niệm nhân quả. Khi hai người gặp nhau, mà trong tâm của người này khởi lên ý niệm chán ghét người kia thì tự nhiên đối phương cũng bắt được làn sóng tâm niệm đó và khởi ý không ưa ngược trở lại. Đó chính là nhân quả trong tâm niệm vô hình, không cần phải biểu hiện ra bên ngoài. Khi có một ý niệm sinh khởi lên là đã tạo thành nghiệp, vì vậy cần cẩn thận, dè dặt lúc khởi tâm động niệm.

## KÍNH TRỌNG THIỆN TRI THỨC

Cụm từ “Thiện tri thức” ở đây có nghĩa rộng lớn bao gồm từ các bậc Tôn Đức, thầy Bôn sư, Giáo thọ sư cho đến những người xuất gia trước mình và những huynh đệ đồng tu. Thậm chí những người Phật tử có đạo hạnh lớn và công phu sâu dày, chúng ta đều cần phải cầu học.

Nếu chúng ta chỉ học trong phạm vi nhỏ hẹp thì kết quả cũng là cạn hẹp. Ngược lại, nếu biết khéo học thì cả vũ trụ cần khôn đều là trường học. Ở trong tinh thần Hoa Nghiêm, do Thiện Tài đồng tử có tâm chí thành cầu Phật pháp và đã tham học với tất cả 53 vị đại Thiện tri thức từ đưa bé chơi nhà chòi cho đến Bồ tát Quán Tự Tại, Bồ tát Di Lặc, Bồ tát Phổ Hiền và Bồ tát Văn Thù, cho nên nhanh chóng thành tựu viên mãn quả vị Vô thượng và đạt tới cứu cánh cùng cực viên minh vạn đức.

Đồng tử Đức Sanh và Đồng nữ Hữu Đức nói với Đồng tử Thiện Tài về tất cả các lợi ích, công dụng, mục đích, giá trị, ân đức vô biên của bậc Thiện tri thức: “*Này Thiện nam tử! Cầu Thiện tri thức chẳng nên nhàm mỏi; thỉnh hỏi Thiện tri thức chớ sợ khổ nhọc; gần gũi Thiện tri thức chớ có thói chuyển; cúng dường Thiện tri thức chớ có thôi nghỉ; nhận lãnh lời dạy của Thiện tri thức chớ có lầm lộn; học hạnh Thiện tri thức chớ có nghi hoặc; nghe Thiện tri thức diễn nói môn xuất ly chẳng nên do dự; thấy Thiện tri thức tùy phiền não hành chớ có hiềm lạ; ở chỗ Thiện tri thức phải sinh lòng tôn kính, tin sâu chẳng nên biến đổi.*

*Vì Thiện tri thức có thể trừ các điều chướng ngại, có thể diệt các tội, dứt các nạn, có thể ngăn các ác, có thể phá đêm dài tăm tối vô minh, có thể làm sụp đổ lao ngục kiên cố kiến chấp, có thể thoát khỏi thành sinh tử, có thể bỏ được nhà thế tục, có thể cắt được lưới ma, có thể nhổ mũi tên khổ, có thể lìa chỗ hiểm nạn vô trí, có thể xa khỏi đồng hoang rộng lớn của tà kiến, có thể qua khỏi dòng hữu lậu, có thể lìa những tà đạo, có thể chỉ đường Bồ-đề, có thể dạy pháp Bồ-tát, có thể khiến an trụ hạnh Bồ-tát, có thể khiến xu hướng Nhất thiết trí, có thể tịnh mắt trí huệ, có thể lớn tâm Bồ-đề, có thể sinh đại bi, có thể diễn Diệu hạnh, có thể nói Ba-la-mật. Phải phát tâm như nghe thuyền vì qua lại chẳng mỏi; phải phát tâm như cầu đò vì tế độ không biết nhọc; phải phát tâm như hiếu tử vì thừa thuận nhan sắc.*

*Tại sao vậy? Vì có tâm như vậy để gần gũi Thiện tri thức, thời chí nguyện trọn được thanh tịnh. Lại này, thiện nam tử! Thiện tri thức làm lớn các căn lành như núi tuyết sinh ra được thảo. Thiện tri thức là pháp khí của Phật như đại hải nhận thọ các dòng; thiện tri thức là chỗ công đức như biển cả sinh ra các loại châu báu; Thiện tri thức thanh tịnh tâm Bồ-đề như lửa hừng hực luyện chân kim; Thiện tri thức vượt hơn pháp thế gian như núi Tu-di vọt lên đại hải; Thiện tri thức chẳng nhiễm thế pháp, như hoa sen chẳng dính nước; Thiện tri thức chẳng thọ các điều ác như biển cả chẳng chứa tử thi; Thiện tri thức tăng trưởng pháp lành như trăng tròn sáng tỏ viên mãn; Thiện tri thức soi sáng pháp giới như mặt trời chiếu khắp thế gian; Thiện tri thức làm lớn thân Bồ-tát như cha mẹ nuôi nấng con cái. Tại sao vậy? Vì có tâm như vậy để gần gũi Thiện tri thức thời chí nguyện trọn được thanh tịnh”.*

Tư tưởng trong kinh Hoa Nghiêm giúp cho người học có được một sự thấy biết viên mãn. Cái thấy biết của Hoa Nghiêm là thấy biết tròn sáng của hàng Bồ-tát. Muốn có được cái thấy biết như thế thì chúng ta phải học hỏi ở nơi Thiện tri thức, là chỗ phát sinh, là người truyền trao, dạy dỗ cho mình. Không được nhàm mỏi, và đừng sợ khổ nhọc trong sự thừa thỉnh với bậc Thiện tri thức. Luôn gần gũi cúng dường thiện tri thức chớ có thói chuyển và khi nghe học đừng để lầm lẫn. Đừng bao giờ

nghe những hạnh và do dự trước những môn xuất thế mà các Ngài dạy cho mình.

Chỗ quan trọng là “*Thấy Thiện tri thức tùy phiền não hành chớ có hiềm lạ*” có nghĩa là sao? Thỉnh thoảng chúng ta bắt gặp các vị Tôn Túc dường như nổi giận, phiền não, nhưng đó là diệu hạnh của Bồ-tát, dùng phiền não để đối trị với chúng sinh. Có khi đức Thế Tôn cũng la rầy, quở trách các thầy Tỳ-kheo, đó là Ngài đang sử dụng “pháp đối trị” để cảnh tỉnh đại chúng, thật chẳng phải là sân giận phiền não.

Giống như ở thế gian, khi thầy giáo đứng trên bục giảng bài, học sinh ngồi ở dưới chẳng những không lắng nghe mà còn ồn ào thì ông thầy phải dùng cây thước đập mạnh xuống bàn để ổn định trật tự trong giờ học. Đó là dùng tiếng để trị tiếng. Ngược lại, ở trong đạo, đối với trường hợp này, những vị thầy sẽ giữ tĩnh lặng lấy tĩnh chế động. Đây là diệu dụng của các bậc Tôn Túc để đối trị với những tập khí thô phù của chúng sinh. Cái thấy cạn hẹp của chúng ta không thể biết được dụng ý sâu xa đó, mà lầm tưởng sự tu hành của các Ngài còn dở, nên mới có phiền não.

Như vậy, khi nhìn thấy Thiện tri thức có phiền não thì đừng có làm lạ và xem thường. Ở chỗ thiện tri thức, chúng ta phải thường sinh lòng tôn kính, tin sâu, chẳng nên thay đổi vì để mở ra cánh cửa của trí giác cao tột tròn sáng ở nơi tâm của mình.

## ĐỐI XỬ VỚI HUYNH ĐỆ

Người xuất gia cùng tu tập trong một đạo tràng, cùng thờ một lý tưởng, cùng đi chung một con đường, cùng sống chung trong một không khí êm dịu hiền hòa của đạo lý giải thoát.

Hòa hợp là một yếu tố rất quan trọng gắn gũi và thiết thực trong cuộc sống ở các tông lâm, tự viện hoặc đạo tràng. Ở những nơi đó, mọi người cùng sống chung với nhau, nương tựa, đỡ đần và bảo bọc lẫn nhau để cùng tu tập. Người xưa nói: “*Học thầy không tày học bạn*”.

Về mặt tâm lý, đôi khi gặp những việc tế nhị, nên chúng ta không thể tâm sự chia sẻ với Thầy hoặc các vị Giáo thọ, nhưng đối với các huynh đệ cùng học thì sự trao đổi, bày tỏ và có sự cảm thông lẫn nhau là một việc dễ dàng.

Đôi khi học bạn lại hơn cả học Thầy, bởi vì huynh đệ hằng ngày cùng sống chung và làm việc với nhau, cho nên có nhiều điều kiện thuận lợi để học hỏi hoặc giúp giải đáp và tháo gỡ những gút mắc ở trong cuộc sống tu tập. Nếu không chịu mở lòng để học hỏi thì dù có ở cạnh người giỏi sự học tập của mình cũng không tiến bộ và không có được hòa hợp an vui trong cuộc sống. Không Tử nói: *“Ba người cùng đi, tất có Thầy mình trong đó”* (Tam nhân đồng hành, tất hữu ngã sư yện).

*“Thanh tịnh hòa lạc”* là ý nghĩa căn bản của Tăng đoàn. Giữ gìn nội quy, giới pháp, luật nghi trong sạch thì sẽ có sự hài hòa với nhau. Từ sự hài hòa sẽ có niềm vui và tạo ra được không khí an ổn trong đại chúng. Kinh Tứ Thập Nhị Chương nói: *“Thế Tôn thành đạo liền khởi phát tư duy. Là đục được vắng lặng, an vui tối thắng”*. Mục đích của tất cả những người xuất gia đều là đi tới chỗ an vui tối thắng đó. Vì cùng tu tập trong một đạo tràng, cùng một lý tưởng, cùng đi chung con đường và cùng mục đích giải thoát, cho nên những người con Phật sẽ rất dễ dàng chia sẻ và thông cảm cho nhau dù là bất cứ vấn đề khó khăn nào.

Không có tập thể hay cộng đồng nào ở trong ba ngàn thế giới này có thể sánh với Tăng đoàn (Chúng Trung Tôn), bởi vì Tăng chúng chuyên thực hành Thánh giải thoát giới và Vô thượng Pháp bảo ly dục, nên có một sức mạnh hòa hợp giải thoát thanh tịnh to lớn. Do từ nhiều đời gieo trồng căn lành cho nên ngày nay chúng ta mới

có nhân duyên thù thắng có thể sống ở trong một đại chúng hùng mạnh như thế.

Kính phàm tăng thì Thánh tăng giáng phước. Công đức của Tăng chúng rộng lớn như biển và đức Thế Tôn cũng tự xem Ngài là một thành phần của Tăng bảo, cho nên sự phi báng Tăng chúng là một tội rất nặng. Theo luật nhân quả tương ứng, nếu có tâm khinh thường Tăng chúng thì không bao giờ chúng ta có thể tu hành thành tựu. Ngược lại, có tâm cung kính đại chúng thì công đức đó lớn tựa như biển cả thâm sâu vô lượng.

Là anh em học Tăng cùng chung một nhà, là Linh Sơn cốt nhục quyến thuộc Bồ-đề thì cần phải mến dưới trọng trên, sống trong tinh thần lục hòa sẽ được thanh tịnh và an vui. Đừng phân biệt ta - người hoặc quen - lạ. Mỗi khi có người bệnh hoạn thì nên tận tâm chăm sóc, nếu gặp người thiếu thốn thì phải sẵn lòng giúp đỡ lo lắng.

Người cha lớn là bậc Năng-nhơn Tịch-mặc và chúng ta từ chỗ nghe biết, học hiểu và tu tập mà xuất gia, đắc được Phật pháp phần, nên gọi là Phật tử. Chúng ta đã từ nơi miệng của Thế Tôn, chư Tổ và các bậc Tôn Túc mà sinh ra là được một phần Phật pháp, nay chúng ta tu thêm một phần nữa, gọi là Phật tử Chân chánh. Tất cả người xuất gia là xương thịt ở pháp hội Linh Sơn và là bà con giác ngộ.



Nếu nói như trên, không lẽ chúng ta cắt đứt mọi quan hệ bà con, quyến thuộc ở ngoài đời vào chùa để có bà con, quyến thuộc khác hay sao? “*Tình đời có nhạt, tình đạo mới nồng*” (Thế tình đậm hậu đạo tình thâm).

Xa lìa tình thân của thế gian để đón nhận tình đạo, cùng tiến tới chỗ ly dục giải thoát. Quyến thuộc thế gian là nơi ràng buộc, trói cột và khổ đau, không thể gọi là “*Linh Sơn cốt nhục, quyến thuộc Bồ-đề*”. Nếu không khéo nhận thấy điều này thì sau khi cắt đứt tình nghĩa của ông bà, cha mẹ, quyến thuộc để vào chùa, rồi lại nhận ba nuôi, mẹ nuôi hoặc anh em kết nghĩa... Làm như thế là đã trái ngược với Phật pháp. Tình đạo chỉ là nương tựa dẫn dắt nhau trên bước đường cao thượng của giác ngộ giải thoát, chẳng phải là sự ái luyến buộc ràng lẫn nhau.

Khi xưa, cứ vài ngày đức Thế Tôn đi tuần một lần để xem xét việc tu học và sức khỏe của đại chúng. Một hôm, có một vị Tỳ-kheo mắc bệnh truyền nhiễm phải ở cách ly với đại chúng. Ông không cho bất cứ ai vào chăm sóc, vì sợ lây bệnh cho mọi người. Khi đức Thế Tôn đi coi sóc đại chúng, Ngài đến và đích thân làm vệ sinh, tắm giặt cho vị thầy ấy.

Nhìn thấy sự việc này, toàn thể Tăng chúng kéo đến xin làm thay cho Thế Tôn, nhưng Ngài không đồng ý. Khi xong việc rồi, Thế Tôn bảo rằng: “*Trong tất cả phước điền, chăm sóc và lo lắng cho người bệnh là bậc*

*nhất. Các Thầy không có cha mẹ, anh em để quan tâm, mà chỉ có huynh đệ cùng tu thì phải tận tâm chăm sóc giúp đỡ nhau*”.

Ngài A-na-luật tuy chứng được Thiên nhãn thông, nhưng bị mù mắt. Một hôm, Ngài định vá chiếc y bị rách, nhưng không thể nào xỏ kim. Ngài mới nói rằng:

- Có ai làm phước xỏ kim để vá y dùm tôi.

Thế Tôn từ xa đi tới, nghe được lời ấy, liền bảo:

- Này A-na-luật! Ông đưa y để Ta vá giùm ông, Ta muốn cầu phước.

Khi ấy, ngài A-na-luật nghe biết tiếng của Thế Tôn, nên mới quỳ xuống thưa:

- Dạ không! Thế Tôn là bậc Lương Túc Tôn, hai biển cả trí huệ vô biên vô tận trong ba đại A tăng kỳ kiếp, con đâu dám bảo Ngài làm phước. Con chỉ dám nhờ các huynh đệ giúp dùm con mà thôi.

Thế Tôn mới đáp:

- Này A-na-luật! Ông chớ nói như thế, Ta sở dĩ được gọi là Lương Túc Tôn có đầy đủ hai biển phước đức và trí huệ vô tận là vì Ta luôn luôn bòn mót tích phước, không bỏ một phước nhỏ nào, cho nên ngày giờ này mới viên mãn tròn đầy. Cho đến hôm nay đã thành tựu công đức viên mãn, mà Ta vẫn còn bòn mót, cố gắng để không bỏ qua một chút phước nhỏ. Như thế



các ông phải cố gắng vui vẻ siêng năng nỗ lực tinh tấn để làm phước, đừng có chán nản với phước đức.

Trong kinh *Pháp Cú* nói rằng:

*“Nay vui đời sau vui,  
Làm phước hai đời vui,  
Người đó được an vui  
Thấy nghiệp tịnh mình làm”.*

Chúng ta thường quên mất những cái gần gũi, mà chỉ lo tìm kiếm những cái xa vời. Nhiều khi đi hàng ngàn cây số để giúp đỡ cho người lạ, nhưng những người ở bên cạnh đang đau khổ thì chẳng chút bận tâm. Không phân biệt nhân - ngã, thân - sơ, cũng đừng tính toán thiệt hơn, gặp người khó khổ liền ra tay cứu giúp, như thế sau này sẽ cảm được quả báo chẳng thể nghĩ bàn. Thậm chí những người không thích mình, nhưng thấy họ khổ thì liền giúp đỡ. Hành động đó biểu lộ được đức từ nhẫn của mình. Đến lúc đó, ở bất cứ nơi đâu trong mười phương quốc độ, khắp cả Thái Dương hệ, đến chỗ nào cũng có người cung kính lo lắng cho mình. Thiền sư Huyền Giác nói:

*Không vì bóng bỏ khỏi ghét thương,  
Mới tỏ sức vô sanh từ nhẫn.*

**Bất nhơn sáng bóng khỏi oán thân  
Hà biểu vô sanh từ nhẫn lực.**

Một hôm, trong Tăng chúng có xảy ra sự bất hòa lớn, hai nhóm tranh cãi với nhau. Dù đức Phật can ngăn, nhưng mọi người đều không nghe lời. Ngài bỏ đi vào rừng sâu ở một mình. Sau đó, Ngài mới đi đến thăm các vị Tỳ-kheo đang ẩn tu ở sâu trong rừng xa vắng. Đức Phật hỏi các Thầy ấy rằng:

- Các Thầy có sống thanh tịnh hòa vui hay chẳng?

Các vị Tỳ-kheo mới bạch rằng:

- Bạch Đức Thế Tôn! Chúng con sống rất an lạc, thanh tịnh hòa vui, bởi vì mỗi người của chúng con có một trách nhiệm, lo trọn vẹn công việc của mình, yên lặng không nói chuyện, chỉ lo chánh niệm tỉnh giác tu tập. Khoảng năm, bảy ngày thì tập trung lại một lần để đàm luận, chia sẻ với nhau những gì đạt được và những khó khăn trong lúc tu học. Xong rồi, ai nấy trở về tịnh thất của mình để chuyên tâm tu học cho nên cuộc sống rất an lạc, thanh tịnh, hòa vui. Trong đó có những vị đạt được Thánh quả. Sau khi trở về với đại chúng, Ngài đã tuyên dương các vị tu hành như thế và yêu cầu đại chúng phải noi theo gương sáng đó mà tu học.

Nếu có chuyện cần bàn hoặc muốn chia sẻ với nhau về đạo lý thì chúng ta nên cùng ngồi xuống để bàn luận. Nếu không có chuyện cần thiết, thì nên giữ gìn khẩu nghiệp thanh tịnh, chỉ “*Hít vào A Di; thở ra Đà Phật*”, nhiếp tâm tỉnh sáng trong từng hơi thở, như thế sẽ không xảy ra chuyện phiền não. Cũng không cần để

ý tin tức thời sự, chỉ tập trung lo chuyện của mình. Phải khéo tu giống như là nước đổ lên lá sen, dù nước có đọng lại, lá cũng không bị ướt. Ngược lại, không khéo tu thì tâm của mình sẽ như máy hút tất cả bụi bặm vào sáu cửa mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý và đem về nhà xả ra cho mấy người xung quanh để cùng phiền lụy khổ đau.



## TIẾP ĐÃI CƯ SĨ

Khi có những cư sĩ mới vào chùa lần đầu, không biết khuôn phép, nội quy thì chúng ta nên hướng dẫn với một thái độ nhẹ nhàng từ tốn. Không nên la rầy vì dễ làm cho họ mất thiện cảm với Tam Bảo và từ đó không muốn đi chùa thậm chí họ còn không cho những người thân gần gũi Tam Bảo.

Tăng bảo là một trong ba viên ngọc xuất thế gian, là mẫu mực của người và Trời. Đối với cư sĩ, hình ảnh người tu là một mẫu mực đáng kính và cũng là người lãnh đạo về tinh thần của họ. Vì vậy bất cứ một cử chỉ hay hành động thô tháo của người tu cũng sẽ làm cho Phật tử mất lòng tin vào Tam Bảo. Phá vỡ cái thấy biết tôn kính đối với Tam Bảo của người cư sĩ (phá kiến) tội nặng hơn cả phá giới.

**Đề hồ thượng vị vi thể sở trăn,  
Ngộ tư đẳng nhân tiệ thành độc dược.**

Đề hồ là chất sữa béo bổ bậc nhất, nhưng những người không biết dùng sẽ trở thành độc dược. Cũng giống như thế, nếu không dùng Phật pháp đúng chỗ, không chọn đúng người thì sẽ bị phản tác dụng.

Từ ái là cánh cửa rộng lớn để nhiếp hóa chúng sinh. Một vị Thầy tu hành thanh tịnh, tràn đầy từ bi lân mẫn là bản chất thật sự của người xuất gia. Đa phần người tu bỏ qua bước tu căn bản đầu tiên là tu tập sự từ ái, nhân hòa hiền hậu mà vội đi thẳng vào Đại thừa, chỉ chuộng học những sự cao siêu, nói lý Bát-nhã tánh Không, nhưng trong mỗi việc làm vẫn còn chấp tướng. Những việc làm siêu xuất ấy là diệu dụng của hàng Thượng thừa Bồ-tát, còn người mới vào tu thì nên tu học theo từng bước căn bản. Sự học tập giáo pháp vượt cấp như vậy sẽ rất nguy hiểm.

Khi xưa, Thế Tôn vì nhìn thấy hình tướng thanh thoát của một vị tu sĩ mà phát tâm xuất gia. Ngài Xá-lợi-phất do gặp Tỳ-kheo Mã Thắng mà được chứng quả Tu-đà-hoàn vào dòng Thánh, đều do phong thái xuất trần thượng sĩ đầy sự từ ái cao thượng.

Thế Tôn có thể đầu trần chân đất, cả ngày không có một hạt cơm trong bụng, đói lạnh cơ hàn, ngủ dưới gốc cây trong phong ba bão táp. Thế Tôn cũng có thể ngồi trên Pháp tòa nạm ngọc và hoàng kim để cho Vua

và quan lễ lạy dưới chân mình; Thế Tôn cũng từng tiếp xúc và hóa độ cho những nhà quyền quý như Trưởng giả Cấp-cô-độc, nữ Hộ pháp Vi-sa-kha, nhưng Ngài cũng không quên mở rộng cửa để cứu giúp cho những tầng lớp thấp hèn nhất của xã hội như chàng Ni-đề gánh phân, chàng Ưu-ba-ly nghèo hèn làm nghề hót tóc.

Tất cả các hạng người khi đến với Như Lai đều được tiếp đãi bình đẳng và giáo hóa một cách đồng đều, không thiếu sót. Tính bình đẳng chính là nét cao đẹp bậc nhất và đặc biệt của Phật giáo.

Học lắng nghe những nỗi khổ, niềm đau của họ để có thể hiểu được nguồn gốc sinh khởi. Lắng nghe những nỗi khổ niềm đau của mọi người cũng tương đương với nghe chánh pháp và có một giá trị hữu ích thực tiễn to lớn cho sự tu tập. Những sự việc thành công hay thất bại, hạnh phúc hay khổ đau do người khác kể về cuộc đời thăng trầm của họ là những bài pháp sống của thế gian, có tính thuyết phục rất cao. Nếu chúng ta thực tập lắng nghe bằng chánh niệm tỉnh giác thì sẽ rút ra được cho mình bài học về Khổ đế. Họ nói những việc khổ đau xảy ra thực tế và chúng ta lắng nghe và nghiên ngẫm ngay nơi hiện tại thì sức mạnh quán chiếu vô cùng mạnh mẽ và sâu sắc, có thể giúp mình đi sâu vào trong thật tướng của các pháp. Không phải lúc nào mọi người cũng muốn nghe mình nói, đôi khi họ cũng muốn nói cho mình nghe. Vì vậy chúng ta cần phải khéo biết lúc nào nên nói và khi nào cần nghe.

Im lặng và nói năng cao thượng như bậc Thánh, tức là im lặng đúng như chánh pháp và nói năng đúng như chánh pháp.

Khi người khác nói về một sự việc, mà chúng ta có thể chánh niệm tỉnh giác để lắng nghe, đó là lắng nghe đúng như chánh pháp. Biết lắng nghe đúng như chánh pháp sẽ giúp chúng ta thấu hiểu được nguồn gốc sinh khởi đau khổ (Tập đế) ở ngay bản thân của mình. Từ chỗ thấy được nguyên nhân gây ra đau khổ đó, chúng ta sẽ dùng phương pháp kinh nghiệm tu tập để điều chỉnh thì sẽ dần chuyển hóa mọi đau khổ. Im lặng để lắng nghe bằng trí huệ có sức mạnh hơn cả lời nói và đó là một sự hùng biện tuyệt diệu của người xuất gia.

Trong mười giới thì miệng đã chiếm hết bốn điều: nói dối, nói thêu dệt, nói hung ác, và nói lời ly gián, vì vậy mà chúng ta cần phải thận trọng giữ gìn lời nói. Chỉ nói khi cần thiết, nói đúng chánh pháp và luôn dùng lời từ ái. Chia sẻ những phương pháp tu tập để giúp Phật tử có thể chuyển hóa khổ đau. Nếu có người ưa nói những khuyết điểm của các Thầy và các đạo tràng khác thì nên nhẹ nhàng khuyên nhủ và cương quyết từ chối không nghe.

Mỗi khi tiếp xúc với Phật tử, chúng ta nên khuyến khích phát tâm làm cho họ chuyển hóa, thăng hoa trên con đường tu tập. Nếu ngoài mục đích như vậy thì tốt hơn không nên gặp gỡ, vì không khéo mình sẽ bị cuốn

theo những lời bàn luận của họ và dẫn đến việc thị phi, đến người này thì nói lỗi người kia và ngược lại. Thậm chí đi tới chùa này nói chuyện chùa kia, đi đến chùa kia nói chuyện chùa nọ. Vô tình phi báng Tam Bảo mà không hay biết, sẽ chiêu cảm quả báo rơi xuống Địa ngục nhanh giống như tên bắn. Phải luôn tỉnh giác cương quyết từ chối không nghe và nói rõ cho họ biết đó là việc sai quấy, tội lỗi.

Đừng quá thân với một vài người và giành cho họ quá nhiều thời gian, trong khi lơ là với những người khác. Không nên vì lý do được cúng dường mà tiếp đãi đặc biệt đối với người này và cư xử lạt lẽo đối với người kia. Tất cả mọi người khi đến với Tam Bảo đều phải được đối đãi bình đẳng như nhau và luôn giữ khoảng cách giữa Tăng và tục.

Không vì lý do được cúng dường mà có sự đối xử đặc biệt. Nên khuyến khích cúng dường cho Tăng chúng hơn là cúng dường cho cá nhân. Nếu không khéo giữ tâm trước những sự cúng dường là một điều rất nguy hiểm. Sự cúng dường giống như là mũi nhọn, dao bén, thuốc độc làm bào mòn công đức phạm hạnh của người tu.

Bên cạnh đó, sự cung kính và lợi dưỡng nếu như không thấy rõ cũng dễ bị nhận chìm trong thanh sắc, có khi còn lôi kéo mình trở lại dòng đời. Điều này không hẳn là hoàn tục mà nhiều khi vẫn còn là hình tướng xuất gia, nhưng luôn thích sống giống như người thế tục. Do

đó, người xuất gia phải hết sức thận trọng đối với tất cả sự cung kính, cúng dường, danh vọng, địa vị, tài sản.

Ngài Đề-bà-đạt-đa vì được cung kính cúng dường, nên đã hủy báng chánh pháp và bị rơi vào Địa ngục. Đức Thế Tôn ví những người tu vừa được cung kính cúng dường thì liền sụp đổ giống như cây chuối vừa trở buồng thì phải chặt bỏ. Hoặc vừa mới ra hoằng pháp có được chút ít tiếng tăm thì liền bị rơi rụng.

Các vị Cao Tăng, Tôn Túc thuở xưa cũng như hiện tại, mỗi khi có người cúng dường những đồ dùng tốt quý, có giá trị, các Ngài liền đem cúng dường lại cho chúng Tăng hoặc là không nhận, hoặc dùng tất cả những thứ đó để làm Phật sự. Càng không có người cúng dường thì càng dễ tu tập. Thiền sư Long Nha nói:

*“Học đạo trước cần phải học nghèo  
 Nghèo rồi đạo thể mới được thân  
 Từ xưa Cổ đức xưng: “Bần đạo”  
 Đạo dụng lại đồng với kẻ nghèo”.*

Người muốn học đạo, trước tiên phải học nghèo. Người càng nghèo thì càng gần với đạo. Người đạt đạo là người không còn nắm giữ bất cứ thứ gì. Học tới chỗ không còn gì hết là thành đạo, tức là tới chỗ tâm rộng rang, thanh tịnh vắng lặng. Đến khi đã thành đạo thì cũng giống như một người nghèo. Thậm chí Bát-nhã Ba-la-mật, sinh ra mười phương ba đời chư Phật trong mười phương ba đời từ nơi trí huệ thấy rõ vạn pháp rỗng

không chẳng thật. Tuy là rỗng không, nhưng Tam thiên Đại thiên thế giới là tài sản cho đến Thái dương hệ đều là vật sở hữu trong nhà.

*Trong kho vô tận không một vật  
 Có hoa, có trăng, có lầu đài.*

**Vô tận tạng trung vô nhất vật  
 Hữu hoa, hữu nguyệt, hữu lầu đài.**

Nên quan tâm giúp đỡ các em nhỏ, người già và những thành phần khiếm khuyết để cho họ bớt khổ với những sinh hoạt ở trong chùa. Những em thiếu nhi tuổi còn nhỏ rất cần sự quan tâm chăm sóc và sự đón tiếp vui vẻ.

Đối với những người khiếm khuyết, tật nguyền càng phải thương nhiều hơn và cần phải có sự chăm sóc đặc biệt. Trong kiếp người này, họ không có may mắn được đầy đủ sáu căn lành lặn hoặc có những người không được sáng suốt như người bình thường, vì vậy chúng ta cần phải mở rộng tình thương để giúp đỡ họ biết được đạo lý và những cách thức sinh hoạt ở trong chùa.

Những việc làm như trên thể hiện lòng từ bi trong đạo Phật và đó cũng là đạo đức trong sự tiếp đãi, cư xử với Cư sĩ và mọi người từ mười phương tựu về. Nhờ đó, tạo được ấn tượng tốt đẹp trong lòng, để họ hoan hỷ quy ngưỡng đối với Tam Bảo và phát tâm tu học theo chánh pháp.



*Chương VI*

**ĐỜI SỐNG XUẤT GIA**



## BỐN ĐIỀU KIỆN NỀN TẢNG

“Người đệ tử xuất gia cần phải lấy bốn điều kiện dưới đây làm nền tảng trong sinh hoạt:

- Phải mặc y phục được mạn từ vải cũ khâu vá lại.
- Ôm bát đi khát thực.
- Ở dưới gốc cây hoặc trên tảng đá.
- Chỉ sử dụng những loại đặc dục.

Tuy tay bưng bình bát đựng đầy thức ăn khát thực lần lượt từng nhà, là hành vi của kẻ xin ăn, nhưng đó hoàn toàn chẳng phải là bị người khác uy hiếp cũng chẳng phải vì bị người khác dụ dỗ lừa gạt. Chỉ vì tin rằng ở đây có thể học được đạo tránh khỏi tất cả những sự thống khổ của thế gian và xa lìa mê hoặc, cho nên mới xuất gia.

*Đã xuất gia như thế mà không lìa tham dục, bị sân hận làm rối loạn tâm tư, không thể giữ gìn năm giác quan, như thế thật là chẳng có chí khí gì cả!”*

Bốn điều kiện nền tảng trong cuộc sống của một người xuất gia là một điều quan trọng không thể thiếu trong suốt cuộc đời tu hành.

### MẶC Y PHỤC KHÂU VÁ TỪ VẢI CŨ

Vào thời đức Phật còn tại thế, những vị tu hạnh Đầu đà là pháp thực hành khổ hạnh bao gồm 12 pháp, trong đó có pháp bắt buộc phải mặc những loại y phục này, gọi là nạp y hoặc phần tảo y. Khi chiếc áo cũ bị mục rách, thì mới được phép đi tìm lượm những miếng vải vụn thường bị vứt bỏ ở trong nghĩa trang, đem về giặt sạch và khâu vá lại với nhau tạo thành áo mới. Chính vì vậy, loại y này thường có nhiều màu sắc xen lẫn.

*Có xưa mới có nay*

*Không gốc, sao có cành?*

Trong thời đại hiện nay, tuy việc mặc y chấp vá không còn phù hợp, nhưng chúng ta cần phải biết rõ nguồn gốc, xuất xứ của việc đức Phật chế định những giới điều như vậy. Nhờ hiểu được ý nghĩa, chúng ta có thể thực hành chính xác, nghiêm túc và có nhiều lợi ích ở ngay trong đời sống tu hành hiện tại.

Trong khi người đời xem trọng của cải vật chất và suốt ngày nhọc nhằn, cực khổ chạy đuổi theo hình sắc

bên ngoài thì người tu luôn đơn giản trong ăn, mặc, ở và những tiện nghi khác trong sinh hoạt hằng ngày.

Người xưa chỉ ăn ngày một bữa, mặc áo chắp vá và ngủ dưới gốc cây hoặc trên tảng đá và để dành nhiều thời gian quý báu cho công phu tu hành. Có vị chỉ mặc một chiếc áo suốt mấy chục năm hoặc như Thiền sư Cao Phong Diệu mang một đôi giày cỏ bình thường đến ba mươi năm.

Ngày nay, y áo của người tu chỉ có ba màu đơn giản thanh thoát là lam, nâu và vàng, được gọi là Giải thoát phục. Dáng vẻ đạm bạc của hình thức bên ngoài giúp ích rất nhiều cho việc tu hành. Nếu chúng ta không thấy được bản chất đích thực của việc ăn mặc thì giá trị quý báu trong đời sống của một người xuất gia sẽ không còn nữa.

*Lành thay áo giải thoát  
Là ruộng phước vô thượng  
Nay đâu con đội nhận  
Đời đời không rời bỏ.*

**Thiện tai giải thoát phục  
Vô thượng phước điền y  
Ngã kim đánh đối thọ  
Thế thế bất xả ly.**

Một khi chúng ta đã khoác lên mình chiếc áo giải thoát đó thì từng hành vi, lời nói và ý nghĩ của mình

cũng phải giải thoát. Chiếc áo đó là mẫu mực giải thoát của Phật tử và cũng là ruộng phước cho tất cả chúng sinh gieo trồng. Suốt đời cần giữ gìn cẩn thận và luôn sống xứng đáng với điều đó.

### **Ôm Bát Đi Khất Thực**

Các nước Phật giáo Nam truyền hiện giờ vẫn còn giữ đúng truyền thống ôm bát đi khất thực vào mỗi buổi sáng sớm. Sư sãi xếp hàng dài, ôm bát đi vào trong làng để khất thực. Những người Phật tử tín tâm, chí thành chuẩn bị sẵn thức ăn đứng chờ bên đường để được cúng dường cho quý Sư.

Xưa kia, đức Phật xuất thân từ địa vị tối thượng của nhân gian, là tầng lớp cao quý nhất của xã hội, nhưng Ngài đã từ bỏ tất cả, sống ẩn dật trong rừng sâu núi vắng và ôm bát đi khất thực từng nhà. Thậm chí có khi, Ngài không có gì để ăn, đành phải uống nước lã qua ngày. Đây là pháp mà chư Phật ba đời thực hành để dẹp tan “cái tôi” và gieo duyên với tất cả chúng sinh.

Trên thì xin giáo pháp của chư Phật để tu hành; dưới thì xin thực phẩm của đàn-na để bảo tồn thân mạng. Chúng ta thực hành như thế là vì muốn dẹp tan “cái tôi” to lớn trong tâm của mình. Chúng ta phải thấy được căn nguyên và ý nghĩa lớn lao của việc làm đó mà nỗ lực tu hành nhiều hơn nữa và để sử dụng của tín thí đúng với tinh thần Phật dạy.

*Cơm ngày ba bữa, hằng nhớ công khó khổ của kẻ nông phu. Thân mặc ba y, hằng nhớ nghĩ sự nhọc nhằn của người may dệt. Thuộc thang, giường chõng đều do sự nhín ăn bớt mặc của Đàn-na. Học đạo, tiến tu là nhờ lòng từ dạy răn của thầy Tổ.*

*Nguyện cho thí chủ ruộng phước thêm nhiều, đạo tâm thêm lớn. Cùng chúng sinh khắp trong pháp giới, kẻ mất người còn đều thành Phật đạo.*

Mỗi khi ngồi vào bàn thọ trai, chúng ta thường phải nhớ nghĩ đến công khó nhọc của người nông phu vất vả ngoài đồng để có được những chén cơm dẻo thơm cho mình ăn. Ca dao Việt Nam có câu:

*Cày đồng đang buổi ban trưa  
Mồ hôi thấm thoát như mưa ruộng cày  
Ai ơi! Bưng bát cơm đầy  
Dẻo thơm một hạt đắng cay muôn phần.*

Đồng thời cũng phải nhớ đến ba điều nguyện (Tam đề):

Nguyện dứt các điều ác  
Nguyện tu các việc lành  
Nguyện độ tất cả chúng sinh.

Và năm điều quán xét (Ngũ quán):

- *Nghĩ nhớ công lao vất vả người tín thí mang đến.*  
- *Tự xét công đức tu hành của mình có xứng đáng để nhận cúng dường.*

- *Phòng ngừa tâm tham và sân trong khi ăn.*
- *Thọ dụng thức ăn như uống thuốc trị bệnh héo gầy.*
- *Vì thành tựu Đạo nghiệp mới nhận thức ăn.*

Ngày nay, việc đi khát thực không còn được phổ biến như trước. Vì đa phần là ngồi yên một chỗ để nhận cúng dường, cho nên trong khi ăn uống chúng ta cần phải hết sức chánh niệm để không bị vọng niệm xen tạp. Nếu mộng khởi ý niệm tự xem mình là tài giỏi hoặc xứng đáng cúng dường thì tội lỗi liền sinh. Tội lớn nhất trong các tội là chấp ngã vô minh. Càng được cung kính quý trọng, chúng ta càng cần phải nhiếp tâm thanh tịnh, cẩn thận giữ gìn.

Ngày xưa, ngài Triệu Châu luôn ở trong công phu miên mật suốt ba mươi năm, trừ hai thời cơm trưa và cháo sáng là có niệm khác. Tuy công phu tu hành xứng tầm bậc Tổ, nhưng Ngài vẫn luôn nhớ Tam đề và Ngũ quán vào trước mỗi giờ thọ trai.

Thông thường trước cửa của những Trai đường ở các chùa Trung Quốc đều có viết ba chữ: “Ngũ quán đường” để nhắc nhở mọi người mỗi khi bước vào Trai đường phải luôn nhớ năm Pháp quán. Trong quyển *Bá trượng thanh quy* có viết:

**Pháp nhân viên minh,  
Nhật phí đầu kim phi phạm ngoại  
Thâu tâm bất tử,  
Thời thường đích thủy dã nan tiêu.**

Nếu như mình thấu triệt được chân lý và sống đúng với phẩm hạnh của một người xuất gia thì một ngày tiêu xài vạn lượng vàng ròng cũng xứng đáng. Còn như tu hành không chân chánh, thì một giọt nước cũng khó tiêu hóa. Phải xét lại xem “*con mắt pháp*” của mình đã sáng chưa? Nếu vọng tâm chưa chết thì phải quý tiếc từng giọt nước hạt cơm, không được phung phí của đàn na tín thí. Nếu tu hành không chân chánh thì phải mang lông đội sừng đền trả nợ trước.

### Ở Dưới Góc Cây Hoặc Tảng Đá

Khi xưa, mỗi khi nói xong một thời pháp, đức Phật thường khuyên bảo các thầy Tỳ-kheo đây là gốc cây, kia là những tảng đá, nọ là những căn nhà trống ở bên bờ suối, dưới lùm rừng, các Thầy hãy ở yên một mình tĩnh lặng quán xét tư duy mà tu tập, tinh tấn nỗ lực để hành trì. Đó là lời dặn dò, nhắn nhủ của Ta. Giống như bồn phận của người thầy, Ta đã đem hết tất cả để trao truyền cho các đệ tử. Các vị hãy tự nỗ lực lên mà hành trì, đừng để ăn năn, hối hận về sau!

Cuộc sống của người xuất gia vào thời xưa rất đơn giản, chỉ là non xanh, nước biếc, gốc cây, tảng đá, không quan trọng về tiện nghi vật chất. Quý trọng thân của mình quá nhiều thì tâm không thể nào thấy đạo, “có nhe vật chất mới nặng tinh thần”.

Trong kinh *Di Giáo*, đức Phật gọi đó là “*đạo Tịch tịnh Vô vi an lạc*”, tức là tâm vắng lặng không còn chạy

theo ngũ dục lục trần. Dám buông bỏ tiền của và tiện nghi mới có thể nắm được Đại đạo Vô tướng tịch tịnh chân thường. Nếu không có những giờ phút tĩnh lặng để nhìn lại tâm của mình thì dù tu hành thật nhiều cũng không thể nào đạt đến tới chỗ đó.

Việc tu hành đến chỗ rốt ráo rất cần có hoàn cảnh yên tĩnh thanh vắng. Điều đó sẽ hỗ trợ rất nhiều cho việc tiến đạo của mình. Khi học thì phải ở trường lớp, làm Phật sự thì phải ở với đại chúng đông người, nhưng muốn tu cho tới chỗ tận cùng, thì phải sống ở nơi A-lan-nhã, chốn tịch tĩnh xa vắng của núi rừng.

Từ đức Phật cho tới các vị A-la-hán, chư vị Bồ-tát, các bậc Tổ sư, Thánh Tăng, Đại đức đạt đạo xưa nay sở dĩ thành tựu được Đạo quả là đều nhờ sống nơi núi sâu rừng thẳm, chẳng phải ở chốn đô thị ồn ào. Đây là truyền thống của Phật Tổ từ xưa cho đến nay không thể thay đổi.

Thế nhưng, trong điều kiện hoàn cảnh hiện nay, muốn tìm một chỗ yên tĩnh ở dưới gốc cây hoặc bên tảng đá chẳng phải là việc dễ dàng. Hơn nữa, nếu tâm không lặng thì dù có ở chỗ yên vắng, nó cũng vẫn ồn ào như thường. Việc quan trọng là làm sao ở ngay chỗ náo động mà tâm vẫn tĩnh lặng sáng suốt mới là công phu thật sự.

Lúc công phu chỉ nhớ duy nhất một việc là đang công phu, buông hết tất cả mọi cảnh trần, đó là người

“biết sống một mình” giữa hội chúng đông người. Ngài Liên Trì gọi thực hành như thế là “Đại bổ thí”.

### Chỉ Sử Dụng Thuốc Đặc Dược

Các loại thuốc có sẵn trong thiên nhiên, không đắt tiền và cũng không được pha chế bởi các loại hóa chất. Nếu chúng ta khéo điều dưỡng trong sinh hoạt, ăn uống và biết cách phòng bệnh thì thân thể sẽ ít bị bệnh. Không nên để ngã bệnh và phải nhờ tới sự giúp đỡ của bác sĩ. Những nước phương Tây thường nổi tiếng là nơi nghiên cứu và chế tạo ra rất nhiều loại thuốc, nhưng họ thường sử dụng những thảo dược thiên nhiên ít độc hại. Chỉ sử dụng thuốc khi thật sự có bệnh và không dùng thuốc với mục đích béo bở cho cơ thể, trừ những người bị suy nhược.

## THỰC HÀNH ĐÚNG PHÁP

Không phải vì bị người khác ép buộc, cũng không phải bị uy hiếp, dụ dỗ lừa gạt, nhưng vì sao chúng ta phải từ bỏ tất cả những tiện nghi vật chất của thế gian? Chỉ vì muốn học được đạo, tránh khỏi tất cả sự thống khổ của thế gian và xa lìa mê hoặc.

Thoát khỏi tất cả đau khổ, xa lìa tất cả mê lầm là mục đích chính yếu của việc xuất gia, ngoài ra chẳng còn lý do nào khác. Đạo Phật gọi là “*Diệt khổ chi đạo*”, là con đường tiêu diệt khổ đau đạt được an lạc.

Một hôm, Tôn giả A-nan có việc đi ra ngoài thành, tình cờ Ngài nhìn thấy một vị xạ thủ bắn cung rất giỏi. Ông ta có thể đứng xa đến hàng trăm bước mà vẫn bắn trúng ngay giữa lỗ khóa. Khi trở về Tinh xá, Ngài kể lại việc ấy với các vị Tỳ-kheo.



Trong khi mọi người còn đang bàn chuyện, thì đức Phật bước đến nói rằng:

- Này A-nan! Dù cho người đó có thể bắn trúng mũi tên xuyên qua lỗ khóa hay bắn giỏi tới độ những mũi tên sau cắm vô mũi trước và có thể bắn giỏi gấp triệu lần như thế. Người xạ thủ đó cũng không lợi ích bằng người thấy được sự thật của Tứ Thánh đế. Thấy được thế gian là khổ, nguyên nhân từ đâu sinh ra sự khổ. Thấy được sự đoạn diệt hoàn toàn đau khổ và con đường đưa đến chấm dứt khổ đau. Người thấy được sự thật này giỏi hơn người bắn tên kia gấp trăm ngàn lần.

Dù cho người xạ thủ ấy thật sự bắn rất giỏi, không ai có thể sánh bằng đi nữa thì anh ta cũng vẫn không hết sâu muộn và bị quay cuồng trong sinh tử khổ đau. Ngoài trừ người ấy có thể tự mình thấy được sự thật thì tất cả mọi sự đau khổ đều chấm dứt.

Một hôm, Đức Phật gọi các thầy Tỳ-kheo đến bên cạnh và nói rằng:

- Này các Thầy! Nước của bốn biển so với nước dính trên đầu sợi lông là nhiều hay ít?

Các thầy Tỳ-kheo trả lời rằng:

- Bạch Thế Tôn! Nước dính trên đầu sợi lông rất ít, không thể so sánh được với nước của bốn biển.

Đức Phật nói:

- Cũng vậy, người không biết tu hành đúng phương pháp, thì đau khổ diệt trừ ít giống như nước dính trên đầu sợi lông. Còn người thấy được chân đế, con đường tiêu diệt đau khổ, thì có công năng diệt trừ đau khổ nhiều giống như nước trong bốn biển.

Trong suốt ba đại A-tăng-kỳ-kiếp, đức Phật đã liên tục hành trì tu tập và rất nhiều vị Thánh Tăng A-la-hán, Bồ-tát, chư vị tổ sư hy sinh thân mạng cầu đạo đều đã đạt được lợi ích rất ráo. Cho nên người hậu học cần phải thao thức, suy tư để tìm thấy được chỗ trọng yếu để dụng công tu hành. Lẽ thật luôn hiển bày ở ngay trước mắt, chúng ta cần phải học phương pháp chấm dứt đau khổ và ứng dụng tu tập xa lìa mê hoặc của thế gian để có thể thoát khỏi tất cả thống khổ.

Khi xưa, các vị thuộc những đạo phái khác đi đến hỏi đức Phật:

- Bạch đức Thế Tôn! Ngài nói về gì? Thuyết về gì?

Đức Phật đáp:

- Ta nói về nguyên nhân, bàn luận về nguyên nhân.

Tất cả hình thức bên ngoài đều là phương tiện để đưa chúng ta tiến sâu vào bên trong nội tâm. Một khi có nhận thức đúng thì sẽ làm cho mọi suy nghĩ, nói năng, hành động đều đúng. Từ xưa đến giờ, chúng ta có thói quen suy nghĩ theo hướng tất cả là thật có và bền chắc. Như vậy là một điều sai lầm từ trong nhận thức của tâm. Đức Phật nói sự thật của tất cả vạn vật đều là giả tạm, hư ảo,



mong manh. Điều này đã làm đảo ngược tất cả mọi nhận thức mê lầm sâu dày ở nơi tâm của mình.

Khi nghe nói chuyện về đề tài xã hội, nhân gian thì hầu hết mọi người đều thích thú và hưởng ứng, nhưng nếu bàn nói về chân lý tất cả pháp như huyễn thì khó có ai chịu nghe. Từ lâu đời, trong tâm của chúng ta đã huân tập sâu dày theo chiều hướng mê lầm lệch lạc, mà bây giờ nghe nói thẳng sự thật là tất cả đều là giả dối, không thật thì lập tức phản ứng. Bởi vì điều đó đập tan hết tất cả những hy vọng, hoài bão mà bấy lâu chúng ta ấp ủ, mong chờ thì làm sao chịu nổi.

Trong 49 năm thuyết pháp của đức Phật, có đến 40 năm thuyết về kinh *A-hàm* với *Bát-nhã*. Ngài giảng nói về tính chất vô thường rỗng không, giả dối không thật của tất cả sự vật, hiện tượng và đập tan hết mọi quan điểm sai lầm chấp cho là thật có của chúng ta. Khi thấy rõ được cội gốc sự thật của thế gian là khổ thì mới có thể phát tâm đi tìm con đường thoát khổ. Ngược lại, nếu nhìn thấy bên chắc là vui sướng thì sẽ càng chìm sâu vào trong biển khổ sinh tử và không bao giờ có ý niệm thoát ra.

Trên thực tế, cái khổ mà đạo Phật đề cập tới không phải là khi nhăn mặt, nhíu mày hoặc rên rỉ, chảy nước mắt mới là khổ, mà ngay khi đang cười vui cũng đã có khổ, vì đó chỉ là nụ cười giả tạo, gương ép không thật.

Khi xưa hai người mới quen biết, nếu một ngày không gặp nhau thì buồn muốn chết. Bây giờ khi đã về sống chung, một ngày nhìn mặt thì không chịu đựng nổi. Lúc trước nói phải lựa lời, nhưng nay chửi mắng không tiếc lời, thậm chí là hành hạ đánh đập. Thoạt nhìn tưởng rằng vui, nhưng nào ngờ chỉ toàn là khổ!

Đạo Phật nói vấn đề nào cũng truy nguyên đến tận cùng căn cội, không bàn luận trên cành ngọn. Chúng ta nghe đức Phật nói về khổ, nhưng bản thân chưa thật sự thấy khổ hoặc thỉnh thoảng cũng thấy khổ một chút, nhưng rồi thấy vui nhiều, cho nên bị mê lầm mãi.

Ví như có người đưa cho chúng ta hai ly nước, một ly là nước mát và ly còn lại là thuốc độc. Lẽ tất nhiên là chẳng có ai khi đã biết đó là ly thuốc độc mà vẫn uống. Cũng vậy, tam độc (tham lam, nóng giận, si mê) làm cho chúng ta khổ đau, nhưng tại sao vẫn ôm giữ không chịu từ bỏ?

Nếu đã học Tứ Thánh đế, biết rõ nguyên nhân phát sinh ra đau khổ và phương pháp diệt trừ đau khổ, tại sao chúng ta vẫn còn khổ đau. Đó là nói theo lời Phật dạy, mà chưa thật sự thấy rõ hoàn toàn. Nếu như người thực sự thấy khổ thì được gọi là “Kiến đế”, bước vào dòng Thánh, Sơ quả Tu đà hoàn.

“Ba-la-mật» có ý nghĩa là qua tới bờ bên kia. Làm gì buông nẩy cho tới chỗ không còn gì để buông nữa, như thế gọi là “Ba-la-mật”. Trong việc tu hành, chúng

ta không bao giờ được tự mãn với những hiểu biết của chính mình. Nếu tự cho là mình hiểu thông suốt tất cả thì dù tu học suốt cả cuộc đời cũng có được chánh kiến, huống nữa là đạt tới chỗ Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác.

Mỗi lần ôn nhắc lại là mỗi lần mới. Phải nên biết rằng mỗi vị tu học đều có một kinh nghiệm quý báu riêng. Họ đã phải đổ mồ hôi, thậm chí rơi cả máu hồng mới thấy được sự thật như thế, cho nên chúng ta phải trân quý. Như thế mình sẽ học tới chỗ “Đại khai Viên giác», mở ra được cái thấy biết viên dung trọn vẹn.

Phải thấy được giá trị an lạc của tu hành “*Tu là cội phúc, tình là dây oan*” và thường chánh niệm trong từng hơi thở: “*Hít vào niệm thầm A Di; Thở ra niệm thầm Đà Phật*”, thấy rõ mạng sống này chỉ vay mượn trong một hơi thở. Dùng danh hiệu Phật để nhiếp tâm tán loạn của mình, từng hơi thở mình có được sự an lạc, nhẹ nhàng, thanh thoi. Đó là “*Duyên khởi đệ nhất nghĩa đế*» của Phật giáo, có thể phá vỡ “*cái tôi*» của mình chỉ trong một hơi thở. Không nên chỉ học xuông trên văn tự, lời nói mà cần phải thiết thực hành trì trong từng hành động mới có thể xa lìa được dục lạc thế gian và cảm nhận được sự diệu kỳ vô biên của pháp lạc.

Xuất gia vào chùa, bỏ lại tất cả gia đình quyến thuộc, thú vui của thế gian, sự nghiệp mà không bảo hộ sáu

căn, thì tuy hình tướng tu hành mà chẳng có một chút chí khí, không xứng đáng là người xuất gia.





*Chương VII*

**BỐN PHẬN XUẤT GIA**

## BỐN VIỆC CẦN LÀM

Việc người xuất gia phải làm là gì? Đó chính là:

- Có hổ và then.
- Làm trong sạch thân, miệng, ý và có cuộc sống thanh tịnh.
- Giữ gìn, bảo hộ cửa ngõ năm giác quan, không để cho tâm bị các thú vui làm mê hoặc.
- Không ca ngợi chính mình nói xấu kẻ khác, không lười biếng và đam mê ngủ nghỉ.

### Hổ và then

Trong kinh A-hàm có nói: “Tất cả chúng sinh mà không có hổ then thì thế gian này không có thành lập”.

Việc đầu tiên mà một người xuất gia cần phải làm là phải biết *Hổ* và *Then*.

“Hổ” đối với chính mình, vì nhìn thấy trong nội tâm vẫn còn mê muội, tham muốn và nhiều tật xấu ác, thói quen tệ hại chưa thể chỉnh sửa, đoạn trừ.

“Then” đối với người khác, vì nhìn thấy huynh đệ đồng tu, tinh tấn siêng năng, đạt được những thành tựu trong tu học, còn bản thân của mình cứ dậm chân tại chỗ. Tổ Quy Sơn khuyên nhắc:

*Chỗ đi năm trước, tác bước không đời  
Lơ lửng một đời lấy gì nương cậy?*

**Tích niên hành xứ thôn bộ bất di  
Hoảng hốt nhất sinh tương hà bằng thị.**

Mọi người cùng tu đều đã tiến bộ vượt bậc, còn riêng mình thì vẫn như xưa, không có gì thay đổi, cần phải biết hổ và then nhìn lại mình để chỉnh sửa. Người đời thì hổ then với bốn phạm đạo đức của một con người, nên không dám làm những điều sai phạm, xấu xa trụy lạc. Còn đối với người xuất gia thì luôn luôn nghĩ lại bốn phạm tu hành của mình.

Tổ Quy Sơn nhắc nhở: “*Từ bỏ cha mẹ, xuống tóc theo Thầy. Ý ông muốn vượt lên tới chỗ nào?*” (Từ thân quyết trí phi tri. Ý dục đấng siêu hà sở?)

Ngày nào cũng phải đem câu đó để tự hỏi mình. Hãy thường xuyên ôn nhắc lý do và mục đích tu hành sẽ tạo

thành động lực mạnh mẽ thôi thúc bản thân tự biết phải làm gì để đúng đắn, phù hợp với hình tướng một người xuất gia. Tổ Quy Sơn nói:

*Tâm hện làm rường cột cho Phật pháp.  
Làm gương mẫu cho người sau noi theo.*

**Tâm kỳ Phật pháp đồng lương  
Dụng tác hậu lai quy cảnh.**

Những cột trụ lớn của Phật Giáo Việt Nam như Hòa thượng viện chủ Thiên viện Trúc Lâm, Hòa thượng viện chủ chùa Vạn Đức, Hòa thượng Làng Mai hay Thượng tọa Trụ trì chùa Hoằng Pháp đã đem lại vô số lợi lạc cho tất cả mọi người ở khắp thế giới. Chúng ta cần phải nhìn theo những tấm gương sáng trong hiện tại cũng như những đức hạnh cao vời của Phật tổ ngày xưa và thâm hện trong lòng cũng phải làm được như vậy.

Chỉ khi tu hành thành tựu đạt được giác ngộ thì chúng ta mới có thể “*làm rường cột cho Phật pháp, làm gương mẫu cho đời sau*”. Ngược lại, dù xuất gia vào đạo trước nhiều năm, nhưng đời sống của chúng ta không có mẫu mực, chẳng có nét hạnh, đạo đức thì những người vào chùa sau này không dám bắt chước theo mình.

Phải tự mình thấy trách nhiệm mà cố gắng tu hành thì tự nhiên những lớp người ở phía sau cũng sẽ tự nỗ lực giống như vậy. “*Tiên giác, giác hậu giác*”, người biết trước làm thức tỉnh cho người biết sau. Nếu người

trước không giác ngộ thì người sau sẽ mê lầm. Tổ Quy Sơn có bài kệ rằng:

*Nói thạnh dòng Thánh  
Nhiếp phục bọn ma  
Trên báo bốn ân  
Dưới cứu ba cõi.  
Nếu không như vậy  
Lấn lộn hàng Tăng  
Nói làm thô tháo  
Tổn hao tín thí.*

**Thiệu long thánh chủng  
Chấn nhiếp ma quân  
Dụng báo tứ ân  
Bạc tế tam hữu  
Nhược bất như thử  
Lạm xí tăng luân  
Ngôn hạnh hoan sơ  
Hư triêm tín thí.**

Trong Đạo không có tiếp nối tài vật mà chỉ tiếp nối giáo pháp, cho nên việc nói thạnh dòng Thánh rất quan trọng. Nếu không có người tiếp nối thì mạng mạch Phật pháp sẽ bị chấm dứt. Từ ngàn xưa, suốt một đời chư Phật, Tổ sư chỉ cần tìm được một người có khả năng tiếp nối được ngọn đèn chánh pháp, gọi là Đệ tử nối pháp. Khi có người tiếp nối được chánh pháp thì dòng dõi của

Thánh nhân và quyền thuộc giác ngộ Bồ-đề sẽ mãi mãi tồn tại ở thế gian.

Từ chỗ tu hành thanh tịnh, có trí tuệ thấu suốt bản chất sự thật thì có thể hàng phục bọn ma phiền não, Ma ngũ âm, Ma chết, Thiên ma v.v... Ở trên có thể báo được bốn ơn, đáp đền ơn Phật, Tam Bảo, đền được ân thầy, cha mẹ và đàn na tín thí và ở dưới thì có thể cứu khổ ba cõi. Nếu không thì chỉ là người sống lẫn lộn trong hàng Tăng chúng, lời nói và hành động thô tháo, uổng phí của đàn na tín thí mà không có ý nghĩa gì.

Cho nên Tổ Quy Sơn nhắc chúng ta phải thường nhìn xét lại bản thân, nếu thấy chưa tu học đúng mức thì phải sinh tâm hổ thẹn. Không nên mới học được một chút thì tự đắc, hoặc thấy mọi người cúi đầu gọi là Thầy thì tự cao mà thật sự chẳng có một chút xứng đáng. Cái danh phải đúng với cái thật, từng giây từng phút phải nhìn lại nội tâm để tự cảnh tỉnh lấy mình. Người có hổ thẹn mới có thể tiến bộ.

### **Làm trong sạch thân, miệng, ý và có cuộc sống thanh tịnh**

Người tu phải luôn xoay trở lại gạn lọc tâm tư và làm cho ba nghiệp: thân, miệng, ý được trong sạch; đó chính là công tu hành thật sự và chính yếu. Trong đời sống sinh hoạt hằng ngày, từng lời ăn tiếng nói, từng cử chỉ hành động, từng ý nghĩ việc làm của mình đều phải thể hiện được phẩm chất đạo đức của người xuất gia. Muốn gạn

lọc thân tâm trong sạch, đòi hỏi phải luôn có chánh niệm để soi sáng ba nghiệp, không lúc nào quên lãng. Như lời dạy của Đại sư Ngẫu Ích: *“Khi một ý niệm nổi lên trong tâm, chúng ta phải xét xem điều đó có lợi mình ích người hay không? Nếu có thì nghĩ, còn không thì lập tức dẹp bỏ. Hoặc một lời phù hợp với chánh pháp thì nói hay một bước chân thật sự có lợi cho mình và người thì mới đi”*.

### **Giữ gìn, bảo hộ năm cửa ngũ giác quan**

Tu hành ở nơi giữ gìn và bảo hộ con mắt, tai, mũi, lưỡi và thân của mình, không để cho tâm bị các thú vui làm mê hoặc. Đây là năm cánh cửa để ngũ trần đi vào tâm. Mắt là cánh cửa cho sắc đi vào; tai là cánh cửa để âm thanh đi vào; mũi là cánh cửa để mùi đi vào; lưỡi là cánh cửa để vị đi vào và thân thể là cánh cửa để xúc chạm đi vào. Chỉ có phòng hộ và bảo vệ năm căn mới có thể làm chủ được tâm ý và có được an vui, tự tại. Vậy phòng hộ, bảo vệ như thế nào?

Bước vào chánh điện, nhìn thấy mắt của tượng Phật chỉ hé mở một phần ba, chính là phòng hộ và bảo vệ mắt. Thân của Phật ngồi trang nghiêm trong tư thế kiết già là để phòng hộ và bảo vệ thân. Sáu căn của Phật luôn được phòng hộ, bảo vệ nghiêm mật. Chính vì vậy mà tâm không phóng chạy ra ngoài và không bị sáu trần làm dao động rối loạn. Nhờ đó tâm được yên định, lặng lẽ soi rõ sự thật của tất cả vạn vật và đó chính là giác ngộ. Kinh *Pháp Cú* nói:



*Lành thay phòng hộ mắt,  
Lành thay phòng hộ tai,  
Lành thay phòng hộ mũi,  
Lành thay phòng hộ lưỡi,  
Lành thay phòng hộ thân,  
Lành thay phòng hộ lời,  
Lành thay phòng hộ ý,  
Lành thay phòng tất cả  
Thoát được mọi khổ đau.*

Việc tu hành chỉ đơn giản như vậy, nhưng chẳng mấy người có thể thực hành. Bởi vì chúng ta từ sáng đến tối, mắt chỉ lo đi tìm sắc đẹp để nhìn, tai chỉ tìm nghe âm thanh êm dịu, hoặc mũi chỉ thích ngửi mùi thơm hoặc miệng khi ăn phải có món này món kia...

Ngày xưa vào thời của Phật và chư Tổ không có tivi, máy nghe nhạc mà các Ngài còn phải phòng hộ, ngăn ngừa, hướng nữa là người thời nay phước mỏng nghiệp dày, chướng sâu, huệ cạn mà còn thêm vi tính, điện thoại, hoặc liên lạc trên mạng để xem nghe thì làm sao thân tâm có thể tĩnh lặng?

Điểm khác biệt giữa người xuất gia là đi ngược với những cách sống, quan điểm của người thế gian:

### **Xuất gia**

- Ngăn chặn không để tâm tự do phóng túng làm niềm vui.

- Làm chủ được sáu căn.
- Tự tại giải thoát và an vui trước sáu trần.

### **Tại gia**

- Tâm tự do phóng túng theo ngũ dục lục trần làm niềm vui.

- Bị sáu căn lôi kéo.
- Bị sáu trần ràng buộc, khổ đau.

Các quý Thầy lớn có trách nhiệm với đại chúng không cho chúng ta sử dụng điện thoại, không cho đi xe riêng, không cho lên mạng một mình như vậy là vì lòng thương xót, luôn tìm cách bảo vệ, lo lắng cho mình. Hoặc khi chúng ta làm sai bị la rầy hoặc phải sám hối thì không nên sinh tâm giận dữ, buồn phiền giống như người đời.

### **Không ca ngợi chính mình và nói xấu kẻ khác**

Đã là con người thì không ai có thể tránh được khuyết điểm, ngay cả bản thân của mình. Căn bệnh chung của tất cả mọi người là ngoài miệng nói năng khiêm tốn, hạ thấp bản thân, nhưng ở trong lòng vẫn âm thầm cho mình là “số Một”. Kế đến là thích phê phán, chê bai người khác hoặc ưa thích soi mói tìm kiếm và rao nói lỗi. Giống như một tờ giấy trắng mà có dính một chấm mực đen dù nhỏ, cũng rất dễ thu hút mọi sự chú ý ở ngay đó. Huynh đệ xung quanh tốt đến chín mươi phần trăm

nhưng lỡ làm sai một chuyện nhỏ thì mỗi khi nhắc tới tên của họ, chúng ta chỉ còn nhớ những lỗi lầm.

Nên tập khắc phục sửa đổi những thói quen xấu dở đó và tập nhìn nét hay đẹp để đời sống của mình được an lạc, hài hòa với mọi người. Hãy nhìn vào đầu tròn và cái áo vuông của mọi người để tôn trọng quý kính hoặc nhìn vào sự tu học nghiêm trang của họ để phát tâm quy ngưỡng đối với Tam Bảo và đừng chỉ trích hoặc chê bai điểm xấu của họ. Nếu như có thấy cái xấu dở của người khác thì xem đó là bài học bổ ích giúp ngăn ngừa sai lầm cho mình.

Tất cả mọi người đều là hạt giống Bồ-đề cứng chắc thâm sâu mới có thể xuất gia tu hành, đây chẳng phải là việc thường tình. Cả mấy ngàn người mới có một người xuất gia, nên người này có giá trị cao quý gấp ngàn lần người bình thường. Cần xem nhau như “*Linh Sơn cốt nhục, quyến thuộc Bồ-đề*” (xương máu Linh Sơn, bà con giác ngộ), vì nhiều đời kiếp chúng ta đã từng tu tập chung với nhau, từng là quyến thuộc của nhau. Có khi hơn mấy ngàn năm trước chúng ta cũng đã từng cùng ngồi ở dưới tòa của Linh Sơn pháp hội hay đã từng có mặt trong pháp hội của Tổ Bá Trượng, Quy Sơn, Lâm Tế, Hư Vân, v.v... chỉ vì tu hành có phần trễ nải, lười biếng cho nên trôi nổi lưu lạc đến tận đời nay.

Tâm cung kính đóng một vai trò cực kỳ quan trọng trong việc tu hành thành tựu giác ngộ giải thoát. Xem

thường người khác tức là tự đưa “cái tôi” của mình lên cao. “Cái tôi” càng lớn thì vô minh càng sâu. Khi tâm nhân ngã, hơn thua, cao thấp, phải quấy vừa phát sinh thì vô minh, tội cấu cũng đồng thời sinh.

Nếu trong từng giây, từng phút chúng ta thấy rõ “cái tôi” này không có thật, chỉ do vay mượn trong từng hơi thở thì tự nhiên phá vỡ vô minh. Một khi đã biết rõ bản thân của mình là không thật thì chẳng còn có tâm xem thường và nói xấu chuyện đúng sai của người khác, cho nên mọi người có sự hòa hợp hoan hỷ với nhau. Tâm hoan hỷ sẽ dễ yên định, sáng suốt và dễ dàng nhìn thấu sự thật. Đây là một “chuỗi móc xích giác ngộ” mà đức Phật đã nói trong kinh *A-hàm*.

Không những chúng ta có tâm cung kính Phật, Pháp, Tăng, những bậc tiền bối đi trước mà cũng chân thành tôn trọng những người ngang hàng hoặc những người đi sau, bởi vì có lúc:

**Sa-di thuyết pháp Sa môn thánh,  
Bất tại niên cao tại tánh linh.**

Nhiều khi Sa-di nói pháp để cho Tỳ-kheo ngồi nghe và thậm chí có khi cư sĩ nói đúng pháp, bậc Hòa thượng cũng cần phải lắng nghe.

Thuở xưa, khi Lục tổ Huệ Năng còn là cư sĩ, một hôm đang đi vào chùa, Ngài thấy hai vị Tăng tranh cãi với nhau về lá phướn. Một người nói tại gió nên lá phướn

mới lay động và người kia nói tại có lá phướn nên mới thấy động. Trong lúc thắng bại khó phân, hai người chợt nhìn thấy Lục tổ, bèn mời Ngài giúp phân xử.

Ngài nói:

- Không phải gió động cũng chẳng phải phướn động, mà chính tâm của hai thầy đang động.

Hai vị ấy nghe nói liền bái phục.

Đây là trường hợp cư sĩ nói pháp cho Sa-môn nghe. Chúng ta không nên xem thường cư sĩ, bởi vì có thể họ là hóa thân của Bồ-tát Văn Thù, Phổ Hiền hoặc là Duy Ma, Tuệ Trung hay chư đại Bồ-tát, Cổ Phật trở lại, hiện thân trong sáu nẻo phàm phu để giáo hóa chúng sinh mà mình không biết. Cũng đừng nên xem thường người ngồi bên cạnh, vì có khi sau này họ trở thành trụ cột của Phật pháp.

Hòa thượng Trúc Lâm hay Hòa thượng Vạn Đức, mấy chục năm trước cũng là những học Tăng bình thường như chúng ta, cũng có vui buồn hoặc đôi khi cũng có hờn giận, nhưng bây giờ đã là Tông chủ của pháp môn, Trụ cột trong Phật pháp.

Trước đây có một vị thầy chuyên đi tụng đám, khi đi đám người nhà có vật gì thì mời, ông đều dùng hết, cho nên có khi ông uống cả rượu. Vì vậy tất cả mọi người trong chùa đều xem thường ông ta.

Một hôm, ông nói với huynh đệ đồng tu:

- Hôm nay tôi sẽ ra đi.

Mấy người mới hỏi:

- Ông đi đâu?

Ông đáp:

- Đi xa.

Mọi người bèn xúm lại chia tay với ông. Khi ấy, ông trèo lên bàn, ngồi kiết già và đọc bài kệ:

*Bình thường say xin liên miên*

*Khi say vẫn có phân biệt*

*Sáng nay tỉnh rượu đi đâu?*

*Bờ dương liễu trắng tàn gió sớm.*

Nói xong liền thị tịch. Lúc đó mọi người quỳ lay sấm hối vì khi xưa do không biết nên có tâm khinh thường, chê bai bậc Bồ-tát hóa thân.

Ở đây, chúng ta cần phải hiểu rõ đó là việc làm của bậc Đại nhân, không thể bắt chước say xin liên miên như vậy sẽ rơi Địa ngục nhanh như tên bắn.

Thậm chí ngay đến con chim, con kiến, con cá, con muỗi cũng vậy, tất cả đều có tánh biết giống như mình, cho nên phải quý trọng. Trong sách *Mấy Điều Sen Thanh* của cư sĩ Bành Tế Thanh sống vào đời nhà Thanh ghi chép lại những việc tu hành Tịnh độ có được kết quả thực tiễn và được Hòa Thượng thượng Thiên hạ Tâm dịch ra tiếng Việt, có dẫn chứng nhiều câu chuyện có

thật về con kết biết niệm Phật. Đến khi nó chết, người ta đem chôn, một thời gian sau thì thấy từ lười của nó mọc lên hoa sen.

Cũng không nên xem thường cây cỏ, sỏi đá, bởi vì nếu không có đất thì chúng ta đi đứng ở đâu? Hoặc chỉ cần mặt đất chấn động mạnh thì tất cả đều sụp đổ. Những cây xanh trong vườn hay bên đường dường như chẳng có gì liên quan tới chúng ta cho nên không cần quan tâm chăm sóc, bảo vệ. Tuy nhiên, nếu không có chúng thì khí hậu biến đổi, thiên tai xảy ra liên miên. Cũng vậy, nếu không có nước, lửa, không khí... thì sự sống của con người không thể tồn tại.

Người thấy được pháp sẽ thấy lý Duyên khởi trùm khắp cả vũ trụ vạn vật: “*Tất cả đều nương tựa nhau mà sống*”. Người biết tu thì sẽ thấy vũ trụ là một bàn thờ khổng lồ, trời đất vạn vật đều đáng để cho mình cung kính, biết ơn. Nhờ có vạn vật mà chúng ta mới có thể tồn tại, cho nên khi dùng cần phải có tâm biết ơn và tiết kiệm.

Tổ của tông Hoa Nghiêm đã lấy một hạt bụi để phân tích thành một trăm pháp nghĩa gọi là “*Hoa Nghiêm Nghĩa Hải Bách Môn*”, một trăm pháp nghĩa trong một hạt bụi. Tu hành có được trí huệ thì khi nhìn tất cả sự vật một thể tánh rỗng lặng, chỉ do nhân duyên sinh khởi trùng điệp vô tận liên kết với nhau tạo thành. Một sự việc tưởng chừng như thường tình, nhưng nếu xét kỹ sẽ

cần phải có nhiều nhân duyên hợp lại, không thể thiếu, chẳng hạn như vừa nói một hay hai câu thì giận hờn, nhưng khi buồn thì không biết tâm sự với ai. Khi thấy được lý Duyên khởi thì cuộc sống của chúng ta trở nên nhẹ nhàng, hài hòa và hữu ích hơn.

Trong Kinh, đức Phật có ví dụ về một bó lau sậy. Vì ruột của chúng trống rỗng và yếu ớt, cho nên một cây không đứng riêng lẻ, mà phải nhiều cây nương dựa với nhau thành bụi mới có thể đứng vững và phát triển. Cũng vậy, chúng ta cần phải nương vào đại chúng để tu hành, không thể tách riêng lẻ chỉ vì tư tưởng sai lầm là mình chẳng cần nương dựa ai. Suy nghĩ như vậy là đã bị vô minh che phủ. Khi thấy được sự tương tức tương nhập theo tinh thần của kinh *Hoa Nghiêm*, “*Trong cái này có cái kia, tức là nhau, dựa với nhau để mà thành*” thì tâm sẽ tự nhiên phát sinh hoan hỷ và cung kính.

### **Không lười biếng và đam mê ngủ nghỉ**

Lười biếng và đam mê ngủ nghỉ là căn bệnh nặng của đa số chúng sinh. Con ma lười biếng và ngủ nghỉ tuy không ồn náo như tham, sân, nhưng chúng ta phải dùng hết sức chiến đấu mới mong thắng được chúng. Nhiều khi ngồi bàn luận những chuyện phù phiếm, nói đùa (hý luận) thì tỉnh táo, hào hứng, nhưng vừa tới giờ nghe pháp thì cảm thấy uể oải, buồn ngủ hoặc ngồi niệm Phật thì ngủ gục, hôn trầm mù mịt không còn biết mình đang làm gì!

Người xưa có nói: “*Vọng tình dị tập, chí đạo nan văn*”. Nghĩa là Sự mê vọng dễ tập, còn chỗ giác ngộ Phật pháp thì khó nghe. Tự mình phân chân, nỗ lực không để cho sự lười biếng làm tổn hại là biết thương chính mình.

Một hôm, trong khi đức Phật giảng pháp, lúc ấy Ngài A-na-luật vừa mới xuất gia ngồi ngủ gục giữa đại chúng. Đức Thế Tôn thấy vậy bèn gọi và hỏi ông:

- Vì sao ông đi xuất gia? Có phải vì ở ngoài đời thiếu nợ, nên ông vào đây lẩn trốn phải không?

Ngài A-na-luật đáp:

- Bạch Thế Tôn! Không phải.

Đức Thế Tôn hỏi tiếp:

- Ông ở ngoài đời quá nghèo khổ, không có tiền mưu sinh nên vào đây tu phải không?

Ngài A-na-luật đáp:

- Bạch Thế Tôn! Không phải.

Đức Thế Tôn hỏi tiếp:

- Ông vì trốn đi lính, nên vào đây tu phải không?

Ngài A-na-luật đáp:

- Bạch Thế Tôn! Không phải.

Đức Thế Tôn hỏi tiếp:

- Vậy ông vì cái gì mà xuất gia?

Ngài A-na-luật đáp:

- Con vì giác ngộ giải thoát nên đi xuất gia.

Đức Thế Tôn hỏi tiếp:

- Nếu ông vì giác ngộ giải thoát nên đi xuất gia, vậy tại sao ngay lúc Như Lai nói pháp, ông lại ngủ gục?

Lúc ấy, Ngài hổ thẹn đứng lên thành tâm sám hối và phát nguyện trước đại chúng:

- Bạch Thế Tôn! Con xin phát nguyện từ nay về sau sẽ không bao giờ ngủ.

Ngài thực hiện lời nguyện tới ngày thứ bảy thì đôi mắt bị bệnh rất nặng. Vị lương y giỏi nhất thời bấy giờ là ông Kỳ Bà khám mắt cho ngài và khuyên rằng chỉ cần ngủ một giấc thì bệnh sẽ trị khỏi. Tuy vậy, Ngài vẫn kiên quyết giữ đúng lời nguyện, cho nên cuối cùng bị mù cả hai mắt.

Đức Phật thấy vậy thương xót, nên đã chỉ dạy cho ông môn chánh định “Nhạo Kiến Chiếu Minh Tam Muội”, là chánh định soi sáng thấy rõ hết tất cả. Ngài liền áp dụng tu hành, một thời gian sau thì chứng đắc quả A-la-hán, mở được Thiên nhãn nhìn thấy cả ba ngàn Đại thiên thế giới giống như nhìn một trái quýt trong lòng bàn tay. Do hy sinh con mắt thịt để thành tựu con mắt pháp, nên Ngài đã được đức Phật tán dương “Thiên nhãn Đệ nhất” trước đại chúng.

Đây là một tấm gương sáng để cho chúng ta soi theo đó mà tinh tấn trừ bỏ thói quen tham ngủ nghỉ. Bởi vì nó



chỉ làm đắm chìm trong mờ tối, si mê, không đủ trí tuệ để tu hành. Người vừa ngồi xuống liền ngủ là hiện tượng si mê rất nặng. Người bị vướng vào bệnh này cần phải sám hối thật nhiều và dùng pháp quán để đối trị không để chúng ngăn trở đường tu của mình.

Thời bây giờ, đa phần người tu phải làm rất nhiều việc trong một ngày. Buổi sáng thì đi học hoặc đi làm; buổi trưa thì ăn cơm và đi nằm nghỉ; thức dậy thì học bài hoặc là tiếp tục làm việc; buổi chiều thì tắm giặt và ăn cơm, thế là hết trọn một ngày. Chỉ còn được hai thời công phu vào buổi tối và lúc khuya. Đây là giờ phút thiêng liêng nhất để tu hành, nhưng lại ngồi ngủ gục thì xem như suốt một ngày trôi qua uổng phí mà chẳng thu hoạch được gì.

Vào những giờ phút đó, tâm của chúng ta lơ lửng, chìm trong si ám không biết hiện mình đang ở đâu. Nhà Thiền gọi trạng thái như thế là rơi vào cái hố đen, hoặc cái hầm tăm tối rất nguy hiểm. Mọi người càng tu hành thì trí tuệ càng sáng, quán chiếu càng sâu sắc, tỉnh giác càng rõ ràng, chỉ có riêng mình càng ngày càng ngủ nhiều, ngồi đâu ngủ đó thì muôn đời cũng không thể sáng Đạo.

Có hai cách trị căn bệnh này về *Sự* và *Lý*.

### ***Phân sự tướng***

Khi niệm Phật thậm rất dễ ngủ gục nhất là vào những buổi khuya thì nên chuyển qua sử dụng phương

pháp “niệm khế động môi” (Kim cang trì). Nhưng nếu sau khi sử dụng phương pháp này mà vẫn còn bị hôn trầm thì nên chuyển sang niệm nhỏ tiếng. Nếu vẫn không có hiệu quả thì niệm lớn tiếng. Niệm lớn mà vẫn còn uể oải thì nên đứng dậy đi kinh hành, mỗi bước niệm một câu danh hiệu Phật. Tới mức độ này mà vẫn không trị được “con ma ngủ” thì chỉ còn cách cuối cùng là vừa lạy Phật vừa niệm. Tuy nhiên, cũng có những người bệnh nặng về hôn trầm, tuy đứng lên lạy xuống, nhưng chỉ được vài lần thì nằm dưới đất ngủ luôn.

Hoặc vào những lúc muốn ngủ thì lấy tay nhéo vào đùi thật mạnh hoặc đưa vai ra xin người Giám thiền đánh thật đau để tỉnh ngủ. Những lúc bị ăn Thiền bả, chúng ta phải cảm ơn vì họ đã cứu mình ra khỏi con đường tăm tối để quay về sự tỉnh giác. Cũng có một vài người có tâm phàm mê muội chẳng những không biết ơn mà còn nổi sân. Họ không biết rằng cũng từ cây gậy đó mà rất nhiều người phạm trở thành Phật, thành Tổ, Thánh nhân.

### ***Phân lý tánh***

Dùng đạo lý vô thường để quán xét và cảnh tỉnh, sách tấn mình phải nỗ lực vượt qua chướng nạn “ma ngủ”. Trong Kinh, đức Phật có dạy rằng: “*Lúc sắp tới phải tỉnh tọa, kinh hành. Ban đêm nằm nghiêng về bên phải, hai chân đặt ngang nhau, nghĩ kỹ về việc muốn*



*làm sau khi thức dậy rồi tĩnh lặng ngủ yên. Lúc bình minh lại phải tĩnh tọa hoặc kinh hành”.*

Một điều rất cần thiết trong sự tu hành là sau một ngày hoạt động lăng xăng, khi trời tối chúng ta cần phải có thời gian ngồi yên để nhìn lại tâm của mình. Chỉ khi thân và miệng yên lặng mới dễ dàng nhìn thấy rõ hoạt động của tâm ở sâu bên trong.

Khi đang ngồi xe chạy trên đường cao tốc thì khó có thể nhìn rõ mọi sự vật ở dọc hai bên đường. Muốn ngắm nhìn rõ khung cảnh hay sự vật thì chúng ta cần phải dừng xe, bước xuống đất hoặc có khi còn phải tiến đến gần mới thấy rõ hình dáng của sự vật. Cũng như vậy, muốn nhìn thấu tận bên trong bản chất của vọng tưởng thì cần phải ngồi yên tĩnh để xét sâu vào cấu trúc, bản chất của chúng. Cho nên giờ tĩnh tọa là quan trọng, thiêng liêng bậc nhất so với tất cả các giờ khác. Việc tu hành phải có thứ bậc từ thô đến tế, từ cạn đến sâu, từ ngoài vào trong, từ xa tới gần. Chỗ vi tế tận cùng là chỗ thấy biết của tâm.

Phải thấy được giá trị của sự tĩnh tọa quý báu hơn cả kim cương, hột xoàn để đem hết tấm lòng mà tu hành. Những giờ tụng kinh, niệm Phật, hoặc nghe pháp cũng như vậy, cần phải đặt trọn tâm tư để thực hành thì sẽ thấy hiệu quả, công năng chẳng thể nghĩ bàn và có được vô lượng vô biên pháp lạc. Đức Thế Tôn dạy rằng: “*Đi, đứng, ngồi, nằm thường giữ tâm ngay thẳng. Nên chọn*

*lựa chỗ yên tĩnh ngồi kiết già làm cho thân tâm ngay thẳng, xa lìa tham dục, sân hận, ngu si, ngủ nghỉ, phóng tâm, hối hận, nghi hoặc để làm cho thanh tịnh tâm mình. Sự nhiếp tâm như thế được trí tuệ thù thắng, đoạn trừ phiền não hướng tới Niết-bàn”.*

Nếu để ý kỹ, chúng ta sẽ thấy những thứ tham dục, sân hận, ngu si, ngủ nghỉ, phóng tâm, hối hận, nghi hoặc có rất nhiều ở trong nội tâm. Trong các tâm niệm xấu ác thì thô phù và dễ thấy nhất là tâm sân. Lúc nóng giận thì gương mặt đổi màu, hai lỗ tai lủng bùng, hai mắt mờ mờ, miệng thốt ra những lời thô xấu và quơ tay múa chân... đầu khẩu xong rồi tới đầu võ.

Vi tế hơn một chút là tâm tham muốn. Ở mức thô thì mỗi khi thấy vật có hình dáng đẹp, lạ mắt hay có giá trị thì đứng ngắm mãi không chịu đi. Mắt và tâm của mình dính chặt vào những thứ ấy. Thậm chí, những đồ vật mẫu không được sờ để trong phòng trưng bày, cũng lén đụng chạm. Ở mức tế hơn nữa là nhìn thấy vật hay người vừa ý, tuy không dừng lại ngắm nghía, chỉ nhìn phớt qua, nhưng khi trở về nhà cứ nhớ mãi những hình dáng đó.

Tâm tham ở mức thô thì người khác vừa nhìn liền có thể biết, nhưng ở mức tế thì không những người ngoài mà thậm chí chính mình nếu không chú ý cũng không thể nhìn thấy. Giống như lửa than cháy âm ỉ ở bên dưới lớp tro nguội. Nhìn bên ngoài lầm tưởng

không có lửa, nhưng nếu vô ý dẫm đạp sẽ bị phỏng. Tâm tham muốn của chúng ta cũng ngấm ngấm ở bên trong giống như thế.

Tâm tham đã vi tế như thế, mà tâm si còn vi tế khó nhận thấy hơn nữa. Trong sinh hoạt hằng ngày, tất cả mọi việc đều diễn ra bình thường, dường như không có chuyện gì nghiêm trọng, tới giờ thì đi làm việc hoặc công phu, nghe kèn thì đi ăn cơm... Ngày tháng trôi qua êm đềm, nên chúng ta lầm tưởng sự tu hành an ổn, nhưng không ngờ là đang sống trong si mê. Đầu óc vẫn tỉnh táo, mắt thấy, tai nghe như bình thường, nhưng thấy hoặc nghe cái gì cũng cho là thật. Như thế là đang sống trong si mê mà không hay biết. Tâm si mê rất khó nhận thấy hơn tâm tham và sân chính là chỗ này.

Vậy làm sao để phá vỡ tâm si? Phải thấy được thân này đang vay mượn từng hơi thở, phải thấy rõ tính chất biến đổi vô thường của tất cả sự vật. Mỗi khi gặp việc gì cũng đều dùng trí để soi sáng; tiếp xúc với vật gì cũng phải nhìn thấu bản chất bất định, giả dối của chúng như vậy mới là đang sống trong tuệ giác. Bất cứ lúc nào chúng ta quên lãng, không thấy sự thật là si mê.

Hơn nữa, trong tất cả các sự chấp trước, thì mê lầm bám chấp về thân là nặng nhất. Cho nên phương pháp niệm Phật theo hơi thở: "*Hít vào niệm thầm A Di; thở ra niệm thầm Đà Phật*" giúp chúng ta thấy rõ mạng sống này luôn vay mượn từng hơi thở. Khi thấy rõ như vậy,

không còn nghi ngờ thì sẽ bừng được cội gốc của chấp ngã vô minh.

Phương pháp niệm Phật theo hơi thở này rất quan trọng. Vì niệm Phật chỉ mới đình chỉ vọng niệm và mới được ở phần định tâm. Muốn thấy sâu sắc hơn, thì phải có trí tuệ soi chiếu. Khi chúng ta nhìn thấy rõ được bản chất của sự vật thì mọi vấn đề rắc rối sẽ tự hóa giải.

Trong khi thực hành, đừng nên rút ngắn hoặc kéo dài hơi thở, mà cứ để cho nó ra vào một cách tự nhiên. Mấy mươi năm qua, chúng ta luôn luôn hít thở, nhưng chưa từng chú ý hơi thở. Bây giờ việc quan trọng duy nhất là chỉ cần nhận biết rõ mình đang thở và lòng thêm câu Phật hiệu vào nữa thì rất khó quên. Thực hành như vậy thì không cần kiểm chế mà vẫn có thể nhẫn nhịn; Không cần đè nén mà cũng có thể vượt qua mọi tham muốn và cũng không cần phải tranh đấu giằng co với vọng tưởng, mà vẫn thấy được bản chất giả dối của vạn vật.

Có rất nhiều Phật tử tâm sự rằng, khi trước dù cố gắng nhiếp tâm niệm Phật, nhưng vẫn bị quên hoặc khi gặp chuyện bất như ý, cũng cố gắng niệm Phật để kiểm chế, nhưng gần như không thể kiểm soát. Tuy nhiên đến khi ứng dụng phương pháp Niệm Phật theo hơi thở thấy rõ mạng sống này chỉ vay mượn trong từng hơi thở thì dù bận rộn, vẫn duy trì được danh hiệu Phật, vì lúc nào cũng thở. Huân tập mãi như vậy thì lâu ngày sẽ có được sức mạnh trong câu danh hiệu Phật.

Trong khi tu hành người tu thường nhớ nguyện lực của Phật A-di-đà và sự tự lực của mình mà quên sức mạnh của chánh pháp (Pháp lực), cho nên dù cố gắng hết sức công phu, nhưng kết quả đạt được không tương xứng. Sức mạnh của chánh pháp tức là thấy được sự thật tất cả mọi sự mọi vật đều vay mượn, nương dựa, không thật có và thân này tồn tại trong từng hơi thở nên không còn chấp ngã. Cần phải hội tụ đủ ba lực này thì sự tu hành mới thành công.

Giống như cái đỉnh ba chân rất vững vàng, người tu có đủ ba sức mạnh này thì dù tu theo pháp môn niệm Phật, trì chú hoặc ngồi thiền cho đến học pháp, công quả, bố thí cúng dường, lễ lạy. v.v... đều có thể giác ngộ. Không thấy được điều này thì tu mãi cũng chỉ làm cho “cái Ngã” càng lớn và lẫn lộn trong luân hồi sinh tử khổ đau. Ứng dụng tu hành theo ba yếu tố này trong từng giây, từng phút thì tự nhiên trong nội tâm phát sinh ra sức mạnh rất lớn để công phá phiền não.

Còn nữa, sự nghiên ngẫm suy tư về lẽ thật (Tu huệ) mới tạo ra được một sức mạnh thật sự từ sự thấy biết của mình, không còn nương dựa trên lời kinh câu giảng. Khi mở kinh ra đọc hoặc nghe giảng pháp mà thấy được sự thật thì chỉ mới là vay mượn kiến thức ở bên ngoài (Văn huệ), chưa phải là cái thấy bằng con mắt và tự đi bằng đôi chân của mình. Tự mình thấy và sống được sự thật, không còn lầm lẫn, chính là sức mạnh của người tu (Tu huệ).

Một điểm sâu sắc nữa mà đa số chúng ta không nhìn thấy. Đó là việc thường tự cho rằng mình hiểu biết rất nhiều, nhưng thực chất thì không hiểu biết gì cả. Lúc hai, ba tuổi, chúng ta nhìn thấy cây đèn, nhưng không biết đó là cây đèn. Sau khi được ba mẹ chỉ dạy đó là cây đèn thì bắt đầu nhận biết và gọi đúng tên của nó, từ đó mình tự cho là đã hiểu biết. Suy rộng ra với tất cả đồ vật và con người, nhìn đến là biết tên gọi và biết cách sử dụng... nên lầm tưởng là đã biết tất cả, nhưng xét kỹ thì chúng ta không hề hiểu biết bất cứ thứ gì.

Vì không thể nhìn thấu được bản chất thật sự của tất cả sự vật trong vũ trụ này, cho nên không thể gọi là hiểu biết tất cả. Chỉ cần thấu rõ được bản chất của một hạt cát thì có thể biết được bản chất của tất cả vạn vật. Biết được như vậy mới gọi là thật biết.

Hiện tại cái biết của mình chỉ là nằm trên danh từ giả tạm hoặc giả danh, mà không biết được nghĩa lý chân thật của sự vật. Chẳng hạn như chúng ta quen được một người bạn thì chỉ biết tên là A, tánh tình của người ấy tốt bụng, rộng lượng,... nhưng không biết được bản chất thật sự của họ. Tuy thế, chúng ta vẫn khẳng định là đã hiểu biết rất nhiều và đi guốc trong bụng của họ. Chính vì lầm cho đã biết, biết nhiều, biết hết, nên cuối cùng không biết gì. Suốt cả đời chỉ sống trong si mê. Trong kinh *Pháp Cú* có đoạn viết:

*“Người ngu nghĩ mình ngu  
Nhờ vậy thành có trí  
Người ngu tưởng có trí  
Thật xứng gọi chí ngu”*

Nếu thật sự biết thì phải thấu suốt được bản chất của mọi vật đều là sự kết hợp của vô số nhân duyên mà thành và luôn biến đổi trong từng giây từng phút. Thấy biết sự thật (Kiến đế), hết sạch mê lầm như vậy là vào dòng chánh pháp. Cho nên những người có sự tu hành càng cao thâm nhìn giống như khờ khạo không biết, nhưng khi cần biết thì thấu suốt đến chỗ tận cùng.

Ngày xưa vào thời không có đức Phật ra đời các vị tu hành thường một mình ở dưới gốc cây hay bên bờ suối nhìn hoa rơi, lá rụng mà quán chiếu thấy rõ lý duyên khởi mà đạt tới quả vị Phật. Do tự mình giác ngộ nên gọi là Độc giác (Bích Chi Phật); nếu chuyên tâm quán xét lý duyên sinh của vạn pháp mà được giác ngộ thì gọi là Duyên giác. Trong sinh hoạt hằng ngày, nếu chúng ta có thể ứng dụng đạo lý của Phật dạy mà nghiên ngẫm xét nét thì trong lúc quét sân hoặc khi lau nhà cũng có thể ngộ đạo. Tuy nhiên, điều đó không phải dễ làm! Người tu ngộ đạo thì ít thấy, mà bị “ngộ độc” thì thấy rất nhiều.

## LÒNG TIN SÂU SẮC

Đức Phật nhắc nhở người xuất gia phải tự tin vào vị trí, bổn phận của mình. Khi có người hỏi rằng: “Thầy là người xuất gia phải không?”. Chúng ta phải đáp một cách quả quyết, mạnh mẽ rằng: “Tôi là người xuất gia”. Hoặc là một vị Sa-di hay Tỳ-kheo một cách tự tin.

Tu tập bằng tâm lòng chân thành để giúp cho người thí chủ được phước báu lớn và đồng thời hoàn thành được mục đích chính yếu của một người xuất gia. Tự tin vào chính mình là một vấn đề quyết định trong sự tu hành đạt tới mục đích cứu cánh của phạm hạnh.

Từ những việc làm ở thế gian cho đến sự tu hành trong đạo Phật, việc xác lập lòng tin ngay lúc ban đầu là điều xác quyết để có được kết quả tốt về sau. Từ lòng tin vững chắc và khao khát mạnh mẽ sẽ tạo thành một sức

manh để thúc đẩy chúng ta hành động để đạt đến kết quả như ý nguyện.

Những quan niệm sai lầm, tự cho mình là phạm phu, nghiệp chướng nặng nề, chẳng thể tu hành giác ngộ giải thoát. Trước tiên chỉ tu gieo duyên tạo phước để tiêu bớt nghiệp và đợi đời sau mới được giải thoát... đều dẫn chúng ta đi vào những con đường tăm tối. Theo giáo lý Mật tông, người tu có suy nghĩ như vậy là đã phạm đại giới, vì bỏ mất tâm Bồ-đề. Kinh *Hoa Nghiêm* có viết: “*Quên mất tâm Bồ-đề mà làm các pháp lành đều trở thành việc của ma*”. Chỉ quên mất tâm Bồ-đề mà còn tệ hại như vậy, huống nữa không có tâm Bồ-đề thì dù tu hành khó khổ cách mấy cũng không bao giờ được giác ngộ. Đây là giáo lý viên mãn tối thượng của Hoa Nghiêm, gọi là Viên giáo.

Tâm Bồ-đề chính là tâm tự tin mạnh mẽ và luôn hướng thẳng tới mục tiêu giác ngộ. Trong mọi suy nghĩ, nói năng đều sáng suốt, kiểm soát, nhất định phải thấu suốt tận cùng sự thật của nhân sinh và vũ trụ, đó gọi là người phát tâm Bồ-đề. Nếu chỉ biết tu hành mà không thể tin mình sẽ được giác ngộ thì việc làm đó chỉ được một chút phước duyên của Trời người, mà chẳng thể đi tới chỗ cứu cánh. Trước tiên xác lập được niềm tin vững chắc, sau đó bằng tấm lòng chân thành, luôn luôn nhớ ơn những người đã dày công trợ giúp cho mình và tiếp theo là nỗ lực tinh tấn thực hành thì cuối cùng sẽ đạt được mục đích và bản phận của người xuất gia.

Xác lập niềm tin thật vững chắc vào một con đường phù hợp và đi trên con đường đó cho đến ngày cuối cùng, không để tâm bị các thú vui ở thế gian mong manh tạm bợ giống như hoa phù dung sớm nở tối tàn, lôi kéo, mê hoặc. Phải dùng con mắt lửa người vàng của Tôn Ngộ Không, tức là trí Bát nhã để nhìn thấu bản chất của mọi sự vật. Ngay cả thân này cũng chỉ tồn tại trong từng hơi thở. Trong từng giây phút, ngay từng tâm niệm và từng hơi thở soi thấy được sự thật thì liền vượt qua tất cả khổ đau.



*Chương VIII*

**TRÌNH TỰ TU TẬP**



## NĂM BƯỚC THỰC HÀNH

Một trong những nỗi băn khoăn lo lắng của những người mới bước vào đời sống xuất gia là phải thực hành theo pháp môn nào và phải tu tập như thế nào mới chính xác với tinh thần của đức Thế Tôn ngày xưa.

Muốn sự hành trì được vững vàng và dễ dàng thì cần phải có một tâm bản đồ tu đạo với một lộ trình được sắp xếp và chỉ dẫn một cách căn bản và rõ ràng, gọi là Trình tự tu tập. Trình tự này không phải được nói theo ý riêng hoặc dựa trên cái thấy biết cũng như sự kinh nghiệm của bất cứ ai, mà nó xuất phát từ nơi trí tuệ cứu cánh cùng tột của đức Phật.

Trong bài kinh *Toán số Mục-kiền-liên* thuộc bộ *Trung A-hàm*, đức Phật đã hướng dẫn chỉ dạy rõ ràng và cụ thể trình tự tu tập từ khi mới bắt đầu thực hành cho

đến lúc viên mãn sạch hết mọi phiền não, xứng đáng dự vào hàng Chúng Trung Tôn - một trong ba ngôi báu vĩ đại của pháp giới chúng sinh.

*Khi đức Phật đang du hóa tại nước Xá Vệ, ở trong rừng Thắng Lâm vườn ông Cấp Cô Độc. Bấy giờ sau buổi trưa, có một thầy giáo dạy toán tên là Mục Kiền Liên tản bộ đến xá chào và thưa hỏi Phật:*

*- Thưa Ngài! Tôi có điều muốn hỏi, mong Ngài cho phép, tôi mới dám trình bày.*

*Đức Phật đáp:*

*- Ông cứ hỏi đi, đừng có nghi ngại.*

*Vị Thầy toán Mục Kiền Liên hỏi:*

*- Thưa Sa môn Cồ Đàm, giảng đường Lộ Mẫu này được xây dựng dần dần cho đến cuối cùng được thành tựu, cầu thang ở trong giảng đường này được bắt đầu từ nấc thứ nhất, nấc thứ hai, nấc thứ ba dần dần mới lên tới cái nấc thang cao nhất. Sự điều phục các con thú như voi, ngựa v.v... cũng phải có thứ tự như vậy. Cho đến người tu hành ở thế gian và những bậc Phạm chí cũng phải lần lượt theo thứ tự tu tập mới thành tựu. Chúng tôi là những người học về toán số và nhờ toán số mưu sinh mà cũng phải lần lượt học thứ tự rồi mới thành tựu. Từ số 1, số 2, rồi tới số 3, số 4 lần lần mới đến số lớn hơn cho đến vô cùng. Sự học hành cũng phải có thứ lớp. Như vậy tôi muốn hỏi, trong giáo pháp của Ngài Cồ Đàm phải lần lượt thứ tự như thế nào để đạt đến thành tựu?*

*Đức Phật đáp rằng:*

*- Nay Mục-kiền-liên! Pháp của Ta cũng có trình tự, thứ lớp giống như vậy.*

Thầy dạy toán Mục-kiền-liên có trùng tên với Tôn giả Mục Kiền Liên, vị đệ tử lớn của đức Thế Tôn. Ông là một người có trình độ học vấn cao, cho nên khi muốn hỏi về một vấn đề gì, trước hết là đưa ra một loạt những dẫn chứng cụ thể về trình tự thực hiện từ việc xây dựng, điều phục thú vật, cho đến các môn học ở thế gian và sau đó mới đặt ra vấn đề cần tìm hiểu trong sự đào tạo giáo dục đệ tử và những bước tu hành của đức Phật.

### **Bước thứ nhất: Thanh tịnh ba nghiệp**

Nếu có Tỳ-kheo niên thiếu mới đến học đạo và mới vào trong pháp luật. Như Lai trước hết dạy rằng: “*Ông hãy đến đây, với thân hãy thủ hộ mạng thanh tịnh với miệng và ý hãy thủ hộ mạng thanh tịnh*”.

Làm trong sạch ba nghiệp: thân, miệng, ý là nền tảng căn bản để bước vào Đạo. Người Tỳ-kheo mới đến học đạo hoặc mới vào trong pháp luật của đức Phật thì phải luôn luôn giữ gìn, bảo vệ, phòng hộ thân, miệng và ý được trong sạch. Đây là bước đầu tiên quan trọng về giới học. Nếu thiếu bước này thì các bước sau đều không thể thành tựu. Khi đi xe gắn máy, phải đội nón bảo hiểm là để phòng hộ và bảo vệ cái đầu. Hoặc lúc đi đường cần phải đeo mắt kính là để phòng hộ, bảo vệ con mắt tránh khỏi bụi bặm... Đó chỉ là những sự phòng hộ và bảo

vệ sắc chất ở bên ngoài. Ở đây, đức Phật dạy chúng ta không những phải phòng hộ và bảo vệ phần sắc chất mà cả về phần tinh thần ở bên trong.

Không phải đợi tới lúc bụi bay vào mắt gây đau đớn hoặc té u đầu, bể trán phải đi vào bệnh viện để chữa trị, mới cần phải có các biện pháp phòng hộ và bảo vệ thân thể an toàn. Cũng giống như vậy sự phòng hộ và bảo vệ tâm tránh khỏi bị ngoại cảnh lục trần làm xáo trộn, ô nhiễm cần phải luôn được đề cao tỉnh giác trong mọi thời điểm.

Giữ gìn thân tránh được hành động thô tháo, kiểm soát cẩn thận từng lời nói và dè dặt trong mỗi ý niệm để thanh lọc những thói quen xấu dở cũng như sự ô nhiễm của ba nghiệp đã tích lũy từ lâu đời.

Nghiêm trì oai nghi giới luật và luôn chánh niệm phòng hộ bảo vệ ba nghiệp giúp người tu thay da đổi thịt, chuyển đổi được những thói quen xấu ác và phẩm chất tư cách tự nhiên nâng lên tới chỗ cao thượng.

### **Bước thứ hai: Soi xét thân tâm**

Hãy quán xét nội thân đúng như sự thật của thân cho đến thọ, tâm và pháp cũng quán như thế. Đừng nghĩ nhớ những niệm tưởng tương ưng với dục.

Đây là bước mấu chốt trong sự thực hành nghiên ngẫm, quán chiếu để vận dụng tu tập trong cuộc sống thực tế.

Khi đức Thế Tôn sắp nhập Niết-bàn, Tôn giả A-nậu-lâu-đà đã hỏi rằng:

- Sau khi đức Thế Tôn vào Niết-bàn, chúng con phải nương tựa vào đâu?

Đức Phật đáp:

- Hãy nương tựa vào Tứ niệm xứ.

Khuyết điểm lớn của đại đa số người học Phật là thường lầm tưởng học thuộc lòng bốn phép quán (quán thân bất tịnh, quán thọ thị khổ, quán tâm vô thường, quán pháp vô ngã) đó là đã biết và hiểu về Tứ niệm xứ, cho nên không thể tu hành tiến bộ. Hoặc khi nghe nói về Tứ Thánh đế thì trong đầu liền nhớ Khổ, Tập, Diệt, Đạo hay nói về Lục độ thì nhớ ngay Bố thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tấn, Thiền định, Trí tuệ. Lúc đó, trong tâm khởi lên ý niệm là đã học và đã biết hiểu rồi, cho nên không chịu lắng nghe nữa. Đó là điều nhằm lẫn hết sức tai hại!

Cần phải sáng suốt phân biệt rõ tất cả những hiểu biết trên ngôn ngữ, danh từ không phải là cái thấy thật sự phát xuất từ nơi tâm mình và chẳng phải là chỗ cuối cùng mà người tu cần đạt đến. Hơn nữa, sự hiểu biết cũng có nhiều ở mức độ sâu cạn khác nhau. Trong kinh tạng Nguyên Thủy phân tích, chia chẻ cái thấy hiểu thành năm bậc, trong đó bậc sau cùng của sự thấy biết là chứng đạt. Sống trọn vẹn với cái thấy biết này gọi là sống thật sự với cái thấy biết thù thắng (Thắng tri).

Nội dung chính yếu của pháp Tứ niệm xứ là quán xét thân và tâm. Quán xét hoàn toàn khác với quán tưởng. Quán tưởng là tưởng tượng, chẳng hạn quán tưởng về tướng hảo của Phật, nương theo lời kinh mà tưởng về những tướng tốt, lỗ tai dài, tướng lông trắng giữa vàng trán... Trong khi đó, quán xét là sự vật như thế nào thì thấy đúng như thế ấy, không thêm bớt chi tiết nào khác, gọi là thấy đúng sự thật.

Thân thể này như thế nào thì nhìn thấy đúng như thế ấy, gọi là quán xét đúng sự thật của thân. Đây là chỗ thâm sâu, quan trọng nhất và cốt lõi nhất của Phật pháp.

Mỗi khi tâm mình nổi lên một tư tưởng hoặc dấy lên một ý niệm mà có sự suy xét đúng với sự thật, chân lý thì kinh tạng *Nguyên thủy* gọi là “*Như lý tác ý*” và kinh *A-hàm* gọi là “*Như thật quán chiếu*”, quán xét và soi rọi đúng như sự thật của nó. Vượt qua được những chướng ngại trên ngôn từ để hiểu được nghĩa lý thâm sâu một cách chính xác và thường sống được với nó sẽ có được công năng tác dụng thật sự to lớn. Khi thực hành đúng mức thì chứng quả A-la-hán. Trong đạo gọi là thọ dụng, nói nôm na là xài được, dùng được.

Một đồng tiền Âm phủ không thể xài, chẳng bằng một tờ tiền thật có thể dùng trong nhiều việc khác nhau. Cho nên nói: “*Nhiều mà giả, không bằng ít mà thật*” (Đa hư bất như thiểu thật).

Cũng vậy, dù nhớ rất nhiều kinh điển, ngôn từ hoặc giảng nói vô số lý thuyết cao siêu cũng không bằng việc hiểu rõ và ứng dụng chính xác được một câu kinh, một pháp trọng yếu vào trong cuộc sống. Đó là một bảo vật vô giá!

Đức Phật nói rằng: *“Ta không bao giờ tuyên bố là Ta thành tựu sự Giác ngộ Cứu cánh Cùng cực khi nào Ta chưa thấu suốt trọn vẹn về năm uẩn”*. Năm uẩn chính là thân và tâm. Sở dĩ, đức Phật được gọi là đấng Pháp vương, Vô thượng giác, Diệu giác hay Cứu cánh giác là vì Ngài đã ứng dụng pháp Tứ niệm xứ để thấu suốt trọn vẹn tận cùng triệt để bản chất của thân và tâm. Chính vì thế nên trước khi vào Niết-bàn, đức Phật đã nhấn nhủ rằng, khi Ngài nhập diệt rồi các đệ tử phải nương tựa vào trí tuệ thấu suốt sự thật của thân tâm, gọi là “y chỉ Tứ niệm xứ”.

Hằng ngày, chúng ta phải thường nhớ soi xét thân tâm và kiểm tra lại sự tu tập của mình, vì đây là bước trọng yếu nhất trên đường tu. Dù cho thông suốt về thiên văn, địa lý hoặc rành việc người này kẻ nọ hay nắm bắt cập nhật tin tức trong nước, thời sự quốc tế... mà bản thân là gì hay nội tâm mình ra sao cũng không biết thì không thể gọi là biết. Làm tướng là thông minh tài giỏi, quảng kiến đa văn, uyên bác nhưng thật ra chúng ta không biết gì. Đó là đang sống trong mê lầm vô minh. Kinh *Viên Giác* có nói: *“Cho rằng mấy thân này là mình và những ý nghĩ lăng xăng là tâm*

*mình, đó là vô minh. Ngược lại, giác ngộ là minh, là sáng suốt thấy rõ sự thật của thân tâm”*.

Để thấy rõ sự thật của thân và tâm cần phải xoay trở lại quán xét soi rọi trong từng hành vi, sinh hoạt hằng ngày, chẳng phải mở cuốn kinh ra đọc mới có thể quán xét. Sự thật hiện hữu ở ngay nơi tám thân thường bài tiết ra những chất dơ bẩn: ráy tai, nước mũi, ghèn, nước miếng, phân tiểu... Khi ăn cơm phải biết đang vay mượn, khi uống nước hay thở cũng vậy, nhờ có những thứ đó nên mới có mình. Quán xét thân bất tịnh qua những hoạt động ăn uống, tắm gội, giặt đồ, đi vệ sinh v.v... là để thấy thân này hôi hám, như nhớp, không phải tưởng sạch thành dơ. Thân thể hôi như thế nào thì thấy đúng như vậy, đó gọi là quán xét sự thật của thân.

Tuy nhiên, nhiều khi biết rõ như vậy nhưng chúng ta không dám đối diện với sự thật hoặc chỉ nhìn phớt qua hình thức bên ngoài và làm tướng là đẹp đẽ, cao quý sang trọng hoặc bền chắc mãi mãi, cho nên mới có sự đam mê thích thú nắm chặt để tạo nghiệp khổ đau. Nhìn thấy rõ bản chất thật sự của thân này thì ít nhất cũng giảm bớt phần nữa sự tham muốn và cố chấp nắm chặt.

Nếu tiếp tục quán xét đến chỗ như nhớp tột cùng của thân (cứu cánh bất tịnh) là lúc nằm liệt một chỗ khi già yếu hay bệnh nặng. Lúc đó, tiểu tiện tại chỗ, thân thể gầy còm hôi hám nhìn giống như quỷ đói. Kinh tỏm hơn nữa là lúc chết thân này xanh xám, tím ngắt, mùi hôi từ

thây chết bốc lên khiến người xung quanh phải tản liệm ngay sau vài giờ tắt thở.

Ở các nước Ấn Độ, Tây Tạng hiện nay vẫn còn những khu rừng để thây người chết gọi là Thi lâm. Khi đến đó, chúng ta sẽ tận mắt nhìn thấy sự thật của con người chỉ là một đồng xương thịt đang thối rữa, ruồi nhặng bu quanh, chim kền kền xúm lại xé thịt. Hoặc đôi khi trên đường đi, nhìn thấy người ta xúm quanh một chiếc chiếu quấn một xác người mà mới trước đó ít phút còn quơ tay múa chân, la hét, rồ ga lạng lách, nhưng giờ đây chỉ còn một đồng thịt bầy nhầy, đầu óc vỡ tung, máu chảy tràn lan... Cần phải nhìn thấy những cảnh tượng thực tế như vậy, chúng ta mới có thể tháo gỡ bớt cái tâm tham muốn của mình. Chính mình nhìn thấy rõ lẽ thật của thân mình, thì thân của người khác cũng giống như vậy. Càng nhìn kỹ, càng nhìn sâu chừng nào thì phá vỡ vô minh mê lầm nhiều chừng đó. Cứ thực hành như thế cho đến lúc nào thấu rõ bản chất của thân, không còn nghi ngờ thì lúc đó tự nhiên mình có thể vượt thoát khỏi sự bám víu nắm chặt vào nó.

Phân tâm niệm cũng giống vậy. Những ý tưởng sinh diệt biến đổi trong từng khoảnh khắc niệm niệm vô thường, sát na sinh diệt liên tục trong tâm. Bảy loại tình cảm: mừng, giận, thương, sợ, yêu, ghét, muốn luôn thay thế chỗ cho nhau trong dòng tư tưởng bất tận. Vừa cười tươi liền âu sầu, mới nói thương yêu nay không thèm nhìn mặt nhau, đổi thay liên tục không có dừng lặng,

đứng yên một chỗ cố định. Vì không rõ được điều đó, cho nên chúng ta nắm chặt vào những trạng thái biến đổi đó và lầm tưởng là cái tâm thật sự, cho nên bị nó làm cho sâu khổ.

Cần phải soi xét thật kỹ mới thấy rõ không làm bản chất huyền giả của chúng. Nếu chỉ là quán xét vẫn chưa đủ mà cần phải thường chiếu soi mới thấy rõ được bộ mặt thật của vọng tâm. Giống như có một chiếc nhẫn bị rơi trong góc hẹp của căn nhà, khi ấy dù có đèn sáng cũng cần phải dùng thêm đèn pin để soi vào góc sâu mới mong tìm thấy. Cũng giống như vậy, chúng ta không thể nhìn theo cách bình thường của tình cảm, lý luận, vọng thức, mà cần phải dùng ánh sáng của chánh pháp, sự thật của chân lý mới có thể thấu suốt tận cùng bản chất thật sự của tâm.

Vọng thức ở trong tâm của mình tài tình hơn những luận sư hay luật sư ở ngoài đời, nó lý luận, biện minh đủ việc làm cho chúng ta chìm đắm luân hồi trong sinh tử vô lượng vô biên kiếp. Thiền sư Huyền Giác có nói:

*Tốn pháp tài, diệt công đức*

*Chỉ vì điên đảo theo vọng thức*

Mất hết tài sản của chánh pháp, diệt hết bao nhiêu công đức cũng đều vì điên đảo theo vọng thức. Vọng thức là ý thức hư vọng giả dối, chẳng phải mình mà lại tưởng là mình. Nó luôn tỏ thể thì thầm, thở than một hồi khiến mình phải nghe theo nó và bị nó nhận chìm



trong sinh tử, không thể thoát ra. Hoặc khi làm sai trật, phạm lỗi rõ ràng, nhưng nó cũng có lý do để bào chữa cho mình thoát tội. Mình ôm giữ nó và nó bênh vực cho mình và cùng lời nhau vào chỗ tối tăm đau khổ. Nếu không có công phu soi xét sáng rõ mạnh mẽ này thì chẳng bao giờ chúng ta biết sự thật giả dối. Và nếu không “đánh trận lớn” thì sẽ không thể nào chiến thắng được nó.

Vọng thức của mình là Đại ma đầu, dù Thiên ma cũng không sánh bằng. Nó rất tinh vi và nguy hiểm, luôn lừa gạt để nhận chìm mình trong sâu khổ bao đời kiếp, nhưng vì không biết chúng ta vẫn thản nhiên nhận nó “làm con”. Vì lầm tưởng nó chính là tâm cho nên lúc nào chúng ta cũng có khổ sâu. Tu hành là phải nhìn thấy và đập tan bản mặt giả dối của ý thức thì mới mong có được một phần an ổn.

Người xưa nói rằng: “*Chưa diệt được thằng giặc này là chưa có được an ổn*”. “Thằng giặc” chính là vô minh, tinh ranh gian xảo vượt ngoài mọi sự tưởng tượng.

Kinh *Viên Giác* nói: “*Hư vọng phù tâm đa chư xảo kiến*”. Cái tâm giả dối ấy có nhiều cái thấy biết xảo quyệt. Nó lừa dối gạt gẫm và dẫn dụ mình đi vào trong biển cả tham dục. Sách xưa có một chủ đề “Dục Hải Hồi Cuồng”, tức là quay ngược cái tâm điên cuồng trôi nổi trong biển tham dục để trở về bến bờ chánh pháp.

Tại sao nói “quy y Pháp ly dục tôn”? Bởi vì công năng và bản chất của chánh pháp là ly dục, giúp xa lìa tham dục. Người xa lìa được tham dục thì tương ứng với chánh pháp. Ngược lại, người dù có tu học pháp trong một thời gian dài mà không lìa xa được sự tham dục thì cũng không được xem là học pháp, vì còn ở trong dục mà nói pháp thì đều là pháp hữu vi của sinh diệt, không phải là pháp vô vi của xuất thế. Tất cả bậc chứng ngộ giáo pháp từ xưa cho đến nay đều là bậc Ly dục.

Nội tâm ly dục được bao nhiêu phần trăm thì biết đã tương ứng với pháp bấy nhiêu phần trăm. Còn như suốt mấy năm qua học Phật mà chưa ly dục được một phần nào thì không có dính dáng gì với pháp, mà chỉ là thu thập thêm kiến thức, hiểu biết trên ngôn ngữ.

Đức Phật, các bậc Thánh nhân được tôn kính từ nhân gian lên đến các cõi trời ở trong Tam thiên Đại thiên thế giới này là vì thành đạo xa lìa tham dục.

Muốn xa lìa được tâm tham dục chỉ có một con đường duy nhất là phải có pháp. Phải nhìn thấu tột được bản chất giả dối không thật của thân và tâm. Thấy rõ thân này là như chớp bất tịnh và tâm thì sinh diệt vô thường. Đó chính là trọng tâm của tất cả giáo pháp tu hành.

Niệm Phật, lễ sám, tụng kinh, ngồi thiền,... đều là những phương tiện giúp thấy rõ được cội gốc của vô minh, nhận lầm thân này là sạch sẽ, thật có và bền chắc.



Nhận lầm tất cả những cảm thọ, ý niệm của vọng thức trong tâm là mình.

Một bí quyết khác, không kém phần quan trọng giúp xa lìa tâm tham dục là: “*Đừng nhớ nghĩ những niệm tưởng tương ứng với dục*”.

Kinh *Tứ Thập Nhị Chương* nói rằng:

*Dục sinh từ ý ông,  
Ý do nhớ tưởng sinh  
Hai tâm đều lặng hết  
Không sắc cũng không hành.*

**Dục sinh ư nhữ ý,  
Ý dĩ tư tưởng sinh,  
Nhị tâm các tịch tĩnh,  
Phi sắc diệt phi hành.**

Ý dục là từ nhớ tưởng mà có, nếu không có nhớ nghĩ thì làm gì có tham dục. Cho nên lìa được mọi sự nhớ nghĩ về dục thì vượt qua được mọi sự tham dục. Muốn không nghĩ tưởng về nó thì phải nhớ nghĩ về pháp, không được để tâm trống rỗng không có việc làm.

Một cái bình hoặc cái ly trống rỗng thì có thể đổ nước dơ hoặc thuốc độc vào đó. Ngược lại, nếu như cái bình hoặc cái ly đó đã chứa đầy sữa tươi và có nắp đậy thì không thể chứa thêm thứ nào khác. Cũng vậy, đức Phật dạy rằng: “Khi nội tâm của mình có pháp thì sự tham dục hay những nhiễm ô ở bên ngoài khó

xâm nhập vào”. Trong kinh *Tứ Thập Nhị Chương* nói rằng: “*Một lòng nhớ chánh pháp, nghiên ngẫm soi xét có thể lìa dục*”.

### **Bước thứ ba: Giữ gìn sáu căn**

*Hãy thủ hộ các căn thường niệm tưởng sự khép kín niệm tưởng muốn mình đạt, thủ hộ tâm được thành tựu hằng khởi chánh tri.*

Trong mọi sinh hoạt hằng ngày, chúng ta cần phải có sự giữ gìn sáu căn, bảo vệ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý trong từng phút từng giây giống như mình giữ tròn con mắt không để cho bụi bay vào.

Lúc còn thanh thiếu niên có sức mạnh cường tráng, tâm lực khí huyết dồi dào mà bụng lung giải đãi thì đến lúc lớn tuổi, sức khỏe suy nhược thì chỉ còn bó tay với Sát quỷ vô thường hoặc những chương duyên nghịch cảnh ập đến thì lấy gì chống đỡ?

Trong những giờ tu học, nghe pháp hoặc dụng công tu hành mà không có được tinh táo, không thể giữ gìn, quản lý sáu căn cũng không có đạo lực, định lực, tới lúc phong ba bão táp, tám gió cùng thổi thì đem cái gì để đối phó?

Chỗ giữ gìn sáu căn này tuy nói dễ, nhưng thật sâu sắc và vi tế rất khó thực hiện toàn diện. Luôn luôn phải cẩn thận đề phòng sáu cánh cửa không cho ngoại trần chạy vào và ý thức phóng chạy ra ngoài. Lúc phát ra

hành động sai quấy, sân si thô lỗ hay nói lời phù phiếm vô nghĩa đều là đã thất bại. Trong sáu căn, mắt và tai là hai chỗ nhạy bén và tinh anh nhất, nếu không có sự cảnh giác cao độ thì không thể chế ngự được chúng.

Mắt vừa thấy hình sắc đẹp đẽ của người, cảnh vật hay đồ vật thì liền dừng lại nơi ấy. Thậm chí có khi những thứ ấy đi qua mắt rồi mà nó cũng còn nhìn theo.

Khi mắt thấy sắc, không có năm giữ tướng của sắc, không có đắm nhiễm vị của sắc. Vì sự phẫn nộ và tranh cãi mà thủ hộ các căn. Ở trong tâm không có sinh tham lam, ưu sầu, ác pháp bất thiện. Vì hướng đến kia mà thủ hộ căn con mắt cho đến tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Biết pháp, không có năm giữ tướng của pháp, không đắm nhiễm vị của pháp.

Đức Phật dạy rất rõ khi mắt nhìn thấy hình sắc thì không nắm giữ tướng chung và tướng riêng của sắc và các căn khác cũng đều thực hành giống như vậy. Tướng chung là nhìn tổng quát một sự vật hay con người; Tướng riêng là đánh giá, diễn giải tỉ mỉ từng chi tiết, nguồn gốc xuất xứ. Nếu phân tích tỉ mỉ để thấy rõ bản chất của sự vật là vô thường biến đổi thì đưa tới chỗ trí huệ. Trái lại phân tích để khơi dậy tâm tham dục thì liền dính mắc nắm giữ tướng chung và tướng riêng.

Không chỉ riêng những hình sắc ở ngoài đời mà những sắc tướng trong đạo như kiến trúc chùa tháp, tranh tượng Phật giáo hay kinh điển cũng phải cẩn thận không để

cho vương mắc. Hễ còn có tâm yêu thích, muôn năm giữ tướng của sắc, dù đó là hình sắc ngoài đời hay trong đạo thì đều là đau khổ. Người xưa nói: *“Cát bụi lọt vào con mắt làm xốn xang, nhưng hạt vàng rơi vào mắt cũng rất khó chịu”*.

Đừng nên nghĩ rằng nắm giữ sắc ở ngoài đời mới có tội, còn bám chặt sắc trong đạo thì không sao. Sắc nào cũng có thể làm mê mờ tâm trí như nhau, nếu chúng ta không thường tỉnh giác giữ gìn nhãn căn. Xét về mặt tương đối thì có tốt có xấu, nhưng nếu xét về mặt tuyệt đối giải thoát cứu cánh thì dính mắc vào bất cứ cái nào cũng đều đau khổ.

Chỉ cần tu đúng mức với sáu căn này thì suốt ngày sẽ luôn ở trong thiền định. Giáo pháp của Phật có giá trị siêu xuất thế gian, chỉ cần ứng dụng sẽ thấy ngay giá trị tuyệt vời của nó.

Nguyên nhân của việc học rất nhiều kinh điển mà vẫn khổ là vì học nhưng không hiểu, đã hiểu thì không hành, thực hành không tới nơi hoặc không đúng pháp hoặc hành không được. Tuy thấy có học Phật pháp mà thật chẳng nắm được hương vị giải thoát bao nhiêu.

Chính nơi sáu căn của mình, đặc biệt nhất hai căn mắt và tai là nơi phát sinh ra vô biên công đức đưa tới giác ngộ giải thoát mà cũng chính từ nơi đó sẽ đưa mình vào địa ngục A -tỳ trong vô lượng vô biên kiếp. Khéo biết sử dụng, thì nó trở thành công cụ chứa đựng chánh pháp để

hoàng dương Phật đạo, thực hành Bồ-tát hạnh rộng lớn lợi ích cho muôn loài. Còn không biết sử dụng thì gây ra vô số nghiệp chướng tội lỗi và có khi tàn hại chúng sinh. Cho nên rất cần chú ý gìn giữ hai căn này.

Đức Phật đã nói rất kỹ về điều này ở trong kinh *A-hàm*. Bên cạnh việc nắm giữ tướng của sắc, cũng không nên đắm nhiễm vị của sắc. Tất cả chúng sinh đều vì cái vị của sắc mà quay cuồng trong sinh tử, hương vị của nó làm chết người.

Có nhiều Phật tử than thở vì chán nản cuộc sống vợ chồng, muốn bỏ đi tu. Tuy muốn như vậy nhưng không thể cắt đứt được sợi dây ái luyến ràng buộc. Đó chính là bị dính vào vị của sắc, do nắm được vị của nó cho nên dù biết khổ sở nhưng vẫn phải ở trong đó, không thể thoát ra. Kinh *Tứ Thập Nhị Chương* nói rằng: “*Dù vào trong hang hùm miệng cọp cũng không từ nan*”.

Ở nhà thờ cốt của chùa Bửu Liên có hai hủ cốt để kê cạnh với nhau của một người thanh niên và một cô thiếu nữ khoảng hai mươi tuổi. Gia đình của họ rất giàu có và học thức cao. Vì quá yêu nhau mà không được gia đình chấp thuận, nên cuối cùng họ đã buộc dây với nhau nhảy xuống cầu tự tử. Đó là kết quả bi thảm của việc đắm nhiễm hương vị của sắc.

Lịch sử ngàn năm của thế giới đã biết bao nhiêu vua chúa, anh hùng, phàm phu thậm chí những bậc thần tiên, những bậc tu hành cũng vướng vào hương vị của

sắc. Người xưa từng nói: “*Từ xưa anh hùng khó qua ái mỹ nhân*”.

Vào thời Đức Phật, có một vị sư cô suốt hai mươi lăm năm đau khổ về ái dục, nhưng tới năm cuối cùng cô cũng đã sạch hết phiền não và chứng quả A-la-hán, hát khúc ca khải hoàn.

Đức Phật còn nói thêm về tai họa của sắc. Tai họa của sắc là gì? Đức Phật nói rất rõ mắt sẽ mờ, răng sẽ rụng, da sẽ nhăn nheo hoặc trở đồi mồi, bước đi lụm cùm, ăn uống hay sặc thường nghẹn, tất cả sức khỏe cường tráng, phong độ, vẻ đẹp của mình sẽ đi tới chỗ tan hoại, nhất định sẽ như vậy không có sắc nào ra khỏi quy luật này. Đức Thế Tôn đã thấy trước khi thành đạo, nên mới từ già Da-du-đa-la để tìm ra diệu sắc của sắc thân.

Chúng ta chỉ nhìn thấy hương vị, hình dáng của sắc mà không thấy tai họa của nó nên mới đâm đầu lao vào để chịu khổ. Hiện tại, có rất nhiều người đã lập gia đình muốn xin ly dị vì không thể chịu đựng sự hành hạ đả vật do người chung sống gây ra. Nếu hương vị của ái dục thật sự ngọt ngào thì sẽ không có việc ly dị.

Chỉ mới nắm hương vị của sắc mà còn không chịu nổi, huống nữa khi tai họa của sắc ập đến thì sẽ còn đau khổ gấp ngàn lần hơn nữa. Đừng nói đến lúc già, chỉ cần một hoặc hai bữa mất ngủ thì khuôn mặt sẽ không có thần sắc hoặc bị bệnh ăn uống không được chừng đôi ba ngày thân thể cũng thay đổi nhìn không ra.

Không phải đợi đến già mà bất cứ lúc nào sắc thân này cũng luôn biến đổi, sát-na sinh diệt vô thường. Thỉnh thoảng chúng ta vào bệnh viện để thăm người bệnh thì thấy rõ tai họa của sắc không chỉ ở nơi người già mà bất cứ độ tuổi nào cũng có. Nhìn thấy được sự thật đó thì phải lập chí vượt ra khỏi sắc (xuất ly sắc). Đó chính là Đạo đế!

Vì không biết giữ gìn sáu căn cho nên có tức giận, phẫn nộ và tranh cãi. Những người sống buông lung muốn nói, muốn làm tùy tiện thì thường nóng giận, còn người biết bảo vệ, giữ gìn và canh chừng sáu căn thì rất ít phẫn nộ và tranh cãi. Nhiều khi ở chung một chùa, huynh đệ ra vào không thèm nhìn mặt hoặc không vừa lòng... tất cả việc ấy đều vì không biết thu nhiếp sáu căn mà có tai họa. Suốt ngày giận hết người này tới người kia thì không còn thời gian để tu, cho nên phải giữ gìn sáu căn mới có được an lạc.

Trong tâm không có sinh ra tham lam, ưu sầu và ác pháp, bất thiện. Tham lam, ưu sầu là hai thứ phiền não căn bản của chúng sinh, nếu không biết tu mình sẽ tham muốn mãi, không bao giờ chấp nhận với những cái đang có và luôn luôn sống trong sự bất mãn không vừa lòng.

Cái tâm của mình nếu không tham muốn thì lại buồn rầu, hoặc lo sợ, luôn luôn quay cuồng, chẳng thể ở yên. Người đời đã như thế, nhưng người tu cũng không tránh khỏi việc ngồi một mình nghĩ ngợi và tủi thân rơi nước

mắt hoặc lo lắng việc này việc khác. Tất cả những thứ ấy đều là phiền não làm tổn hại sự tu hành, cho nên phải dùng pháp để dừng trụ và đoạn trừ không để buông lung.

### **Bước thứ tư: Chánh niệm tỉnh giác**

Hãy biết rõ sự ra vào khéo quán sát phân biệt co duỗi, cúi ngược nghi dung chững chạc khéo đắp y và mang bát. Đi, đứng, ngồi, nằm, ngủ nghỉ, nói năng, trong sự im lặng thầy đều biết rõ.

Viết bằng chữ Nho thì chữ niệm gồm chữ Kim ở phía trên có nghĩa là hiện tại, phía dưới là chữ Tâm kết hợp lại tạo thành nghĩa là tâm an trú ngay trong hiện tại. Chánh là chân chánh, ngay thẳng. Như vậy chánh niệm là tâm của mình an trú trong hiện tại, làm việc nào thì biết rõ ràng việc ấy, nhận thức được mọi việc đang xảy ra, gọi là “thân đầu tâm đó».

“Tỉnh” là rõ ràng và “Giác” là không mê. Tỉnh giác hay tỉnh thức là nhận thức rõ ràng từng cử chỉ và hành động không lầm lạc. Hai từ đơn giản này là cốt lõi của sự hành trì. Vì tất cả sự tu tập đều gói gọn trong đó, cho nên đạo Phật còn gọi là “Đạo tỉnh thức”.

Trọng tâm của việc tu hành là thức tỉnh ngay trong giờ phút hiện tại, mỗi cử chỉ, hành động, việc làm đều trong sự kiểm soát và nhận thức rõ ràng, nên gọi là Chánh niệm tỉnh giác.

Đức Phật dạy phải thường biết rõ sự ra vào, khéo quán sát phân biệt co duỗi. Khi cúi xuống thì biết là đang cúi xuống; lúc ngẩng lên thì biết là đang ngẩng lên. Co lại thì biết là đang co lại; duỗi thẳng chân ra thì biết là đang duỗi thẳng chân ra. Hoặc khéo đắp y (mặc áo) và bung bát cơm cúng dường cũng biết rõ ràng không thiếu sót. Tất cả mọi tư thế đi, đứng, ngồi, nằm, ngủ nghỉ, nói năng và im lặng, nhất cử nhất động đều ở trong sự nhận biết rành rõ, quán xét phân biệt không nhầm lẫn.

Những điều này nghe rất đơn giản, nhưng bắt tay vào thực hành thì không phải là chuyện giản đơn. Nếu mọi lúc đều có chánh niệm thì không có việc đi học trễ hoặc ít khi rót dũa hay lọt muỗng trong khi ăn. Hoặc khi đi không bị vấp té hay khi chạy xe thì hiếm khi xảy ra tai nạn giao thông. Thời nay tai nạn giao thông xảy ra rất nhiều, trong đó từ 80 % đến 90 % là do lỗi không có chánh niệm. Đức Thế Tôn là người có trí tuệ thậm thâm vô thượng được thể hiện trong các tư thế đi, đứng, ngồi, nằm và mọi sinh hoạt hằng ngày.

Tất cả các bộ kinh lớn được mở màn bằng những hình ảnh rất hoành tráng như xẹt hào quang hay hoa trời rơi như kinh Viên Giác thì nhập thần thông Đại Quang Minh Tạng... nhưng chỉ riêng bộ kinh Kim Cang trình bày trí tuệ Đại Bát-nhã siêu việt của Đức Phật được mở đầu bằng hình ảnh giản dị và gần gũi với đời thường.

Đoạn mở đầu của bộ kinh *Kim Cang* đã nói lên tất cả trí tuệ thậm thâm của Bát-nhã được thể hiện trong cuộc sống bình thường, đó là sự kỳ diệu độc đáo của Phật giáo như sau: “*Sắp tới giờ thọ trai, đức Thế Tôn đắp y, mang bát đi vào thành theo thứ tự khát thực từng nhà. Khát thực xong, trở về rửa chân, trải tọa cụ và ngồi xuống dùng cơm. Dùng cơm xong, rửa bát, rồi ngồi yên thiền định*”. Như vậy, trí tuệ Kim Cang Bát-nhã Ba-la-mật nằm ngay trong những sinh hoạt thường ngày của đức Phật là chỗ thâm sâu vô tận, mà không mấy người nhận ra. Pháp sư Tăng Triệu nói rằng: “*Những điều mà kẻ phàm phu xem thường thì hàng Thánh nhân lại lưu tâm*”.

Trong các pháp Bất cộng của đức Phật, pháp không chung này chỉ đặc biệt riêng Ngài mới có là:

*Nhất thiết thân nghiệp, tùy trí huệ hành.*

*Nhất thiết khẩu nghiệp, tùy trí huệ hành.*

*Nhất thiết ý nghiệp, tùy trí huệ hành.*

Tất cả hành động, cử chỉ, lời nói và ý niệm của đức Phật đều được trí huệ quán xét từ sự chánh niệm tỉnh giác lưu xuất dẫn dắt. Đây là pháp đặc biệt chỉ riêng Phật có. Thật ra, mọi người đều có thể chánh niệm tỉnh giác nhưng không được trọn vẹn và thường xuyên như Ngài, cho nên gọi là Pháp đặc biệt.

Nếu có thể thiết lập chánh niệm tỉnh giác trong mọi việc làm, thân đâu tâm đó thì sự tiến bộ trong học hỏi



tu tập không thể ngờ. Khi quét nhà, nếu đặt hết tâm vào trong từng nhát chổi thì quét tới đâu sạch tới đó. Hoặc khi học bài, đọc kinh, mà dồn hết tâm trí vào mỗi câu mỗi chữ thì sẽ lãnh hội trọn vẹn nghĩa lý sâu sắc, thâm nhập hết vô lượng pháp nghĩa. Giống như rót nước từ ly này qua ly kia mà không có rơi ra ngoài dù là một giọt nhỏ. Sự tụng kinh hoặc niệm Phật cũng giống vậy.

Do đặt hết tâm trí vào làm việc và trong lúc làm chỉ biết việc ấy, không lo nghĩ việc khác thì hiệu quả đạt được vượt hơn người bình thường gấp cả trăm lần. Pháp sư Huyền Trang làm việc gấp hàng chục lần người bình thường hoặc ngài Cưu-ma-la-thập hay ngài Giám Chân trong vòng mười năm mà chấn hưng được Phật giáo Trung Hoa và Nhật Bản, để lại một công trình vĩ đại cho Phật giáo thế giới. Tất cả đều là do có chánh niệm tỉnh giác cùng tột, nên đạt tới vạn sự vô ngại của pháp giới Hoa Nghiêm.

Trong khi đó, chúng ta làm việc không đạt hiệu quả hoặc xảy ra lỗi lầm sơ sót, thậm chí thất bại hoặc xảy ra tai nạn đều là không có chánh niệm tỉnh giác, thân ở đây mà tâm ở kia, làm chuyện này mà lo nghĩ chuyện khác.

Ngày xưa, rất nhiều người tu có thể chứng đắc ngay tại chỗ ngồi nghe pháp là vì hội tụ đầy đủ ba nghiệp thanh tịnh thù thắng. Người giảng pháp thanh tịnh là Phật, chánh pháp thanh tịnh và tâm chánh niệm tỉnh giác

thuần nhất của chư vị Tỳ-kheo, cho nên trong khi lắng nghe là liền được vào dòng Thánh và thấy pháp.

Ngược lại, thời bây giờ, trong khi ở trên Thầy giảng dạy thì phía dưới học trò lo nghĩ ngợi chuyện khác hoặc nói chuyện tạt thậm chí ngủ gục. Do không có chánh niệm tỉnh giác, nên dù tu học đã lâu năm, nhưng không thấy được cốt tủy của Phật pháp và chẳng thể ứng dụng tu hành đạt đạo. Như vậy giá trị và hiệu quả của chánh niệm tỉnh giác nằm ở chỗ làm việc không bị sai sót, tránh được những hành động và suy nghĩ tổn hại và giúp hoàn thành công việc đạt tới mức cực tốt và hơn thế nữa là làm cho nội tâm hoàn toàn trong sạch. Trong kinh *Thủ Lăng Nghiêm* có viết: “*Đem tâm luân hồi, phan duyên để nghe pháp, nên pháp ấy cũng là phan duyên*”. Tâm phan duyên là thầy nói mà mình phân biệt so sánh hoặc nghi ngờ, suy tưởng thì cái pháp đó trở thành pháp phan duyên. Hơn nữa, kinh *Viên Giác* cũng dạy: “*Dùng cái tâm quay cuồng sinh ra hiểu biết lộn lạo mà muốn vào biển vắng lặng mênh mông vô tận của Như Lai là điều không bao giờ có*”, (Dĩ luân hồi tâm, sinh luân hồi kiến. Ư nhập Như Lai đại tịch diệt hải chung bất năng chí). Cho nên, sự chánh niệm tỉnh giác là trái tim của tất cả pháp hành. Người có chánh niệm tỉnh giác mức độ cao sẽ phát huy được tất cả diệu dụng, từ sáu căn phát ra sáu đạo thần thông. Từ con mắt có thể nhìn thăm thấu nội tâm của người khác, còn tai thì có thể nghe chuần xác từ rất xa. Các căn khác cũng đều có sự diệu dụng không thể nghĩ bàn.



Thần thông được phát huy là từ định tâm. Tâm an định là có chánh niệm tỉnh giác. Chánh niệm tỉnh giác được thiết lập từ sự thu nhiếp sáu căn. Sáu căn được thu nhiếp từ sự soi xét thân tâm. Muốn soi xét thân tâm thì ba nghiệp phải thanh tịnh. Ba nghiệp được thanh tịnh là do gìn giữ oai nghi, giới hạnh. Đó là trình tự thăng tiến của Phật pháp.

Không thể chỉ vừa mới niệm được hai, ba trăm câu danh hiệu Phật là có thể thành tựu cứu cánh, mà phải theo trình tự tu hành. Tất cả đều tuân theo đạo lý nhân quả và đạo lý Duyên khởi, **“cái này có nên cái kia mới có”**. Nấc thang thứ nhất chưa có thì chẳng bước lên nấc thang thứ hai, thứ ba... để đi đến nấc thang cuối cùng. Người mới tu học dù có được an lạc chút ít cũng không nên tự mãn hoặc nôn nóng, làm hỏng con đường tu học của mình.

Bồ-tát Tịch Thiên đã đề cập rất nhiều tính chất quan trọng của chánh niệm tỉnh giác trong quyển sách “Nhập Bồ-tát Hạnh». Khi nói năng, im lặng phải đều biết rõ, nếu không có chú ý, kiểm soát thì dù nói sai làm trật mình cũng không hề biết. Khi ngồi nói chuyện hay ngồi một mình mà chéo chân đu đưa lắc nhịp đó là sự thô thiển. Vì tế hơn là lúc tĩnh tọa, thân ngồi nghiêm trang, nhưng bên trong tâm thì chạy nhảy lung tung. Chánh niệm tỉnh giác cần phải kèm thêm hiện tại lạc trú mới thật sự đúng nghĩa. Tâm an trụ ngay trong giờ phút hiện tại thì liền có an lạc.

### **Bước thứ năm: *Sống nơi xa vắng, dẹp trừ chướng ngại, dứt hết phiền não, thành tựu rốt ráo***

*“Này các vị xuất gia hãy đến đây hãy sống cô độc nơi xa vắng trong rừng, bên núi, dưới gốc cây, những chỗ trống vắng yên tịnh, sườn non, động đá, đất trống, lùm cây hoặc vào bãi tha ma, sau khi đã đến nơi yên vắng trải Ni-su-đàn, ngồi kiết già, chánh thân chánh nguyện nhiếp niệm nội tâm”*.

Đây là bước sau cùng đức Phật khuyên mình hãy sống nơi xa vắng, dẹp trừ chướng ngại, dứt hết phiền não mới thành tựu chỗ rốt ráo. Sống đơn độc ở nơi xa vắng trong rừng, bên núi, dưới gốc cây, những chỗ trống vắng yên tịnh, sườn non, động đá, đất trống, lùm cây hoặc đến trong rừng hoặc vào bãi tha ma, sau khi đã đến nơi yên vắng trải Ni-su-đàn, ngồi kiết già chánh thân, chánh nguyện nhiếp niệm nội tâm.

Chúng ta đang tu ở chùa thì nơi xa vắng đó chính là chánh điện, từ sáng đến tối đều lên đó công phu. Trong hoàn cảnh hiện tại chưa được đầy đủ thuận duyên thì bước đầu tiên chúng ta cần phải tập tâm xa vắng. Sau này, đủ duyên chúng ta sẽ tìm những nơi xa vắng mà nỗ lực, dồn sức thực hành.

Trên thực tế, môi trường ở trong các chùa, tông lâm, tự viện đã là nơi yên tĩnh thanh tịnh, việc quan trọng còn lại là chúng ta có chịu tu hay không? Đa phần chúng ta không bao giờ chịu hài lòng với những cái hiện có, mà

luôn phóng tâm đi tìm những việc xa vời, không sống được với thực tế.

Không nhất thiết là ngay bây giờ phải bỏ trường lớp, bỏ chùa, bỏ thầy bạn để đi vào rừng sống một mình. Ở lứa tuổi còn trẻ điều cần thiết quan trọng là phải học để nắm vững giáo pháp. Thực tập chánh niệm tỉnh giác ngay trong giờ học, tâm chỉ tập trung vào việc học và xa lìa mọi thứ khác.

*“Đoạn trừ tham lam, tâm không nã hại, thấy tài vật và các nhu dụng sinh sống của người khác không muốn được về mình. Người đó đối với tham lam hãy tịnh trừ tâm ấy. Cũng làm như vậy đối với nóng giận, thù miên, trạo hối, nghi hoặc”.*

Tham lam, sân giận, thù miên, trạo hối và nghi ngờ là năm Triền cái che mờ tâm tánh. Triền là ràng buộc, cái là che đậy. Nếu phá được năm thứ ràng buộc che đậy này thì sẽ thành tựu Đạo quả.

“Thù miên” là ngủ nghỉ. Chữ ngủ này có ý nghĩa sâu xa, mà phần thô bên ngoài là ngủ nhiều. Vì tế hơn là đến giờ ngủ không chịu ngủ, nhưng khi tới giờ tỉnh tọa, nghe pháp thì ngủ gục. Đây là một thứ phiền não ngăn chướng trí tuệ của mình gọi là hôn trầm làm cho tâm trí rơi vào trong chỗ lơ mờ, nửa tỉnh nửa mê.

Ở mức độ sâu hơn nữa là tuy vẫn mở mắt tỉnh táo, nhưng tâm không thấy được chánh pháp và không tự soi xét sự thật của thân tâm. Đó là ba trạng thái thù miên của tâm từ thô

cho đến tế. Người còn bị năm thứ này trói buộc, ngăn che thì không bao giờ sạch hết phiền não và không thể bước vào dòng Thánh.

“Trạo hối” có nghĩa là lao chao, lóc chóc, lảng xãng, lúc nào thấy cũng như đang bận rộn, đi nhanh nói lẹ giống như mình là nhân vật quan trọng. Dù là những lúc rảnh rỗi vẫn hối hả, gấp gáp, đó là trạng thái của trạo hối. Những người như thế, tâm thường không an định. Đôi chân không lúc nào chịu đứng yên, dù không có chuyện nó vẫn muốn đi, còn đôi tay cứ muốn kiếm việc để làm. Tự mình bày ra để rồi tự chuốc lấy phiền não. Miệng chẳng thể nín lặng, luôn bép xép suốt ngày. Thậm chí là nói những điều không cần thiết hoặc cố gắng nói trong khi người khác không muốn nghe... Những hành vi ấy được gọi là trạo cử. Sâu hơn một bậc nữa là trạo cử trong tâm, lúc nào cũng suy nghĩ lảng xãng trong đầu. Suốt cả ngày hết suy nghĩ cái này tới cái khác, thậm chí đến tối nằm ngủ, nhưng nó cũng không chịu yên lặng, mà vẫn tiếp tục suy nghĩ. Dù không có việc gì đáng lo, nó vẫn làm mình mỗi mết. Đây là loại trạo cử vi tế khó trị nhất. Vào thời đại bây giờ, có rất nhiều nguyên nhân gây căng thẳng đầu óc khiến không ngủ được và phải dùng tới thuốc ngủ. Nếu trong tâm có quá nhiều loại trạo cử này thì dễ dẫn đến bị bệnh thần kinh.

“Nghi ngờ” là nghe cái gì, thấy cái gì cũng nghi. Cần phải có chánh kiến mới phá được căn bệnh này.

Năm thứ này che mờ làm cho tâm mình ô uế, trí tuệ yếu kém. Cần phải dùng chánh pháp để phá tan chúng thì lúc đó trí tuệ sáng tỏ. Giống như đêm Rằm trăng vàng vạc tỏa chiếu, nhưng bị mây đen kéo tới che mất ánh sáng. Phải nhờ gió thổi tan mây đen thì mặt trăng hiển lộ tròn đầy.

Đối với các thiện pháp không còn do dự, đoạn trừ năm triền cái, làm tâm ô uế, tuệ kém yếu, để rồi ly dục, ly ác, bất thiện pháp cho đến chứng Tứ thiền, thành tựu an trụ. Bước tiếp theo là phải ly dục, ly ác, bất thiện pháp cho đến chứng Tứ thiền, thành tựu tâm yên định. Người tu đến được chỗ này là đã có nội lực rất khá. Trong kinh Phật chỉ dạy: *“Này ông thầy giáo dạy toán! Khi Tỳ-kheo lià dục, ly ác, bất thiện pháp cho đến chứng Tứ thiền thành tựu an trụ. Như Lai đã đem lại nhiều lợi ích cho Tỳ-kheo niên thiếu, nghĩa là khéo khuyên răn, dạy dỗ, khiển trách”*.

Chỗ này rất quan trọng, là người xuất gia đặc biệt là những vị còn trẻ tuổi đừng sợ người khác khuyên răn, dạy dỗ, khiển trách, mà phải có tâm ưa thích, mong muốn hy vọng được như thế vì điều đó sẽ đem lại rất nhiều lợi ích cũng như đem lại con mắt chánh pháp cho mình.

Những bậc tiền bối, sư huynh nhắc nhở thậm chí quở phạt là đều muốn cho chúng ta tu hành tốt hơn. Tại sao chúng ta không thích bị khiển trách, nhắc nhở? Bởi vì có

“cái tôi” quá lớn. Sự chấp ngã càng cao thì vô minh càng dày. Ngược lại, nếu chúng ta thích được người khác chỉ lỗi để sửa chữa thì ngay đó là đã phá một phần Ngã chấp, trí tuệ hiển lộ và làm phát sinh công đức. Trong Kinh có đoạn: *“Nếu có Tỳ-kheo Thượng tôn Trưởng lão phạm hạnh kỳ cựu, Như Lai lại dạy tiến thêm để thành tựu cứu cánh diệt tận hết thủy lậu hoặc”*.

Tỳ-kheo Thượng tôn Trưởng lão phạm hạnh kỳ cựu, không phải là ông già bảy, tám chục tuổi, mà là những vị đã thành tựu ly dục, thiền định sâu dày, nay muốn đạt tới chỗ cứu cánh thì đức Phật sẽ chỉ dạy tiến thêm để thành tựu cứu cánh diệt tận hết thủy lậu hoặc. Mà muốn thành tựu rốt ráo thì cần phải sống nơi xa vắng để dẹp trừ chướng ngại, dứt hết phiền não. Cho nên trong suốt quá trình tu tập, nhất định chúng ta phải dành thời gian sống nơi xa vắng thì mới có thể tiến bộ đến chỗ sâu thẳm.

Các bậc Cao Đức thời hiện đại như Hòa thượng Trúc Lâm, Hòa thượng Vạn Đức sở dĩ có thể đem lại vô số lợi ích Phật pháp cho chúng sinh là đều từ nơi tịch lặng của tịnh thất. Chính từ nơi ấy, tất cả những bộ đại Kinh luận được phiên dịch và cho ra đời. Từ chỗ ngồi lặng lẽ trong đêm sâu mà phát minh ra tuệ giác của chư Phật ba đời. Đây là điều người tu cần phải lưu tâm.

Như trên, đức Phật đã dạy năm bước tu tập theo một thứ tự rõ ràng để giúp người xuất gia dễ thực hành và đạt kết quả cao nhất.

Tóm lại, sự tu hành đều năm tuần tự trong năm bước:

1. *Làm trong sạch ba nghiệp*
2. *Soi xét thân và tâm*
3. *Giữ gìn sáu căn*
4. *Chánh niệm tỉnh thức*
5. *Sống nơi xa vắng, dẹp trừ chương ngại, dứt hết phiền não, thành tựu rốt ráo.*

Vì đây là đường lối tu hành đến chỗ giác ngộ, chúng ta cần phải học thuộc nhuần nhuyễn để có thể ứng dụng vào trong mọi sinh hoạt hằng ngày.

## **MỘT HƠI THỞ PHÁ VỠ VÔ MINH**

Một vấn đề hết sức trọng yếu cần phải nắm vững để ứng dụng tu tập của người xuất gia đó là chỗ chứng ngộ lý Duyên khởi của đức Phật từ Mười hai nhân duyên. Mười hai nhân duyên có chiều thuận và chiều nghịch. Chiều thuận gọi là “Lưu chuyển Duyên khởi”; chiều nghịch là “Hoàn diệt Duyên khởi”. Nói tiếng Việt cho dễ hiểu là “*Sự thật trôi đi*” và “*Sự thật trở về*”. Như vậy đức Phật giác ngộ dưới cội Bồ-đề là giác ngộ sự thật của sự thuận theo dòng sinh tử để trôi lăn trong biển khổ và từ sự thật đó mà quay trở về bến bờ giác ngộ.

### **Sự thật trôi đi - Lưu chuyển duyên khởi**

Từ chỗ không thấy được sự thật mới tạo ra Hành

nghiệp. Hành nghiệp dẫn thân Thức đi thọ sinh và hình thành bào thai gồm có Danh và Sắc (danh là tâm, sắc là thân). Bào thai dần có đầy đủ sáu căn gọi là Lục nhập.

Khi được 3, 4 tuổi đứa trẻ bắt đầu thích sờ mó cái này cái kia, đây là giai đoạn của *Xúc*. Lúc này, đứa trẻ vẫn vô tư hồn nhiên với lời la mắng vì lúc này cảm thọ chưa có hiển rõ. Đến lúc 11, 12 tuổi, khi bị la rầy thì đứa trẻ buồn và khi nghe khen thì vui thích, giai đoạn này gọi là *Thọ*. Khi được 16, 17 tuổi bắt đầu phát sinh ra *Ái* (yêu thích), là chỗ quan trọng nhất dẫn dắt đi trong vòng sinh tử. Tới lúc 19, 20 tuổi là bắt đầu nắm chặt, giữ chắc những gì mình yêu thích, có khi dẫn đến tranh đấu tạo nghiệp. Thậm chí; chí thà bỏ thân mạng chớ không chịu mất mát, chia lìa đó là giai đoạn của *Thủ*. Từ chỗ nắm chặt đó mới bắt đầu tạo ra thành nghiệp mới cho nên có *Hữu*. Đã có nghiệp thì nó sẽ tiếp tục dẫn đi trong luân hồi, cho nên mới có *Sinh* tiếp theo sau. Vì có sinh ra nên có *Già, Bệnh, Chết* và trong khoảng giữa đó là sầu bi khổ não.

*Vô minh* cũng như hành nghiệp là nhân của quá khứ, còn cái *Thức* là chuyển qua đời thứ hai cho tới *Ái, Thủ, Hữu* là kiếp hiện tại và đưa tới sinh qua đời thứ ba. Đó là nhân duyên xuyên suốt cả ba đời. Từ đây có thể gom gọn lại trong hai đời cho dễ thấy. Khi người sắp chết, nằm mê man, không còn nhận biết rõ ràng. Đó là trạng thái của *Vô minh*. Vì *Vô minh* nên bị *Hành nghiệp* dẫn đi thọ thai ở cuộc sống thứ hai. Đây là cảnh trạng của

những hạng phàm phu, riêng những bậc tu chứng trước khi qua đời thì tập hợp đồ chúng lại dặn dò và đọc kệ xong rồi thị tịch. Các Ngài đã phá vỡ vô minh, sạch hết phiền não, cho nên tỉnh sáng, chánh niệm vắng sanh hay an nhiên thị tịch.

Xét sâu hơn nữa, chư Tổ dạy Mười hai nhân duyên chỉ ngay trong một tâm niệm. Vừa thấy hình sắc mà không thấy nó là vô thường, do các duyên hợp lại, mà cho là thật, là đẹp thì liền bị *Vô minh*.

Vì *Vô minh* nên tâm thức nhìn theo *Hành nghiệp* và từ đó lưu trữ trong nội tâm hình bóng của người hay vật và cứ theo một vòng tròn, yêu thích cho nên nắm giữ và tạo thành nghiệp v.v... Như vậy sự luân hồi của Mười hai nhân duyên được nhìn thấy rõ trong một tâm niệm.

### **Sự thật trở về - Hoàn diệt duyên khởi**

Lúc đức Phật ngồi dưới cội Bồ-đề quán xét về sự chết là nỗi khổ lớn nhất mà chúng sinh phải chịu là từ sinh mà có. Ngài tiếp tục đặt câu hỏi và quán xét thì sự sinh này từ nghiệp dẫn mà có. Nghiệp có từ sự nắm chặt. Nắm chặt do yêu thích mà có. Yêu thích vì tưởng nó là đẹp, là thật nên mới yêu thích.

Cho nên từ Mười hai nhân duyên gom lại còn sáu nhân duyên: Tử, sinh, nghiệp, nắm chặt, yêu thích, tưởng thật- tưởng đẹp - bền chắc lâu dài (vô minh).



Từ sáu nhân duyên này trong kinh gom lại chỉ còn ba nhân duyên là: Hoặc-Nghiệp-Khổ. Do mê lầm nên tạo nghiệp và phải chịu khổ.

Từ ba nhân duyên đó gom lại chỉ còn một nhân duyên duy nhất đó là sự mê lầm của vô minh, nhìn thấy cái gì cũng thật, bền chắc và đẹp. Nói rõ hơn Vô minh là hiểu lầm về thân và tâm là có thật. Từ cái tướng ban đầu này phát sinh ra những vấn đề rắc rối ở phía sau.

Để phá được *Vô minh* thì phải thấy được lý *Duyên khởi*. Trên thế gian này chỉ có ba pháp ấn, trong đó chánh pháp Trung đạo Duyên khởi mới có công năng phá vỡ được vô minh si ám. Lý duyên khởi rất sâu rộng và có thể nhìn từ nhiều phương diện: Duyên khởi vay mượn, duyên khởi kết hợp, duyên khởi nương dựa, duyên khởi không có chủ... trong đó thì duyên khởi vay mượn là dễ thấy nhất.

Vay mượn thì có vay mượn cơm, nước, không khí, ánh nắng v.v... và trong những vay mượn ấy thì vay mượn quan trọng nhất là không khí (hơi thở).

### **Một hơi thở phá vỡ vô minh.**

Ứng dụng phương pháp “*Hít vào A Di, thở ra Đà Phật*” thấy rõ mạng sống này vay mượn trong từng hơi thở đó chính là dùng Trung đạo Duyên khởi Chánh Pháp để phá vỡ vô minh mê lầm.

Hơi thở có thể thấy trong từng giây, từng phút. Trong tất cả hành động và bất cứ lúc nào mình cũng phải thở hết, cho nên lúc nào cũng thấy được sự vay mượn tạm bợ của thân này. Quán xét như thế thì mỗi hơi thở phá vỡ một lớp vô minh, diệt trừ mê lầm, trí tuệ phát sinh và làm tăng trưởng công đức vô lậu. Nếu vô minh tiêu diệt thì hành nghiệp bị tiêu diệt và các chuỗi móc xích phía sau cũng tiêu diệt. Đó chính là con đường trở về Niết-bàn.

Một minh chứng hùng hồn vĩ đại khác là ở trong bài kinh *Quán niệm hơi thở*, đức Phật đã chỉ dạy về mười sáu pháp quán về hơi thở. Đây là bài kinh cực kỳ quan trọng trong việc thực hành vào thời bấy giờ.

Một hôm, đức Thế Tôn bảo với đại chúng rằng không muốn tiếp xúc với bất kỳ người nào trong vòng ba tháng, ngoại trừ người đem cơm. Trong ba tháng ấy, ngài tu pháp An-na-ban-na niệm để quán xét về hơi thở.

Sau khi đã nghiên cứu kỹ lưỡng thì từ mười sáu hơi thở ban đầu có thể rút gọn còn khoảng bảy hơi thở. Từ bảy hơi thở đó gom lại lần nữa chỉ còn ba hơi thở:

- Hơi thở thứ nhất là nhận biết hơi thở vào ra, khéo buộc ý niệm. Khi thở vào thì biết nó đang vào. Khi hơi thở ra thì biết nó đang ra. Thực hành như thế thì ý niệm của mình sẽ lắng dịu theo từng hơi thở và toàn thân của mình sẽ nhẹ nhàng, an lạc.



- Hơi thở thứ hai là nhận biết trạng thái nhẹ nhàng, yên định và giải thoát của tâm niệm. Sau quá trình luyện tập một thời gian thì tâm sẽ nhẹ nhàng, yên định giải thoát những trói buộc của tham, sân, si, phiền muộn. Lúc ấy, chúng ta nhận biết được trạng thái nhẹ nhàng gọi là khinh an.

- Hơi thở thứ ba là soi xét sự thật, buông bỏ không tham muốn, đạt tới chỗ vắng lặng. Soi xét sự thật tức là quán chiếu về vô thường, khổ đau hoặc quán chiếu về Duyên khởi Vô ngã của các pháp, tức là quán xét sự thật của thân và tâm để buông bỏ, không còn tham muốn và đạt tới chỗ vắng lặng của Niết-bàn tịch tĩnh. Đây là hơi thở quan trọng nhất.

Bồ-tát Long Thọ<sup>1</sup> nói: “*Pháp hữu vi vô thường, niệm*

1. **Long Thọ Bồ Tát** (那伽闍樹那), thế kỷ I-II, là một trong những luận sư vĩ đại nhất của lịch sử Phật giáo. Người ta xem sự xuất hiện của Sư là lần chuyển pháp luân thứ hai của Phật giáo (lần thứ nhất do Phật Thích-ca Mâu-ni, lần thứ ba là sự xuất hiện của giáo pháp Đát-đặc-la). Đại thừa Ấn Độ xếp Sư vào “Sáu Bảo Trang của Ấn Độ” – năm vị khác là Thánh Thiên (sa. āryadeva), Vô Trước (sa. asaṅga), Thế Thân (sa. vasubandhu), Trần-na (sa. diṅnāga, dignāga), Pháp Xứng (sa. dharmakīrti). Trong tranh tượng, Sư là vị duy nhất sau Phật Thích-ca được trình bày với chóp trên đỉnh đầu (nhục kế 肉髻, sa. uṣṇīṣa), một dấu hiệu của một Đại nhân (sa. mahāpuruṣa). Sư là người sáng lập Trung quán tông (sa. mādhyamika), sống trong thế kỉ thứ I-II. Có rất nhiều tác phẩm mang danh của Sư nhưng có lẽ được nhiều tác giả khác biên soạn. Sư cũng được xem là Tổ thứ 14 của Thiền tông Ấn Độ, là sơ tổ của phái Trung Quán hay Tam Luận và Tịnh Độ tông. Truyền thống Mật giáo cũng xếp Sư vào 84 vị Đại thành tựu (sa. mahāsiddha).

*niệm sinh diệt đều thuộc nhân duyên không có tự tại. Vì không có tự tại nên vô ngã không có chủ. Do vô thường, vô ngã, vô tướng cho nên tâm không có chấp trước. Vì vô tướng không có dính mắc cho nên vắng lặng Niết-bàn”.*

Đại sư Ấn Thuận đã khen ngợi lời nhận xét của Bồ-tát Long Thọ: “*Đây thật là danh ngôn cứu xét đến tim gan của Phật pháp”.*

Quán xét thấy rõ tất cả các pháp hữu vi vô thường luôn luôn sinh diệt biến đổi trong từng ý niệm đều thuộc về nhân duyên vay mượn, nương dựa với nhau, không có cái nào tự tồn tại. Do không có tự tại thì không có thật chủ (Vô ngã). Vì Vô ngã cho nên không có tướng thật. Vì thấy không có tướng thật, nên không có nắm chặt và dính mắc. Do không có nắm chặt, dính mắc thì đạt tới chỗ vô tướng, cũng là chỗ vắng lặng của Niết-bàn. Cả ba pháp ấn đều có đầy đủ ở trong đó. Trong kinh *Tạp A-hàm* có ghi: “*Cái nhìn Vô thường có thể kiến lập cái nhìn Vô ngã. Cái nhìn Vô ngã đưa mình đạt tới chỗ tịch tĩnh của Niết-bàn”.*

Tất cả pháp tu của Phật dạy, từ Nguyên thủy cho đến Phát triển đều không ra khỏi ba pháp ấn. Cho nên ứng dụng được hơi thở thứ ba là thấy được sự thật.

Bây giờ từ ba hơi thở đó gom lại lần nữa chỉ còn một hơi thở duy nhất. Một hơi thở gì?

Nếu tu theo pháp môn Tịnh độ thì ứng dụng: “*Hít vào A Di, thở ra Đà Phật*”, thấy rõ thân này chỉ vay mượn trong từng hơi thở và là duyên hợp tánh Không. Ngay chỗ đó không còn nắm chặt hay tham muốn thì tâm sẽ tự nhiên tịch tĩnh vắng lặng vào Niết-bàn.

Đối với những người tu theo những pháp môn khác thì chỉ cần quán sát: “*Hít vào là mượn, thở ra là trả*”. Thực hành rất đơn giản, chỉ một hơi thở mà trong các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi đều thấy được sự vay mượn tạm bợ, không có “*cái tôi*”, như thế dần dần sẽ phá vỡ vô minh.

Như vậy chỉ cần nhận biết là mình đang thở và thấy rõ sự vay mượn trong từng hơi thở là đi vào trong pháp tánh. Lúc nào cũng có thể thực hành, vì dừng thở là chết, nên luôn luôn nhớ sự công phu tu tập của mình. Chúng ta cứ huân tập như thế trong từng giây, từng phút thì lâu ngày sẽ có công lực lớn và càng đi tới chỗ thâm sâu. Tất cả yếu nghĩa, tinh hoa của Phật pháp đều nằm trong một hơi thở. Đó chính là con đường vào Niết-bàn.

Trong bài kinh *Toán số Mục-kiền-liên* có diễn tả sự hỏi đáp giữa đức Phật và vị thầy dạy toán có tên là Mục-kiền-liên như sau:

*Thầy dạy toán Mục-kiền-liên hỏi Phật:*

- *Thưa Sa-môn Cồ Đàm! Đối với những đệ tử mà Ngài răn dạy, khiến trách như vậy, tất cả đều được trí huệ cứu cánh, nhất định được Niết-bàn chăng?*

*Đức Phật trả lời:*

- *Không nhất định như vậy. Có người đạt được, cũng có người không.*

*Ông thầy thắc mắc:*

- *Sao kỳ vậy? Đã có Niết-bàn, có con đường dẫn đến Niết-bàn và có Sa môn Cồ Đàm là vị Thầy chỉ dạy rất rõ như vậy mà tại sao lại có người không đạt được?*

*Đức Phật đáp rằng:*

- *Ta muốn hỏi lại ông. Ông hãy tùy sự hiểu biết của mình mà trả lời Ta. Ông có biết rõ thành Vương Xá ở đâu và am tường con đường đến đó chăng?*

*Ông thầy đáp:*

- *Dạ, con biết thành Vương Xá và biết rõ con đường đi đến đó.*

*Đức Phật hỏi tiếp:*

- *Bây giờ nếu có người muốn vào thành Vương Xá và người ấy hỏi ông con đường đi đến đó. Ông liền nói với người kia phải đi theo cách như thế..., nhưng người đó không đi đúng theo lời chỉ dẫn của ông. Vậy người đó có đến được chăng?*

*Ông thầy đáp:*

- *Dạ, nếu không đi đúng theo con đường mà con chỉ dẫn thì không thể đi đến nơi.*

*Đức Phật nói:*

- Cũng vậy, Ta chỉ rõ ràng trình tự, những ai cố gắng nỗ lực tinh tấn đi đúng theo như vậy thì người đó đạt được Niết-bàn, đạt được trí tuệ cứu cánh. Còn nếu Ta chỉ như vậy, mà không chịu đi theo đúng như vậy hoặc đi lối khác hoặc không chịu đi thì làm sao đến được.

Sau đó, vị thầy dạy toán đã ca ngợi đức Phật hết lời:

- Thưa Thế Tôn! Cũng như trong các loại căn hương thì trầm hương là tối thượng; trong các loại Sa la thọ vương thì Xích chiên đàn hương là bậc nhất; trong các loại thủy hoa thì Hoa sen là số một; trong các thứ hoa trên đất thì hoa Tu-ma-na là tối thượng.

- Thưa Thế Tôn! Cũng vậy, ở trong thế gian giữa các Luận sĩ, Sa môn Cồ Đàm là bậc nhất, tối thượng vì Sa-môn Cồ Đàm như một Luận sĩ có thể khuất phục được tất cả các ngoại đạo dị học.

- Thưa Thế Tôn! Nay con tự về nương Phật, về nương Pháp, về nương Tăng. Cúi mong đức Thế Tôn nhận con làm Ưu-bà-tắc. Kể từ ngày hôm nay cho đến trọn đời, con quy y cho đến khi mạng chung. Xin Ngài hãy nhận con làm đệ tử.

Sau đó, đức Phật đã thu nhận ông thầy dạy toán Mục-kiền-liên làm đệ tử tại gia.

Qua bài Kinh này, đức Phật đã chỉ dạy trình tự tu tập thật cụ thể rõ ràng. Vấn đề còn lại là sự nỗ lực thực hành của mỗi người xuất gia để luôn ở trong chánh pháp và có được cuộc đời tu sĩ an lạc.



## XÂY DỰNG TĂNG ĐOÀN

“Xây dựng người tu” hay “Xây dựng Tăng đoàn” hoặc thành tựu mục đích thật sự và giá trị chân chính của Tăng bảo là một vấn đề cực kỳ quan trọng cần phải lưu tâm trong sự tu học của người xuất gia. Ca dao tục ngữ Việt Nam có ghi:

*Dù xây chín bậc phù đồ  
Không bằng làm phước cứu cho một người.*

Hoặc:

*Cứu một mạng người còn hơn xây bảy tầng tháp báu.*

Nhà Nho nói con người là linh hồn của muôn vật. Ở trong vũ trụ này, con người được gọi là tối linh, tức là vật linh thiêng có trí tuệ sáng suốt nhất, làm chủ cả vạn vật. Như vậy xây dựng một con người tốt, có tâm lương

thiện, có tâm rộng lớn lo cho đất nước đã là quý, huống nữa là xây dựng được một người xuất gia chân chính.

Dù xây dựng hàng chục ngôi chùa cũng không bằng xây dựng một Thiện nhân. Xây dựng được một trăm Thiện nhân cũng không bằng xây dựng được một Hiền nhân. Xây dựng được một ngàn Hiền nhân cũng không bằng xây dựng được một Thánh nhân. Xây dựng được hàng ngàn Thánh nhân cũng không bằng xây dựng được một bậc Vô ngã vị tha có tấm lòng Bồ-tát, luôn ban rải tấm lòng từ đến tất cả muôn loài. Đó cũng chính là một vị Phật, bậc Giác ngộ cứu cánh rốt ráo. Chính vì thế, xây dựng người tu là một việc làm cực kỳ quan trọng và cần thiết, nhưng nhiều khi chúng ta quên mất và chỉ chú trọng vào việc xây dựng những ngôi chùa to lớn.

Việc xây dựng một con người mê muội, phạm tục trở thành con người lương thiện, đạo đức, biết tu tập đã là một việc rất khó, huống nữa là phải xây dựng thành công một người xuất gia chân chính, thì càng đòi hỏi chúng ta phải nỗ lực cố gắng rất nhiều.

Trong quá khứ đã có rất nhiều tấm gương lớn của những vị thành tựu trong việc xây dựng bản thân mình cũng như cho những người khác. Người đầu tiên thành tựu rực rỡ trong việc xây dựng người tu là đức Thế Tôn. Người đã xây dựng được hai vị Tướng quân của chánh pháp đó là Tôn giả Xá-lợi-phất và Tôn giả Mục-kiền-liên. Trong kinh *A-hàm*, đức Phật đã khen ngợi ngài Xá-

lợi-phất là “mẹ sinh ra các phạm hạnh” và ngài Mục-kiền-liên là “mẹ nuôi dưỡng các phạm hạnh”.

Do sự giáo hóa của ngài Xá-lợi-phất mà có rất nhiều người đã phát tâm xuất gia tu đạo, làm cho giáo đoàn ngày càng hưng thịnh. Ngài Mục-kiền-liên chịu trách nhiệm nuôi nấng chăm sóc cho đến khi họ trưởng thành.

Từ hai Ngài đã xây dựng thêm tám vị đệ tử lớn nữa gọi là Thập đại đệ tử như: ngài Ca-chiên-diên, người có khả năng luận nghị bậc nhất, ngài Ưu-ba-ly - bậc trì giới số một, Tôn giả La-hầu-la giữ mật hạnh không ai bằng. Ngoài ra còn có Đầu đà khổ hạnh thượng thủ Ma-ha Ca-diếp. Dưới sự khéo léo và tài tình, đức Phật đã xây dựng được mười vị đại đệ tử. Từ những vị đại đệ tử đó mà có các vị đại Bồ-tát chấn hưng lại giáo nghĩa Nguyên thủy cũng như phát triển Phật giáo Đại thừa như các ngài Mã Minh, ngài Long Thọ, ngài Vô Trước và ngài Thế Thân.

Ngài Mã Minh Bồ-tát viết thành bộ Đại Thừa Khởi Tín Luận có sức ảnh hưởng mạnh mẽ đến nhiều tông phái lớn của Phật giáo. Bộ Trung Luận của ngài Long Thọ Bồ-tát phá tà, hiển chánh, xiển dương được giáo nghĩa sâu thẳm nhất của Phật giáo gọi là “Thâm thâm Bát-nhã”, về sau trở thành một hệ thống tu hành và được các nhà nghiên cứu đánh giá là bộ Triết học xuất sắc ảnh hưởng khắp thế giới và Ngài được tôn làm bậc Tổ sư của tám tông.

Ngài Vô Trước, Thế Thân hình thành một con đường Duy thức của Đại thừa Phật giáo để cho hậu thế tiếp nối, như ngài Huyền Trang đã có đóng góp rất nhiều công sức cho việc phát triển Phật giáo tại Trung Hoa. Và sau này có các vị tiếp nối truyền thừa như ngài Lục tổ Huệ Năng, tuy nhiều lần được Hoàng đế Võ Tắc Thiên dùng chiếu chỉ mời vào cung mà Ngài vẫn từ chối. Hoặc như ngài Lô Sơn Huệ Viễn là Sơ tổ của tông Tịnh độ, ẩn trên núi cao, tu hành suốt hơn ba mươi năm mà bóng của Ngài chưa từng rời khỏi núi, đạo đức của Ngài vang xa khiến các vị quan và các giới học giả phải hướng về non Lô đánh lễ; hoặc các nước phải dùng tới hàng vạn quân binh đánh nhau để thỉnh rước ngài Cư-ma-la-thập về làm quốc bảo và truyền bá Phật pháp.

Ngoài ra còn có nhiều vị Cao Đức khác như: ngài Pháp Hiển, ngài Nghĩa Tịnh, ngài Giám Chân đã năm lần bảy lượt thất bại mà không từ bỏ quyết tâm thực hiện chuyến Đông độ. Nhờ công lao của các Ngài và các vị đệ tử mà Phật giáo Nhật Bản cuối cùng cũng hưởng được pháp vị. Ngài Giám Chân đã giúp chấn hưng hệ thống giới luật trong Phật giáo và xây nền tảng căn bản phát triển cho đến tận ngày nay.

Thời cận đại thì có Đại sư Thái Hư với công cuộc cải cách sự học hành trong Phật giáo và ngày nay chúng ta có thể đến học tập tại các trường Phật học đều là nhờ công lao đề xướng của Ngài. Sau này có Đạo sư Ấn



Thuận biên tập những tác phẩm kinh điển dành cho nghiên cứu, hay học tập ở các viện Phật học.

Ở Việt Nam, các vị như Hòa Thượng Vạn Đức, Hòa Thượng Trúc Lâm, Hòa Thượng Làng Mai, Hòa Thượng thượng Trí hạ Quảng là những bậc Thạch trụ của tông lâm đảm đương gánh vác đại pháp, truyền bá đạo lý, xoay chuyển bánh xe chánh Pháp. Ngài Đồng Minh phiên dịch trọn cả tạng Luật giúp người tu đào sâu vào giới luật. Và công lao cao dày của Thượng tọa Trụ trì chùa Hoàng Pháp đã đặt hết tâm huyết, sức lực vì sự phát triển chung cho Phật giáo Việt Nam.

Để trở thành một người có sức ảnh hưởng rộng lớn, xây dựng thành công chính bản thân cũng như người khác như thế, các Ngài đã nương nhờ sự giáo dưỡng tận tụy của các bậc Cao Đức, của thầy Tổ cũng như phải trải qua rất nhiều thử thách khó khăn, gian khổ để tìm cầu học đạo, cộng thêm sự nỗ lực công phu, rèn luyện nghiêm khắc của bản thân.

Nhìn lại những gương hạnh người xưa cũng như người nay, chúng ta cần phải tự sách tấn bản thân nỗ lực nhiều hơn nữa để sau này có thể làm được nhiều việc lợi ích cho mọi người giống như vậy. Nhà chí sĩ Phan Bội Châu nói rằng:

*Ví thử đường đời bằng phẳng cả,  
Anh hùng hào kiệt có hơn ai?*

Nếu đường đời luôn bằng phẳng êm xuôi thì anh hùng hào kiệt cũng không khác gì kẻ tầm thường. Vượt qua được những đoạn đường ngoằn ngoèo, khúc khuỷu đầy gian khổ mới xứng đáng bậc anh hùng. Đó chính là những tấm gương sáng để cho người sau học tập.

Trong quyển sách *Sống Chung An Lạc* có trích dẫn mấy điểm kinh nghiệm cần lưu ý của các bậc Tôn Đức về việc xây dựng thành công cho chính mình và những người khác như sau:

*1. Làm cho mình trở thành một yếu tố xứng đáng của Tăng đoàn bằng cách đi, đứng, ngồi, nằm trong chánh niệm.*

*2. Thực tập hai việc căn bản tu tập là ái ngữ và lắng nghe.*

*3. Muốn trao truyền những cái hay, cái đẹp thì chính mình phải sống và làm hiển lộ vẻ đẹp đó trong sinh hoạt hằng ngày.*

Trao truyền không phải bằng lời nói, bằng lý thuyết suông mà bằng hành động, bằng cách mình chào hỏi, cách mình tiếp đãi bạn bè, nói năng và nghe người khác nói. Đức Phật gọi đó là sự “Trao truyền bằng thân giáo”.

## YẾU TỐ XỨNG ĐÁNG

Cách xây dựng cho mình và cho người hay nhất là làm cho mình trở thành một yếu tố xứng đáng của Tăng đoàn. “**Tăng**” có nghĩa là thanh tịnh hòa hợp. Khi chúng ta đã học biết những giới điều, nội quy, nếp sống thanh cao, an bản và vui với đạo của một người xuất gia thì phải cố gắng hành trì, phấn đấu làm cho bản thân trở thành một người xứng đáng của đoàn thể Tăng già.

Sự xây dựng cụ thể chính là thiết lập chánh niệm trong mọi sinh hoạt hằng ngày thông qua các hoạt động đi, đứng, ngồi, nằm. Đó là những viên gạch để xây dựng lên tòa nhà vĩ đại Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác.

Mỗi cử chỉ, hành vi trong chánh niệm của mình đều là những viên gạch để xây lên Đại Hùng Bảo Điện của đấng Pháp vương, một ngôi chùa tâm linh bất diệt với

thời gian. Còn ngôi chùa được xây bằng gạch đá dù to lớn, vĩ đại nhưng rồi cũng sẽ có ngày tan hoại.

Bậc Cổ đức có dạy: “*Giả sử xây dựng hàng ngàn ngôi tháp bằng bảy báu hoặc đem thân mình làm giường tòa trải khắp Tam thiên cũng không bằng một niệm tịnh tâm vì sẽ thành tựu được Chánh giác*”. Tháp báu rồi cuộc cũng hóa thành tro bụi, nhưng một niệm tịnh tâm là cái nhân để trở thành bậc Chánh giác thì sẽ còn mãi. Cho nên, tất cả sự xây dựng bên ngoài chỉ là phương tiện tạm thời, đều nằm trong quy luật sinh diệt. Còn sự xây dựng ở trong nội tâm sâu thẳm và chánh niệm ngay trong mọi sinh hoạt của người tu là cực kỳ quan trọng và bất diệt!

## ÁI NGŨ VÀ LẮNG NGHE

Đây là vấn đề rất căn bản và quan trọng của một người tu, nhưng chúng ta đã quên mất hoặc xem thường vì chỉ lo học trên kiến thức, hiểu sâu, nói hay, hoặc tính toán những việc lớn lao... Một thiếu sót nghiêm trọng cần phải lưu tâm.

Có ông thầy chiêm tinh nổi tiếng về Thiên văn học. Hôm nọ, trong lúc đang đi trên đường, không biết vì lý do nào đó mà ông ta bị rơi lọt xuống giếng sâu. Sau khi được vớt lên khỏi miệng giếng, mọi người tò mò hỏi rằng:

- Tại sao thầy giỏi việc trên trời mà việc ngay dưới chân thì không biết?

Ông ta chỉ còn biết im lặng bởi vì chính ông cũng không hiểu được vì sao mình gặp nạn.

Cũng vậy, chúng ta luôn xem thường hoặc chẳng bận tâm về việc giữ gìn chánh niệm trong các tư thế sinh hoạt hằng ngày hoặc quán xét lẽ thật của hơi thở, vì nghĩ rằng đó là những chuyện tầm thường, không cần nói mọi người cũng biết.

Tâm lý chung của con người là hiếu kỳ, thích tìm hiểu những việc xa xăm, huyền bí, linh dị của thế giới bên kia hay là những chuyện không ai biết như diễn tả về cái chết, hoặc chuyện ở cảnh giới xa xăm nào đó. Trong khi những việc ở ngay nơi thân của mình thì không một chút hiểu biết.

Không Tử cũng từng nói: “*Vị tri sinh yên tri tử?*” nghĩa là: “*Việc sống còn chưa biết sao biết chuyện chết?*”. Giả sử bây giờ có người hỏi chân mày có bao nhiêu sợi lông thì liệu mình có trả lời được không? Không thấy được lỗ mũi ở ngay trước mặt vì suốt ngày chỉ lo nhìn ngó ở bên ngoài. Tu hành là quay trở về để nhìn thấy những việc bình dị ở ngay nơi bản thân của mình.

“Chú ý bước chân», lời cảnh báo được viết gần những nơi có bậc thang hoặc những đoạn đường trơn trượt ở các nước phương Tây đã chứa đựng cả trái tim của Thiền tập. Chỉ gồm bốn chữ, nhưng nó có sức mạnh giúp cho tâm phiêu lãng của mình quay trở về với thực tại trong từng bước chân. Chúng ta thường có thói quen nhìn ngắm những vật lạ mắt, đẹp đẽ hoặc để tâm nghĩ

ngợi vu vợ chuyện quá khứ, vị lai hay mong cầu khao khát, cho nên khi làm việc thì bị hư hỏng và khi chạy xe thì xảy ra tai nạn giao thông. Chúng ta không thể ngờ chính ngay chỗ bước đi cũng chính là chỗ đã tới; đã đến trên từng bước chân, mỗi một bước đi là đến một bước.

Thuở xưa, đức Thế Tôn du hóa khắp nước Ấn Độ, trong tâm thái “đi để mà đi”, chẳng phải đi để mà đến. Điều này có vẻ lạ lẫm, nhưng đó là điều chân thật bình dị nhất. Khi chưa đi thì chưa đến, nhưng khi vừa bước đi chính là đã đến trong từng bước chân. Còn như càng muốn đi mau lẹ để đến nơi thì càng không thể đến vì bị treo chân hoặc bị lọt hầm, sụp hố.

Chúng ta quên thực tập những điều căn bản, nền tảng, mà chỉ lo chú trọng đến những điều phi thường cao xa. Tuy nhiên, những điều bình thường lại chứa đựng sự siêu việt.

Một hôm, Thiền sư Ma Cốc cùng một số vị Tăng ghé vào một hàng nước ở gần Ngũ Đài Sơn để giải khát. Bà lão chủ quán bưng nước trà đến xá chào và hỏi:

- Kính hỏi các thầy, quý vị có thần thông không?

Nghe bà lão hỏi như vậy, các vị đều trở mắt nhìn nhau. Khi ấy bà lão nói tiếp:

- Xin quý thầy xem lão già này trình thần thông đây.

Dứt lời, bà cầm bình trà rót vào từng chung nước và mời các vị ấy dùng trà.

Đó là trình thần thông. Như vậy thần thông chân thật chính là chánh niệm tỉnh giác trong sự ăn, uống, trong từng bước đi hay trong từng ánh mắt.

Ái ngữ và lắng nghe quan trọng như thế nào? Nếu không có sự tỉnh giác thì mỗi khi phát ra lời nói sẽ làm người khác buồn giận và đau khổ, nhiều ngày sau vẫn không thể ngủ yên, thậm chí đến vài tháng sau mỗi khi nhớ lại vẫn còn có cảm giác như bị kim châm trong lòng.

Vào thời Tam Quốc, Gia Cát Khổng Minh là người có trí tuệ và tài biện luận hơn người. Một lần ra trận để nghênh chiến, ông ta đã dùng miệng lưỡi để chọc tức đối phương khiến cho một chiến tướng của Tư Mã ý hộc máu té xuống ngựa chết. “*Miệng lưỡi chính gươm đao*”, lời nói quả thật là một thứ vũ khí lợi hại có thể giết chết người.

Người tu cần phải có lời nói từ ái hòa nhã, cung kính nhẹ nhàng trong mọi trường hợp. Nước luôn thanh lương mát mẻ, không thể trong nước mát mà phát ra lửa. Cũng vậy, người xuất gia phải có từ trường mát mẻ, nhẹ nhàng, thanh thoi, không thể trong mỗi ý nghĩ, cử chỉ đều có tham, giận xen vào. Đôi khi vì sự vô ý hay mất chánh niệm nhất thời của mình mà phát ra lời nói thô thiển khiến người khác buồn lòng. Thậm chí còn làm cho họ phá vỡ lòng tin đối với Tam Bảo (phá kiến).

Ca dao Việt Nam nói rằng:

*Lời nói không mất tiền mua,  
Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau.*

Người đời còn phải xét nét cẩn thận như vậy thì huống nữa là bậc xuất gia tu hành, thì sao có thể chẳng lưu tâm. Hãy dành cho nhau những lời tốt đẹp, chan hòa, đừng vì hơn thua, được mất mà nói nặng lời làm mất tình cảm.

Cũng vậy, sự cư xử giữa những huynh đệ trong đạo với nhau hay sự giao tiếp giữa thầy và Phật tử đều phải có sự tỉnh giác, cẩn thận từng ý nghĩ, chánh niệm từng lời nói để không xảy ra những lỗi lầm đáng tiếc.

Kế tiếp, để có thể toàn thiện hơn nữa đức hạnh của người xuất gia, chúng ta cần phải học theo Hạnh lắng nghe của Bồ-tát Quán Thế Âm. Ngài đã tu hành thành tựu hạnh này và đạt đến chỗ rốt ráo, có được nhĩ căn viên thông.

Muốn có từ bi thì trước tiên phải biết lắng nghe. Có lắng nghe mới có thể thấu hiểu và cảm thông; khi đã cảm thông thì mới có thể giúp đỡ cho mọi người. Thực hiện được như vậy chính là tình thương chân chánh của đạo Phật. Trong thực tế, có rất ít người chịu lắng nghe, tuy ngồi im lặng, nhưng chưa hẳn lắng nghe. Tất cả mọi người đều có thói quen thích nói hơn là nghe và muốn người khác phải nghe những gì mình nói.

### **Thích nói hơn nghe**

Đã lâu ngày, hai huynh đệ A và B mới gặp nhau. A

dự định tâm sự chuyện mười năm qua của mình, nhưng vừa nói được có mấy câu thì B cất giọng, không có phút giây dừng nghỉ và từ đó cho tới hết buổi nói chuyện đều là thời lượng phát thanh của anh ta. Người như thế là giành nói, không muốn nghe.

### **Thái độ không thích nghe và bực mình**

Trong một buổi phát biểu ý kiến, mọi người đều mong tới lượt mình. Trong khi người khác nói thì mình không chịu lắng nghe hoặc có khi còn khó chịu, cần nhằn vì người đó nói nhiều hoặc là phải nghe lại nội dung đã nghe rồi, nhưng không ngờ tới lượt mình thì nói mãi không thể dừng.

### **Nghe mà không thật nghe**

Nhiều khi nghe nhưng không phải là lắng nghe. Vì chỉ nghe bằng lỗ tai, mà thật chẳng có tâm lắng nghe. Sự nghe có ba cấp độ:

- Nghe bằng lỗ tai.
- Nghe bằng tâm
- Nghe bằng thân.

Nếu nghe bằng tai thì lời nói đi vào lỗ tai bên này sẽ chạy qua lỗ tai bên kia mất. Nghe bằng tâm là có tâm muốn lắng nghe. Ở cấp độ này thì có thể nghe hiểu, ghi nhớ được nội dung từ 50 % đến 60 %, nhưng có khi còn quên sót. Nghe bằng thân tức là tập trung hết tinh thần,



toàn tâm ngưng đọng, lắng thân để nghe, vì vậy có thể vượt qua mọi ngôn ngữ thâm nhập đến chỗ sâu xa của nghĩa lý.

### **Nghi ngờ và có thành kiến khi nghe**

Nghe người nói bất cứ điều gì thì trong lòng sinh khởi nghi ngờ không tin và bác bỏ. Hoặc là nghe với thành kiến bảo thủ ý kiến của mình. Từ trước tới nay, những kiến thức và kinh nghiệm đã trải qua đóng băng, tạo thành một khung kín ngăn cản không cho những ý kiến mới lạ của người khác đi vào. Không chấp nhận những lời khuyên bảo, nhắc nhở mà chỉ cho mình là người hiểu biết hoàn hảo. Như vậy là kiến chấp, thấy biết hạn hẹp.

Thành kiến cố chấp là một loại phiền não trong tâm. Kiến thức hiểu biết dù rộng lớn cỡ nào cũng đều có giới hạn của nó. Bị chấp chặt cho đến chết những tri thức, chữ nghĩa thì người tu không thể nào thành tựu giác ngộ cứu cánh cùng cực. Chỉ có tâm không thành kiến thì vô lượng vô biên việc thấy nghe đều là tâm của Phật.

Thiện Tài Đồng Tử đi khắp nơi để tham học Phật pháp với 53 vị Thiện tri thức. Từ đứa trẻ chơi nhà chòi cho đến người buôn bán, vua quan thậm chí tới những ca kỹ chốn lầu xanh cũng đều thấy đạo lý ở nơi họ. Nhờ biết mở rộng tấm lòng để lắng nghe và đón nhận những giáo pháp mới mẻ thông qua những sinh hoạt ngành nghề trong cuộc sống hằng ngày như vậy mà ông đã nhanh

chóng thành tựu Bồ-tát đạo chỉ trong một đời. Sự viên dung vô ngại của vạn pháp, một tâm muôn hạnh trang nghiêm, tròn sáng đầy đủ tất cả công đức là tinh thần vô cực của kinh Hoa Nghiêm, là chỗ tối cao của Phật thừa.

Chấp vào cái hiểu biết của mình và cho là đúng, nghe ở ngoài tai mà trong tâm không chấp nhận, hay là nghe xong liền so sánh phân biệt đối chiếu, rồi sinh tâm lấy bỏ thì đều không có được cái nghe trọn vẹn.

Muốn đạt được như thế, trước cần phải tháo gỡ những thành kiến, cố chấp trong tâm của mình. Ngày xưa, trước khi thuyết pháp, đức Phật đều lặp lại: *“Này các Tỳ-kheo! Các ông hãy lắng nghe và khéo suy nghĩ cho kỹ, Ta sẽ vì các ông mà nói”*, mục đích là để giúp cho chúng ta thấy được sự thấy biết chân thật.

Lúc Tô Đông Pha trụ tại chùa Đông Lâm, Lô Sơn có làm một bài thất ngôn tuyệt cú như sau :

*“Tiếng khe hét thầy toàn là Phật,  
Sắc núi đều là thanh tịnh thân.  
Đêm qua tám vạn bốn ngàn kệ,  
Ngày khác làm sao nói với người?”*

**(Khê thanh tận thị quảng trường thiệt**

**Sơn sắc vô phi thanh tịnh thân**

**Đạ lai bát vạn tứ thiên kệ**

**Tha nhựt như hà cử tợ nhân?)**

Khi tâm thanh tịnh rồi thì màu núi là sắc thân của Phật, nghe tiếng nước chảy là lời Phật nói.

Hiện tại trong lúc nghe kinh, học pháp mà tâm của chúng ta đầy phiền não hoặc cảm thấy mệt mỏi là vì không có tâm chân thành trong tu học. Tu trong cái nghe là một pháp môn rất đặc biệt. Thành tựu được cái nghe này, chúng ta sẽ thấy được sự kỳ diệu trong tất cả sự diệu kỳ. Tất cả âm thanh, sắc tướng xung quanh đều là cơ duyên để chúng ta thấu triệt được sự thật. Do ái ngữ và lắng nghe có tầm mức quan trọng như thế, cho nên mọi người cần phải ứng dụng thực hành để có được lợi ích thiết thực trong cuộc sống.

Trong vô lượng vô biên chư Bồ-tát, Bồ-tát Quán Thế Âm là người được chúng sinh cung kính, đánh lễ nhiều nhất, mỗi khi gặp khổ đau là họ liền nhớ tới Ngài.

Tại sao Ngài lại được quý kính như thế? Là vì Ngài tu hạnh Nhĩ căn viên thông để lắng nghe hết những âm thanh của tất cả chúng sinh đang đau khổ mà cứu giúp, cho nên tất cả chúng sinh đều muốn nương về với Ngài. Vì Bồ-tát tu nhân như vậy nên được quả như vậy. Ngài đã đi vào lòng người với 32 ứng thân hóa hiện trong vô lượng cảnh giới để giáo hóa và cứu độ. Mỗi khi đánh lễ, chúng ta cần phải nhớ hạnh nguyện của Ngài để ứng dụng tu tập, chẳng phải chỉ cầu nguyện suông trên lời nói.

Theo luật nhân quả tương ứng, chúng ta tu tập về cái nghe đến mức độ nào, thì sau này sự lợi sinh của mình cũng sẽ tương xứng ở mức độ đó. Nếu chúng ta chỉ nghe được những người khen, thì sau này mình chỉ giúp đỡ hay cứu độ được những người đó. Còn những người đối nghịch, khinh chê mình, do không thấu hiểu, nên chẳng thể làm lợi ích cho họ.

Trong sự tu tập, chúng ta cần phải khéo nghe được lời những người chống đối, không cùng chung chí hướng. Thậm chí những lời chỉ trích phê bình hoặc nói xấu cũng là “những viên thuốc quý” giúp mình điều chỉnh thân tâm và có được lợi ích vô cùng. Cái nghe như thế được gọi là “cái nghe xây dựng”.



## CUỘC SỐNG TRIỂN HIỆN VẺ ĐẸP

Muốn trao truyền những cái hay, cái đẹp thì phải thể hiện được bằng chính cuộc sống của mình. Không phải trao truyền bằng lời nói hoặc trên lý thuyết mà bằng hành động thiết thực, thông qua cách chào hỏi, tiếp đãi bạn bè, nói năng và lắng nghe người khác nói. Đức Phật gọi đó là sự trao truyền bằng thân giáo. Thân giáo là một sự trao truyền quan trọng, không thể thiếu trong đạo Phật.

Một lời nói hay, một cuốn sách tốt cũng có lợi ích cho mọi người. Tuy nhiên để có lợi ích rộng lớn hơn và tạo được nhiều sức mạnh hơn thì cần phải thể hiện bằng hành động trong cuộc sống. Sống và làm hiện lộ được những vẻ đẹp trong sinh hoạt hằng ngày, thì sự tu hành mới có giá trị thật sự.

Hiện nay sách kinh, đĩa giảng, sách nói,... được phổ biến rất rộng rãi dưới nhiều hình thức và cả trên mạng internet, việc tra cứu hay tìm hiểu một vấn đề đều trở nên dễ dàng và đầy đủ, nhưng mọi người vẫn muốn đi tìm cho mình một vị Thầy. Bởi vì, tuy pháp nói lên sự thật, nhưng chữ nghĩa chỉ là những khung hình chết cứng, duy chỉ có con người mới là linh hồn sống động của muôn vật. Khi con người đã thâm nhập được pháp và thể hiện được nó thì sức mạnh sẽ gấp trăm triệu lần so với những giáo pháp nằm trên giấy trắng. Chính vì thế mà đức Phật hay các vị Thánh Tăng, các bậc Tôn Đức có đạo hạnh, giới phẩm chơn tu không cần nói văn hoa, dài dòng, nhưng vẫn được mọi người cung kính và phát tâm quy y với Tam Bảo.

Chỉ một câu nói đơn giản: “*Thôi! Hãy về ăn chay, niệm Phật đi!*” của Hòa thượng Vạn Đức mà từ nửa vòng trái đất, những người có sự hiểu biết rộng lớn và có tài ăn nói vượt bậc cũng phải tìm về để đánh lễ dưới chân Ngài. Chỉ có bốn chữ: “**Ăn chay, niệm Phật**” mà sau khi nghe xong, mọi người đều thực hành theo. Đó chính là sự kính nể, quý trọng đạo đức tu hành của Ngài. Ngài đã thể hiện được đạo lý ngay trong cuộc sống, lấy bản thân của mình để giáo hóa cho người.

Trong khi có trăm ngàn người quỳ ở dưới đánh lễ và tác bạch, nhưng phong thái của Ngài vẫn trang nghiêm, trầm lặng như đang ở trong đại định. Sau khi mọi người tác bạch xong quỳ rất lâu để chờ đáp từ, nhưng Hòa

thượng chỉ nói gọn: “**A Di Đà Phật**”. Đó chính là thân giáo ở ngay trong dáng vẻ đức tướng và cũng là bài pháp sống trong từng oai nghi, cử chỉ.

Ngày xưa, lúc còn khó khổ, không có đủ giấy viết, Hòa Thượng đã đổ đầy cát vào một cái chậu, phủ cho bằng phẳng mặt rồi học viết chữ Nho trên đó. Nhờ nỗ lực vượt khó như vậy mà về sau, Ngài dịch rất nhiều kinh điển có giá trị cho người sau đọc tụng. Ngoài ra, vào những năm ấy đang là thời chiến tranh, súng đạn nổ vang rền xung quanh, mà Ngài vẫn ngồi ung dung dịch kinh như chẳng có gì xảy ra, còn mấy vị Thị giả đang ngồi chép kinh đều hoảng sợ bỏ chạy mất; chứng tỏ công phu định lực của Ngài thật kiên cố.

Đại sư Thiên Thai Trí Khải, Tổ của tông Thiên Thai, lúc còn ẩn trên núi tu hành, vì không có tiền mua dầu nên Ngài đã gom nhặt những trái thông, cành cây gãy đốt lửa để đọc kinh sách hoặc tận dụng những đêm có trăng sáng thì lấy kinh ra đọc. Nhờ phấn đấu hết mình như vậy mà sau này Ngài mới có thể phân định toàn bộ hệ thống giáo pháp của đức Phật thành năm thời thuyết giáo và tám môn giáo pháp (Ngũ thời Bát giáo).

Nhiệm vụ của tông Tịnh độ Đại sư Thiện Đạo, mỗi khi công phu, Ngài không tính thời gian mà ngồi niệm Phật tới khi nào không thể niệm được nữa mới đi nghỉ. Ngài đã để lại cho hậu thế những tác phẩm có giá trị.

Ngài Milarepa, Tổ sư của Mật Tông được tôn xưng là “Thích Ca của xứ Tây Tạng”. Trong quá trình tu học, Ngài chỉ ăn lá cây, da xanh như màu lá đến mức làm cho những người thợ săn và tiểu phu hoảng sợ tưởng là gặp quỷ. Ngài đã hy sinh cả cuộc đời để tìm đạo và cuối cùng chứng đắc thân thông tới chỗ cứu cánh, phân thân hóa độ ngay khi còn tại thế. Lúc sắp nhập diệt, Ngài đã nói những lời giống như trong kinh Di Giáo của đức Phật thuở xưa, chư Thiên đã bay xuống tán thán rải hoa cúng dường và vây quanh nghe thuyết pháp.

Gần đây có nhiều vị Cao Tăng ở các nước Thái Lan, Miến Điện tu hành chứng ngộ ngay trong một đời và có một số vị khác thuộc lòng ba tạng kinh điển của Nam tông. Không những đọc xuôi mà các ngài còn có thể đọc ngược từ sau ra trước. Những vị ấy được chính phủ xem như là “Bảo vật của quốc gia”.

Một ngày của các vị Cao Tăng từ lúc thức dậy thì nghiên cứu kinh điển đến tối khuya thì ngủ rất ít để dụng công tu hành. Đến khi sự tu hành đặc lực thì các ngài không cần nói, cũng không làm, mà mọi việc tự nhiên thành tựu, trong kinh gọi là “vô tác diệu lực” (không làm, nhưng có sức mạnh diệu kỳ). Còn chúng ta ra công dụng sức rất nhiều nhưng hiệu quả không được bao nhiêu là bởi vì chưa sống được hết với những lời Phật tử dạy. Thời nay, chúng ta có đầy đủ sách vở, phương tiện để tu học, nhưng lười biếng, buông lung, nghe pháp thì ngủ gục hoặc thích vui chơi, không màng đến nội điển.

Hôm nào, công phu lỡ thời gian chừng năm, bảy phút thì sinh phiền não. Chúng ta tu hành chẳng có một chút cố gắng, nhưng muốn được vô tác diệu lực. Việc gì cũng phải có nhân mới có quả, chúng ta mong cầu như vậy là chưa thấy rõ được nhân quả.

Cần phải tìm đọc nhiều hơn nữa các gương hạnh người xưa để thấy được dù có tu hành thật nhiều, nhưng vẫn chẳng thể sánh với các Ngài, vì sự thấy biết, hành trì tu học của mình còn quá nhỏ hẹp, cạn cợt. Hiện nay chúng ta mới tu hành được chút ít an ổn liền tự mãn. Lấy ít cho là đủ, chưa được mà nói đã được, chưa chứng mà cho đã chứng là Tăng thượng mạn. Chỉ hài lòng với những điều nhỏ bé của phàm phu thì chẳng thể thấy được sự rộng lớn bao la của hàng Bồ-tát, Thánh Tăng.

Vì vậy, muốn trao truyền những cái hay đẹp cho người sau thì chính bản thân phải sống và làm hiển lộ được những vẻ đẹp đó trong những sinh hoạt hằng ngày. Cuộc sống của người tu rất đẹp, một vẻ đẹp xuất trần.

Chúng ta cần phải học thông nội điển, hiểu sâu rộng cốt lõi của chánh pháp, nắm vững tâm yếu của Phật tử. Phải biết rõ gốc và ngọn, cái nào là cứu cánh và phương tiện. Hiểu rõ con mắt của mười hai bộ Kinh, trái tim của ba Tạng, nắm vững ba pháp ấn và thông đạt lý Duyên khởi, tánh Không của vạn vật để nghiên ngẫm, quán chiếu. Ăn cũng phải nghĩ tới nó, ngủ phải nghĩ tới nó, thậm chí nằm mơ cũng phải thấy nó. Thực hành như vậy

mới có cơ hội khám phá chân lý vĩ đại, gia tài vô tận của Phật tử truyền trao gọi là *Chánh Pháp Nhân Tạng* (Kho tàng của Chánh Pháp).

Có nghiên ngẫm và sống được với chân lý thì cuộc sống hiện tại của mình mới toát ra được sức mạnh của chánh pháp và đó là cái đẹp của đạo Phật. Trong khắp nhân gian thiên thượng và muôn loài sáu đường không có gì có thể sánh với trí tuệ vô thượng của đức Phật. Chỗ cứu cánh cùng cực của đạo Phật là chân lý bất diệt tột cùng hoàn thiện đẹp mãi với thời gian. Nét đẹp đó từ nơi công phu tu tập thể hiện ra hành động và cách nghĩ.

Người đời nói: *“Con mắt là cửa sổ của tâm hồn”*, cho nên khi chúng ta nhìn vào người khác với ánh mắt như thế nào thì người ta có thể nhận biết được ý muốn của mình. Cho nên trong đạo nói: *“Bồ thí không phải chỉ là tài vật ở bên ngoài mà từ ánh mắt, vẻ mặt, lời nói,... đều có thể thực hành bồ thí”*.

*“Mắt thương nhìn cuộc đời”*. Dem con mắt từ bi để nhìn mọi người, ban trải tình thương với cái tâm vô điều kiện.

Tiếp theo là thể hiện qua cách chào hỏi khi đón khách hay tiếp Tăng. Thời bây giờ sự cung kính của vị Tăng trẻ đối với các bậc Trưởng thượng đã khác xưa rất nhiều. Không phải khác theo chiều hướng đi lên, mà theo chiều giảm xuống. Khi xưa mỗi khi người tu gặp nhau thì hết mực cung kính xá chào rất vui vẻ. Nếu vì



điều kiện không tiện cho việc xá chào thì cũng nở một nụ cười cung kính hoan hỷ. Ngược lại, thời nay vào chùa, nhiều huynh đệ lỡ chạm mặt nhau thì không muốn nhìn. Ở phương Tây, đang đi ngoài đường mà gặp mình thì họ luôn chủ động dừng lại chào hỏi rất vui vẻ. Nếu người tu không làm được sự xã giao thì làm sao có hòa hợp Tăng? Muốn xây dựng chung cho Phật pháp thì phải xây từ những cái nhỏ nhất bình thường ấy.

Như trên, chúng ta đã tìm hiểu về phần xây dựng người tu từ trong nội tâm, lời nói, hành động, cách nhìn nghe, cách cư xử và chánh niệm tỉnh thức trong từng bước chân. Chúng ta hãy học hỏi và cố gắng noi theo gương hạnh của người xưa và tin chắc rằng tất cả sẽ làm được như vậy.

*Kia đã là trượng phu, Ta đây cũng vậy.  
Chớ có xem thường mình mà lui sụt!*



## TỰ LƯỢNG KHÍ CHẤT VÀ NĂNG LỰC

Đại sư Liên Trì nói: “*Người xưa từng nói đạo đức là gốc căn bản làm người*”. Đúng vậy, cội gốc làm người là phải có nền tảng đạo đức, sống với nhau phải có tình nghĩa. Người muốn làm việc lớn lao phải tự lượng khí chất và năng lực của mình. Trong kinh *A-hàm*, cũng ghi, lúc nào nên tu pháp thấp, lúc nào nên tu pháp cao, lúc nào nên tu chỉ, lúc nào nên tu quán đó là người khéo biết được căn cơ, trình độ cũng như khéo biết tùy lúc mà linh động uyển chuyển. Người tu cần phải có nền tảng căn bản đạo đức của một con người. Hòa thượng Tịnh Vân nói: “*Có trước có sau, lúc đầu như thế nào thì về sau cũng như thế ấy, người khác giúp mình thì mình phải biết ơn và đền ơn*”. Cần phải tự lượng xét khả năng của mình ở mức độ nào, tức là nhìn lại thật kỹ trong nội

tâm, xem xét chỗ nào còn xấu dở, để dùng phương pháp chỉnh sửa. Nếu không, chúng ta sẽ học theo chiều hướng viển vông, không đi sát với thực tế và không có kết quả hữu ích thiết thực. Đại sư Liên Trì<sup>1</sup> dạy: “*Ở đời muốn lập chí lớn làm việc lớn, trước hết phải tự lượng khí chất và năng lực của mình hướng chi Phật pháp cao thâm vi diệu, lẽ nào người thường có thể tùy tiện tiếp nhận lãnh ngộ được sao?*”.

Có tổng cộng 5 hạng người học Phật:

1. Người học Phật theo phong trào. Thấy người khác học, thì mình cũng xu hướng theo, mà không có mục đích rõ ràng.
2. Người học Phật để trở thành một con người tốt.
3. Người phát tâm đi tu là để nghiên cứu học hỏi cao sâu, gọi là “Đa văn quán kiến”. Suốt cuộc đời xuất gia chỉ để tham khảo nghiên cứu thu thập thật nhiều kiến thức về Phật học.

1. **Liên Trì Đại Sư** (1535-1615), Tăng nhân đời Minh, họ Thẩm, tên Châu Hoàng, tự Phật Huệ, pháp hiệu Liên Trì, người xứ Nhân Hòa, nay là Hàng Châu Trung Quốc, khai sáng và trụ trì chùa Vân Thê ở núi Vân Thê thuộc Hàng Châu. Năm 17 tuổi thi đỗ, văn chương nổi tiếng khắp trong vùng. Năm ngài 27 đến cầu xuất gia với Hòa thượng Tịnh Thiên ở Tây Sơn, người vợ sau đó cũng xuống tóc xuất gia. Đại sư đạo cao đức trọng, một đời hóa độ không biết bao nhiêu người hữu duyên, trước tác để lại rất nhiều, như: *A-di-đà kinh* sơ sao, *Vãng sanh tập*, *Tịnh độ nghi biện*, *Thiền quan sách tán*... Toàn tập của Ngài gọi là “*Vân thê pháp vị*”, tính tổng cộng là 32 quyển.

4. Người học Phật để tìm những tư tưởng cao siêu màu nhiệm, vượt ra ngoài sự hiểu biết của người bình thường.

5. Người xuất gia để tìm con đường chuyển hóa, tìm ra phương pháp chuyển đổi mê lầm trong nhận thức, phá vỡ vô minh, chấm dứt phiền não, đạt được an lạc.

Trong năm hạng người trên, hạng người cuối cùng là bậc trí tuệ sáng suốt.

Phật pháp là một bảo vật mà khắp thế gian không có gì có thể sánh bằng, chẳng phải một người bình thường không có đạo đức, phẩm chất căn bản của một con người có thể nắm giữ. Như Đại sư Liên Trì nói: *“Thượng căn lợi khí rất mực tài trí thông minh đi nữa cũng chỉ có hại mà thôi!”*

Khi tư cách con người chưa hoàn thiện, thì không thể bàn tới việc tu hành thành Phật. Bởi vì nền tảng ở dưới khiếm khuyết, cho nên chẳng thể tiến vào cảnh giới vô tận của Bồ-tát để làm lợi lạc cho chúng sinh. Chẳng những như thế, không có nền móng đạo đức căn bản thì dù có học bất cứ pháp môn gì cũng không có được nhiều lợi ích, mà có khi ngược lại. Đại sư Liên Trì cũng từng dạy: *“Trí lực càng cao, chướng ngại càng lớn, tu hành càng khó thành tựu”*. Không có nền tảng đạo đức mà có trí lực cao, thì chướng ngại càng lớn, những người học cao mà không có đạo đức thường hay tự mãn, tự cao luôn cho mình là tài giỏi hơn người khác. Ý niệm đó

hoàn toàn trái với tông chỉ vô ngã của đạo Phật. Cư sĩ Bàn Uẩn có làm một bài kệ như sau:

*“Mười phương cùng tụ hội  
Mỗi người học vô vi  
Đây là trường tuyển Phật  
Tâm không được đậu về”*.

Có những vị Cao Tăng tuy có những người không có học thức cao, nhưng lại có lòng tha thiết với Phật pháp và tâm từ bi sáng suốt. Vì thế, chúng ta không thể đem trí lực bình thường của thế gian mà cân đo, đong đếm những việc vô vi Bát-nhã. Bồ-tát Long Thọ từng dạy: *“Không là bằng với giải thoát. Không là bằng với Niết-bàn”*.

Chữ “Không” ở đây không phải là không có gì, mà là thấu suốt các pháp đều rỗng không. Đã là Không thì không có “cái tôi”. Do không nắm vững được mục tiêu của việc tu học, cho nên chúng ta càng tu hành thì càng đi lạc đường lúc nào cũng không hay. Bởi vì từ lúc đầu phát tâm, đã đặt lệch mục tiêu tu hành là học lấy bằng cấp để không bị người khác xem thường, mà không phải học vì mục đích để giác ngộ thấu suốt chân tướng của nhân sinh và vũ trụ.

Đại sư Liên Trì cũng nói: *“Người không có đạo hạnh, sao có thể làm người xuất gia tu hành?”* Từ nơi căn bản đạo đức mà xây dựng nên nền tảng tu học thì sẽ được vững chắc, không bị sụp đổ về sau. Chưa cần nói tới trí

tuệ, giác ngộ, thần thông diệu dụng, chỉ cần xem tư cách đạo đức của người đó đối với thầy, đối với huynh đệ, đối với Phật tử, đối với cha mẹ như thế nào cũng đủ biết được người này có thể tu hành thành tựu hay không?

Mỗi khi bung chén cơm để ăn, mình nhớ công ơn cực khổ, nhọc nhằn của rất nhiều người làm ruộng, nấu nướng, đó là đạo đức; lúc khoác chiếc áo vào người thì nhớ đến công ơn của người may dệt, không dám hủy phạm khi nó chưa hư, đó là đạo đức; khi đọc những lời kinh tha thiết chân thành của Phật, nhớ đến thâm ơn sâu dày của người đi trước, nhớ đến công lao khó nhọc của thầy Tổ mà cố gắng nỗ lực tu hành, đó là đạo đức.

Đạo đức không phải làm những việc to lớn vĩ đại, mà chính những điều rất gần gũi trong cuộc sống của mình. Người có thể làm tốt những điều ấy, được gọi là người có đạo hạnh. Như lời dạy của Đại sư Liên Trì: *“Ngày nay người có chút ít tri thức đã vội vàng tập tành học cách chú giải khảo cứu biên chép chẳng khác nào những thư sinh nhà nho chuyên làm con mọt sách. Người có tri thức hơn chút nữa thì tâm chương trích cú những lời dạy của Cổ nhân rồi vay mượn một cách máy móc, biên chép thành sách rồi cho là của mình. Nắm bắt những thứ cận bã, vụn vặt như gói gạch phế thải của chư vị Tổ sư đã bỏ đi, vậy mà cứ cho là của mình sáng tác, thật đúng là làm trò “thả hình bắt bóng” chẳng được gì cả, ngược lại còn làm cho người trí chệ cười”*. Ngài quả trách rất nặng những hạng người chỉ

biết tích lũy văn chương chữ nghĩa mà không chịu tu hành thì không đủ tư cách xuất gia.

Chư Tổ muốn chúng ta không dừng lại trên câu chữ, ngôn từ lưu loát hay “tâm chương trích cú”, mà phải nắm được nghĩa lý thâm sâu ở trong những văn tự, ngôn ngữ đó. Phải tiêu hóa được những lớp chữ nghĩa ấy thì mới có thể thấy được chỗ thâm ý của Phật, ồ muốn truyền trao.

*“Cần tuệ há tránh khỏi vô thường”*. Người quá thông minh dễ bị những sự hiểu biết rộng lớn của mình làm chướng ngại trên bước đường tu tập, gọi là “Sở tri chướng”. Vì có sự hiểu biết rộng, nên chúng ta thường hay ỷ lại vào đó và không chịu học hỏi kinh nghiệm của người khác chỉ bày. Trong tu tập Phật pháp, sự chấp vào hiểu biết nhiều pháp môn, thì càng khó trị hơn nữa! Nhưng dù thông minh hiểu biết rộng nhiều, cũng phải đành thúc thủ trước vô thường sinh tử. Đó chẳng phải là chỗ chắc chắn để người có trí nương tựa.

Trong việc tu học, cần phải khéo lấy cốt tủy của đạo Phật làm nền tảng và phải đạt đến chỗ “tâm can” của Phật tử. Được như thế thì dù cho ai nói gì, tâm mình cũng an nhiên bất động.

Ngược lại, không biết được cốt tủy của đạo Phật thì dễ bị trôi dạt theo ngọn gió của tri thức, pháp môn, không biết đến bao giờ có thể dừng lại.

Cho nên, người mới bước vào tu không nên chuyên sâu vào một pháp môn, vì như vậy vô tình sẽ bám chấp vào pháp môn đã được học là số một, thầy của mình là bậc nhất và sinh tâm khinh thường, bài bác những môn khác. Cần phải học thẳng vào chỗ tâm yếu của Phật tử, để thấy rõ con đường phải đi, không bị lầm lạc. Hoặc là sau một thời gian tu học, gom góp được một số kiến thức về ngôn từ Phật học, mỗi khi đi đến đâu chúng ta cũng dương dương tự đắc cho mình là thông thái, nhưng nào ngờ chỉ làm trò cười cho người trí tuệ. Nhớ lại lời dạy của Đại sư Liên Trì: *“Đất đai đã được cải thiện phì nhiêu màu mỡ rồi, sau đó mới có thể trồng cây gieo hạt được tốt tươi. Đất tâm cũng vậy, một khi đã được tinh thuần rồi thì đạo lý mới có thể tin hiểu thọ trì. Đạo lớn Bồ-đề chí cao vô thượng mới có thể kỳ vọng thành tựu”*.

Ngài Bách Trượng thăng tòa khai thị cho đại chúng. Khi Ngài nói tới câu: *“Tâm địa nhược không, huệ nhật tự chiếu”*, đất tâm nếu trống không thì mặt trời trí tuệ soi sáng, ngay lúc đó có một vị thầy bỗng nhiên khai ngộ tại chỗ. Ánh sáng mặt trời là biểu trưng cho chánh pháp Vô thượng của đức Phật. Có được điều này thì sự giác ngộ cùng tột mới có thể thành tựu. Tâm tinh thuần rất quan trọng. Tất cả hành động, lời nói, suy nghĩ đều nhắm thẳng một hướng tới mục đích giải thoát.

*Một tâm lưu xuất ra muôn hạnh  
Muôn hạnh đều trở về một tâm.*

Dùng một tâm để làm tất cả mọi việc và tất cả mọi việc đều trở về nơi một tâm cầu giác ngộ. Với một tâm tinh thuần như vậy sẽ giúp cho chúng ta dễ dàng tin hiểu và thọ trì được giáo pháp.





## MỘT PHEN SỐNG CHẾT

Đại sư Liên Trì từng dạy: “*Người xuất gia cần phải chú ý! Lên cao phải tự biết mình bé nhỏ, chớ nên tự đại. Đừng vọng nói Bát nhã, lạm giải tánh Không mà tự chuốc lấy tai ương. Ngàn vạn lần xin khuyên người xuất gia đừng vì một chút danh lợi bèo bọt mà tham đắm hư vinh. Hãy tu dưỡng phẩm hạnh đạo đức của mình, đem hết tâm lực tinh thần mà tu tập. Quyết một phen sống chết, lâu ngày tự nhiên tâm được bừng mở, sẽ bước đến nơi cửa ngõ giác ngộ. Sau đó mới có được sự thể hội chân chánh, không bỏ muôn hạnh cũng chẳng nhiễm mây trần, suốt ngày chẳng vướng “không” mà cũng không dính “có”. Đó chính là đạo lý “Đệ nhất Nghĩa đế”. Chơn không diệu hữu mới là trí tuệ chân thật của*

*Phật pháp. Xin những người xuất gia hãy một lần để tâm cứu xét!”.*

Khi đứng dưới đất bằng, chúng ta thường lầm tưởng rằng mình cao lớn, nhưng khi leo lên đỉnh núi cao, mới thấy núi sông, trời đất rộng lớn vô biên, còn mình rất bé nhỏ. Trong Phật pháp thì càng học cao, hiểu rộng thì càng thấy mình bé nhỏ. Đối với đại dương trí tuệ vô tận của Phật thừa thì những cái thấy biết của mình chưa bằng một giọt nước trong biển đại tịch diệt của Như Lai.

Khi hiểu sâu Phật pháp thì mới thấy sự hiểu biết của mình so với trí huệ của Phật chưa bằng một hạt cát trong sa mạc. Những bậc Tôn Đức chân chính tu hành càng lớn tuổi thì càng khiêm cung, nhân từ, độ lượng đối với tất cả chúng sinh.

Không được đem giáo lý Vô thượng của Phật để nguy biện cho những nghiệp xấu và thói hư của mình. Như lời dạy của Đại sư Liên Trì: “*Thà chấp có như núi Tu-di mà còn được qua lại trong nhân gian thiên thượng, chớ đừng chấp không như hạt cải thì lọt xuống Địa ngục giống như tên bắn”.*

Nói “*Không*” là dùng để trị bệnh phiền não của mình. Nói “*Có*” là để giúp mình tu tập muôn hạnh, tích lũy phước báo công đức.

Một chú Sa-di nghe thầy Tỳ-kheo già tụng kinh với chất giọng khàn khàn, nên đã chê rằng:

- Sao ông tụng kinh giống tiếng chó sủa quá!

Chú Sa-di không hề biết rằng vị Tỳ-kheo đó đã chứng quả A-la-hán và chỉ với một câu nói đó mà chú Sa-di phải chịu năm trăm đời làm thân chó.

Tuy nói về mặt lý tánh thì không có người nhận, cũng không có người trao, nhưng trên mặt sự tướng thì nhân quả thiện ác không bao giờ sai chạy. Kinh *Duy Ma Cật* có đoạn: “*Không người, không Ta, không thọ nhận. Nghiệp thiện hay ác vẫn không mất*” (Vô nhân, vô ngã, vô thọ giả. Thiện ác chi nghiệp diệt bất vong).

Khi xưa, chư tổ luôn khắc ghi chữ “**Tử**” vào trong tâm trí để tự cảnh tỉnh bản thân phải luôn nhớ tới sự vô thường.

Tại phòng khách của ngôi chùa Phổ Đà ở Đài Loan có viết một chữ “**Tử**” thật to để cho mọi người khi vừa bước vào liền có thể nhìn thấy và chiêm nghiệm. Chỉ với một chữ này đã nói lên đầy đủ diệu nghĩa thâm sâu suốt 49 năm thuyết pháp của Thế Tôn và cũng chính nhìn thấy được sự già chết, nên Ngài mới phát tâm cầu đạo giải thoát.

Trong công phu tu tập hằng ngày, nếu chúng ta tự đặt mình vào trường hợp chỉ còn sống được có một ngày nữa là chết, thì liệu mình còn có tâm trạng để vui chơi thong thả hay không? Thói quen trong tâm ý của chúng ta là luôn nghĩ sẽ sống mãi, mà quên đi một ngày nào đó thân này sẽ chết, cho nên cứ mãi nhờn như cho qua ngày hết tháng.

Phải lấy gương của chư Phật, chư Tổ noi theo để tự mình cảnh tỉnh và nỗ lực tu tập. Đem hết tâm lực mà tu hành thì lâu ngày tâm được khai sáng, thấu suốt tất cả vạn pháp. Một khi bước đến cửa giác ngộ, vào thành trì Niết-bàn thì mới có thể không bỏ muôn hạnh mà chẳng nhiễm mảy trần và không vướng vào “Không”, mà cũng không kẹt nơi “Có”. Làm tất cả việc mà như không có làm gì, bởi vì thấy rõ bản chất của mọi sự vật đều rỗng không. Lúc đó mới thấy được diệu dụng của Đệ nhất nghĩa đế, chân không diệu hữu, từ chỗ chân thật sinh ra cái nhiệm mầu.

Chính vì cái “có” cho nên không có, ngược lại chính cái “không có” lại có tất cả. Trong Kinh nói: “*Sự thật giống như trái ngược với thế gian. Nếu như ai tin được thì bước vào địa vị của Thánh nhân*”.

Từ một người khổ rách, áo ôm, đi xin ăn ở ngoài đường có được mấy lon gạo, đó là có; tiến thêm một bước là người vừa đủ ăn, có được chút ít tiền của, cũng là có; tiến thêm bước nữa, người giàu dư dật ăn uống, đầy ắp tiền của, về phía vật chất thì họ sướng hơn người vừa đủ ăn, nhưng họ vẫn chịu khổ về mặt tinh thần; lên bước nữa là người giàu nhất thế giới cũng vẫn khổ sở. Vì “*có*” là hữu hạn, cho nên dù là lớn như thế nào, thì nó cũng vẫn nằm trong phạm vi giới hạn. Còn “*không*” thì vô hạn, tất cả mọi vật từ cây cảnh, sự vật, con người và muôn loài trong vũ trụ này đều là của mình.

Các vị Đại đức thuở xưa nói: “Người tốt nhất là người xuất gia”, hoặc trong nhân gian nói: “Một người xuất gia thì chín đời tổ tiên được sinh lên cõi Trời”. Như lời ngài Liên Trì dạy: “Tuy những câu nói trên là tán thán người xuất gia, nhưng chưa xác định rõ ràng lợi ích của người xuất gia. Người xuất gia không cần phải cày cấy mà vẫn có cơm ăn, không dệt vải mà vẫn có áo mặc, không cần phải mua nhà thuê phòng mà vẫn có nơi cư trú. Quốc vương, đại thần và tín đồ, thí chủ đều cung kính, không bị bắt đi lính, không bị người dân quấy nhiễu, được tự nhiên vui vẻ, thanh nhàn phóng khoáng.

Tất cả những thứ đó là lợi ích người xuất gia chăng? Hạt gạo của tín thí lớn tựa núi Tu Di. Nếu đạo lớn không thành thì phải mang lông đội sừng trả.

Như vậy, xem đây để đủ thấy đối với người xuất gia thì ẩn nấp bên trong một tai họa lớn, còn nói gì là lợi ích. Một ngày kia lão Diêm vương sẽ tính toán cơm tiền với anh. Lúc ấy xem anh lấy gì mà bồi thường?

Lợi ích của người xuất gia là thoát được phiền não, dập tắt vô minh, chứng đạt Vô sanh pháp nhẫn, liễu thoát sinh tử. Đó mới là việc làm tối thắng, cao quý hơn hết trong nhân gian thiên thượng, hơn nữa cha mẹ và dòng họ cũng nương nhờ đây mà thấm nhuần đức hạnh. Nếu không như lời này thì dù cho giàu đến thiên vàng vạn bạc hoặc được vinh hiển làm Quốc sư bảy đời Hoàng đế cũng chẳng có lợi ích!

Để nói thật, tôi vạn lần lo sợ phạm vào lỗi lầm lớn này. Đồng thời nói với các bạn cùng tu với nhau, hãy cảnh giác lo sợ mà cố gắng tinh tấn vượt lên. Phải xem những bậc thượng lưu, chớ nhìn theo những kẻ thấp hèn”.

Chúng ta cần phải nhìn gương hạnh của những bậc xuất gia chân chánh hay những vị chân tu có đạo cao đức trọng, hy sinh thân mạng để làm lợi ích cho nhiều người, không nên so sánh với người thế tục để tự làm nhục ý chí tiến tu của mình. Hoặc thỉnh thoảng, nhìn thấy người này, người kia có đồ này hay vật nọ vừa mắt thì cũng thầm mong muốn, luôn bị tâm hư dối dẫn đi mà không biết. Cần phải thâm tâm trở về bằng cách “Hít vào A Di, thở ra Đà Phạt”, phải lo thờ, nếu không sẽ chết liền, còn tất cả những thứ kia chỉ là đồ dỏm!

Nếu một mặt dụng công tu hành, nhưng một mặt vẫn tiếp tục phóng tâm vọng tưởng mong cầu đủ thứ việc thì cả hai đường đều mất. Đời không hưởng được ngũ dục, mà tu cũng không hưởng được pháp lạc, cho nên cuối cùng “lo lắng một đời, lấy gì nương cậy?”

Một khi đã quyết định tu hành thì phải dứt khoát hy sinh thân mạng, đem hết ý chí tinh thần, khả năng để chuyên ròng trong nội điển chánh pháp. Nội điển là nền tảng căn bản nhất của Phật pháp mà bất cứ người tu nào cũng phải nắm vững. Trong ngũ minh thì nội minh là cái quan trọng nhất cần phải lưu tâm. Trừ phi trí lực của

chúng ta dư thừa, thì mới nên học thêm những bộ môn ở bên ngoài. Không có sự thâm hậu ở trong pháp nghĩa thì chúng ta không thể vận dụng Phật pháp vào trong cuộc sống thực tế. Sự tu học cần phải nắm vững cội gốc.

Dù cho học hết cả cuộc đời của mình thì pháp nghĩa của Phật dạy vẫn là vô cùng, vô tận. Chỉ cần chúng ta hiểu thấu suốt đến thật tướng của một câu hay một chữ ở trong kinh điển thì có thể chuyển phàm thành Thánh. Không cần nghĩ những việc khác ở bên ngoài, chỉ cần nương chánh pháp thấu hiểu được chính mình. Khi hiểu được mình thì sẽ hiểu hết mọi thứ, đạt được “Nhất thiết chủng trí”.

Không cần lo làm sao có thể hoằng pháp giúp người. Trước phải tự giác thì tự nhiên có năng lực giác tha. Giống như đèn sáng rồi thì ở đâu nó cũng có thể soi, dù lúc đó không muốn, mọi vật xung quanh cũng tự sáng. Bây giờ cây đèn của mình còn tắt mà nghĩ cách soi cho người khác là điều không thực tế.

Cũng không tu hành nghiêng lệch vào hai thái cực. Một là muốn xong, tu cho mau. Vừa xem xong bộ phim Hư Vân Hòa thượng hay Giám Chân Đông Độ thì về sáng đêm không ngủ, chiều nhịn ăn, đi đâu mắt cũng lim dim, tay cầm râu chuỗi... nhưng được chừng bẩy ngày hay nửa tháng, xong rồi nằm ngủ cả ngày, không còn hành trì gì nữa! Tỉnh thoảng lại nổi lên một cơn anh hùng lửa rom, phụt lửa cháy dữ dội rồi tắt lịm. Tu

hành như thế thì chẳng bao giờ đạt Đạo. Hoặc là xuất gia vào chùa lâu ngày, sinh tâm khinh lờn, nhằm chán việc tu hành, không còn ý chí phấn đấu giải thoát, tự vứt bỏ chính mình, buông tay cho lọt luôn xuống hầm hố, vực thẳm, vĩnh viễn không còn cơ hội giác ngộ. Buông lung ba nghiệp, dong ruổi sáu căn mà muốn thành tựu thì “thật là vô lý». Đương nhiên, tu tinh tấn vẫn tốt hơn làm biếng, nếu phải chọn một trong hai cách tu thì phải chọn tinh tấn, nhưng phải kèm theo trí tuệ chân chánh mới có thể thành công.

Một hôm, đức Phật nghe một vị thầy tụng kinh với giọng tụng thảm não, bi ai.

Đức Phật đi đến hỏi:

- Lúc còn ở nhà, ông từng làm nghề gì?

Vị Thầy thưa:

- Bạch Thế Tôn! Khi con còn ở nhà là nhạc sĩ chơi đàn.

Đức Phật hỏi tiếp:

- Khi dây đàn quá căng mà đánh đàn thì âm thanh nghe như thế nào?

Vị thầy trả lời:

- Bạch Thế Tôn! Âm thanh nghe không hay và chói chúa.

Đức Phật hỏi tiếp:

- Vậy khi dây đàn chùn quá thì lúc đó tiếng đàn nghe như thế nào?

Vị thầy trả lời:

- Bạch Thế Tôn! Không thể phát ra âm thanh hay.

Đức Phật hỏi tiếp:

- Vậy khi dây đàn không căng cũng không chùn, vừa phải thì âm thanh thế nào?

Vị thầy trả lời:

- Bạch Thế Tôn! Tiếng đàn tuyệt diệu.

Đức Phật nói:

- Sự tu hành cũng giống như lúc ông căng dây đàn để đánh đàn vậy thôi!

Ngay lúc đó, vị thầy kia tỉnh ngộ và quyết tâm tu hành, và một thời gian ngắn sau đó ông đắc quả A-la-hán.

Cần phải giữ tâm ở mức trung đạo và bền bỉ lâu dài. Ngay lúc còn trẻ, hùng tâm tráng chí còn mãnh liệt phải lợi dụng cơ hội nắm bắt thời cơ ngay lúc này tập trung nghiên cứu Phật pháp, tu hành, làm tất cả các việc công đức, đi sâu vào nội điển chánh pháp. Phải biết nắm bắt cơ hội, dựa vào lúc bầu nhiệt huyết đang hùng hực mà làm sức mạnh để tu hành.

Kế nữa là phải biết tránh tiếp duyên xúc cảnh, giữ gìn sáu căn. Nếu có điều kiện thuận lợi, thì nên tìm những nơi núi rừng thiên nhiên xa vắng mà ẩn dật dụng

công, như thế về sau mới có thể gánh vác được ngôi nhà Phật pháp to lớn và làm lợi ích cho chúng sinh. Thấy rõ được mục đích, ý nghĩa của việc làm thì chúng ta mới có thể bền tâm vững chí, giữ vững con đường đạo đức và làm tròn bổn phận của một người xuất gia. Ngoài ra, còn luôn phải xoay lại nhìn tâm của mình từng phút từng giây. Không để bị tâm thức lừa gạt, hện lần này lần khác, bất chợt cái già ập đến, thân thể đau nhức thì chẳng còn cơ hội để công phu nữa. Người biết tu là phải hạ thủ dụng công ngay đây hiện giờ, trong mọi lúc mọi nơi.

Nền tảng đạo đức của người xuất gia là truyền thống và nguyên lý vĩ đại của đức Phật, những người sau cần phải đi theo những con đường này để đạt đến Niết-bàn. Nếu đi ngược với con đường này, chính là đi vào trong sinh tử. Không những Phật Thích-ca mà Phật Tỳ-bà-thi, Phật Thi-khí, Phật Tỳ-xá-phù, Phật Câu-lưu-tôn, Phật Câu-na-hàm, Phật Ca-diếp cho đến sau này Phật Di-lặc cũng như những vị Phật tương lai đều thực hành giống như vậy.



## Mục lục

LỜI GIỚI THIỆU	5
LỜI GIỚI THIỆU	7
LỜI NGỎ	9
CHƯƠNG I: Ý NGHĨA XUẤT GIA	
Ý Nghĩa Xuất Gia	14
Ba Nghĩa Của Sa Môn	17
CHƯƠNG II: MỤC ĐÍCH XUẤT GIA	
Năm Hạng Xuất Gia	26
Mục Đích Xuất Gia	34
CHƯƠNG III: GIÁ TRỊ XUẤT GIA	
Buông Bỏ Thế Gian	40
Chân Chánh Xuất Gia	46
CHƯƠNG IV: UY NGHỊ GIỚI HẠNH	
Uy Nghi Trong Sinh Hoạt	56
Giới Hạnh Thanh Tịnh	68

CHƯƠNG V: ĐẠO HẠNH XUẤT GIA	
Căn Bản Vững Chắc	80
Kính Trọng Bậc Tôn Đức	98
Kính Trọng Bậc Bổn Sư	102
Kính Trọng Giáo Thọ Sư	112
Kính Trọng Thiện Tri Thức	119
Đối Xử Với Huynh Đệ	123
Tiếp Đãi Cư Sĩ	131
CHƯƠNG VI: ĐỜI SỐNG XUẤT GIA	
Bốn Điều Kiện Nền Tảng	140
Thực Hành Đúng Pháp	149
CHƯƠNG VII: BỒN PHẬN XUẤT GIA	
Bốn Việc Cần Làm	158
Lòng Tin Sâu Sắc	183
CHƯƠNG VIII: TRÌNH TỰ TU TẬP	
Năm Bước Thực hành	188
Một Hơi Thở Phá Vỡ Vô Minh	219
CHƯƠNG IX: XÂY DỰNG NGƯỜI TU	
Xây Dựng Tăng Đoàn	230
Yếu Tố Xứng Đáng	236
Ái Ngữ Và Lắng Nghe	238
Cuộc Sống Triển Hiện Vẻ Đẹp	248
CHƯƠNG X: NGƯỜI XƯA KHUYÊN NHỦ	
Tự Lượng Khí Chất Và Năng Lực	256
Một Phen Sống Chết	264

## *Sách tham khảo*

1. Kinh Trường Bộ (Digha Nikàya). Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt. NXB Tôn giáo - PL2535.
2. Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikaya). Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt, NXB Tôn giáo - PL.2536.
3. Kinh Tương Ưng (Samyutta Nikàya). Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt, NXB Tôn giáo - PL.2537.
4. Kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikàya). Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt, NXB Tôn giáo - PL2540.
5. Kinh Tiểu Bộ (Khuddaka Nikàya). Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt. NXB Tôn giáo - PL.2543.
6. Kinh Tập A-Hàm. Hán dịch: Tống, Tam Tạng Cầu-Na-Bạt-Đà-La. Việt dịch: Thích Đức Thắng. Hiệu đính & Chú thích: Thích Tuệ Sỹ.
7. Kinh Trung A-Hàm. Hán Dịch: Phật Đà Da Xá & Trúc Phật Niệm, Việt Dịch & Hiệu Chú: Thích Tuệ Sỹ.
8. Kinh Hoa Nghiêm. Hán Dịch: Đại-Sur Thật-Xoa- Nan-Đà - Việt Dịch: HT Thích Trí Tịnh, Phật Học Viện quốc Tế Xuất Bản PL 2527 – 1983.
9. Đại Trí Độ Luận (Mahàprajñàparamitàsàtra) - Tác giả: Nàgàrjuna (Bồ Tát Long Thọ). Dịch Phạn ra Hán: Cưu Ma La Thập - Dịch Việt: Thích Thiện Siêu. Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam ấn hành 1997.
10. Luật Căn Bản Của Người Xuất Gia (Luật Sa Di Trường Hàng Nghĩa). Thượng Tọa Thiện Thông - Thượng Tọa Đồng Bản - Thượng Tọa Nhựt Chiêu dịch. NXB Thành Hội Phật Giáo TP.HCM. PL 2536-1992.
11. Phật Học Đức Dục. Hòa thượng Thích Minh Thành.
12. Thiền Lâm Bảo Huấn. Sa môn Tịnh Thiên đất Đông Ngô trùng tập. Sa môn Thích Tâm Châu, dịch và chú thích.
13. Truy Môn Cảnh Huấn. Hòa thượng Thích Tâm Châu Việt dịch.
14. Gương Sáng Người Xuất gia (Truy Môn Sùng Hạnh Lục). Đại Sư Liên Trì. Dịch giả Thích Tâm Anh. NXB Tổng Hợp TP. HCM Năm xuất bản : 2007.
15. Bước Tới Thành Thoi. Thiền Sư Nhất Hạnh. Nhà Xuất Bản Tôn Giáo - 2004.
16. Sống Chung An Lạc - Nghệ thuật xây dựng Tăng thân. Tác giả Thích Nhất Hạnh. NXB Lá Bối. Năm xuất bản 1999.
17. Nhập Bồ Tát Hạnh. Sàntideva (Tôn giả Tịch Thiên). Việt dịch: Nguyễn Hiền - Hiệu đính: Lê Triều Phương TUỆ QUANG FOUNDATION- Ấn bản điện tử, Xuân 2009
18. Chứng Đạo Ca. Thiền sư Huyền Giác. Dịch giả: Cư sĩ Trúc Thiên, Nhà xuất bản Lá Bối ấn hành lần thứ nhất tại Saigon năm 1970.
19. Phật Giáo Thánh Điển. Đại Đức Thích Minh Thành dịch.

**DỊCH PHẨM ĐÃ XUẤT BẢN**

1. Tịnh từ yếu ngữ
2. Tịnh độ vụng ngữ
3. Tịnh độ chỉ quyết
4. Niệm Phật chỉ nam
5. Khuyến tu Tịnh độ thiết yếu
6. Niệm Phật cảnh
7. Liên tông bảo giám
8. Vạn thiện đồng quy

**TÁC PHẨM SẴP XUẤT BẢN**

1. Tâm sự với người xuất gia
2. Cùng nhau nhắc nhở
3. Phẩm chất người xuất gia

Thuyết giảng:

**ĐĐ Thích Minh Thành**

Chuyển thành văn bản:

**Pháp Tín - Pháp Bảo - Pháp Thạnh**

**Pháp Minh - Pháp Sơn - Tuệ Tịnh- Minh Hòa - Thiện Ngộ**

Sửa bản in: **Minh Phú**

Facebook: [facebook.com/tusachphapan](https://facebook.com/tusachphapan)

E-mail: [linhquyphapan@gmail.com](mailto:linhquyphapan@gmail.com)

Website: <http://www.linhquyphapan.vn>

<http://www.phapan.vn>

Ban Văn Hóa Pháp Ân

Tháng 12 -2016

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM  
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC  
65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội  
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com  
Điện thoại: 04.3 9260024 Fax: 04.3 9260031

## **ĐẠO HẠNH NGƯỜI XUẤT GIA**

ĐD Thích Minh Thành

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

Giám đốc Bùi Việt Bắc

*Chịu trách nhiệm nội dung:*

Tổng biên tập Lý Bá Toàn

*Biên tập:* Phan Thị Ngọc Minh

*Sửa bản in:* Minh Phú

*Bìa:* Minh Phú

In 3.000 cuốn, khổ 14,5x20,5cm, tại Xí nghiệp in Fahasa, 774 Trường Chinh, P.15, Q. Tân Bình, TP.HCM. Số XNĐKXB: 842-2017CXBIPH/13-12/HĐ. Số QĐXB của NXB: 421/QĐ-NXBHĐ ký ngày 24/03/2017. In xong và nộp lưu chiểu năm: 2017. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-955-181-9