

**Quảng Huy**

biên soạn

**KHUYÊN NGƯỜI  
HỌC PHẬT**



# MỤC LỤC

1. Phần duyên khởi.....	1
2. Phật là ai? Đạo Phật là gì? .....	3
3. Chúng ta sẽ học được những gì cơ bản nhất từ Đạo Phật? .6	
4. Khái niệm về Nghiệp. ....	8
5. Ý nghĩa của việc nhận biết được nghiệp.....	10
6. Năm dục và việc áp dụng đạo Tỉnh Thức để nhận biết cội gốc của Tham Sân Si.....	13
7. Bài pháp Tứ Diệu Đế & Con đường Bát Chánh Đạo.....	23
8. Hạnh Bồ thí: Phân loại và Cách làm .....	31
9. Hạnh Nhẫn Nhục.....	43
10. Bản đồ Mười pháp giới & Lục đạo Luân hồi.....	49
11. Luật Nhân Quả.....	61
12. Quy Y Tam Bảo & Thọ trì Năm giới.....	65
1. Không sát sanh. ....	69
2. Không trộm cắp.....	72
3. Không tà dâm .....	73
4. Không nói dối.....	75
5. Không uống rượu.....	75
13. Ý nghĩa của việc ăn chay .....	77
14. Oan Gia Trái Chủ là gì ? .....	80
15. Tu hành có ý nghĩa gì cho cha mẹ và ông bà Cửu Huyền Thất Tổ? .....	90

16. Bát Nhã-Nền tảng cơ bản của sự tu hành giải thoát.....	96
17. Một số pháp môn căn bản .....	121
1. Thiền tông .....	112
2. Tịnh độ tông (Pháp Môn Niệm Phật).....	128
18. PHẦN KẾT .....	160
19. VÀI LỜI TÂM HUYẾT .....	157
20. KHUYẾN KHÍCH ÁN TỔNG KINH SÁCH.....	172
21. HỒI HƯỚNG.....	176

# KHUYÊN NGƯỜI HỌC PHẬT



**Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật!**

## **Phản duyên khởi**

Kính thưa quý vị, bà con cùng tất cả các bạn! Ông bà tổ tiên, cha mẹ chúng ta thường dạy: “*Gieo gì thì gặt ấy!*”, “*Cái gì đến rồi cũng sẽ đến*”... Và cũng nhờ có được đầy đủ duyên lành nên tôi và gia đình đã gặp được Phật pháp, được thâm nhập vào dòng Kinh tạng và lời dạy của Đức Thích Ca Mâu Ni Phật từ gần hai nghìn sáu trăm năm trước. Dem những lời dạy trong Kinh áp dụng ngay vào thực tiễn cuộc sống để thực nghiệm. Tôi thật sự rất bất ngờ và kỳ diệu thay với những lời Phật dạy! Chưa đầy hai năm mà cuộc sống đã hoàn toàn thay đổi theo hướng vô cùng tích cực. Trước kia, khi chưa hiểu được những lời Phật dạy từ cái gọi là Chánh Pháp của Đạo Phật, nên mỗi lần có dịp đến chùa, cũng có lúc tôi cầu mong cái này cái nọ thì lại ít được. Đôi khi còn sanh ra phiền não hơn vì điều mình mong cầu thì lại không đến. Nay hiểu được

đạo lý rồi, không còn mong cầu gì nữa cả mà sự may mắn và kỳ vọng từ lâu cũng đã mang lại nhiều niềm vui, an lành và tốt đẹp trong cuộc sống và công việc.

Vì vậy, nay gia đình tôi ước mong được mang hồng đức đã nhận thấy vô cùng to lớn này của Phật pháp đến để chia sẻ với tất cả bà con, bạn bè gần xa và đến với bất kỳ ai muốn tìm hiểu Phật pháp mà chưa có cơ hội tìm đọc nhiều. Với một ước nguyện chân thành không gì hơn là tất cả mọi người ai cũng được may mắn, được tự mình trải nghiệm và sẽ tận hưởng pháp vị thật thậm thâm vi diệu của Phật pháp, để rồi ai ai cũng sẽ phát tâm làm theo lời Phật dạy. Nhất định hiện tại, tương lai quý vị cũng có một cuộc sống thật sự hạnh phúc, an lạc, tự tại và giải thoát.

Tôi tha thiết mong mỗi quý vị, bà con và các bạn hãy cố thử một lần trải rộng tâm lòng mình ra mà đón nhận và tận hưởng pháp vị của Phật pháp thật vi diệu đến thế nào nhé! Và tự mình cũng sẽ cảm nhận được nhiều điều bất ngờ hơn thế nữa! Tôi vô cùng tri ân và cảm niệm Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật đã Đại từ Đại bi thị hiện ra đời và để lại cho chúng ta một kho báu Pháp Bảo vô cùng thậm thâm vi diệu, một nền giáo dục về nhân sinh quan và vũ trụ quan thật tuyệt vời như thế này mà từ lâu tôi chưa một lần được trải nghiệm.

Và bây giờ tôi đã nhận thấy rất rõ câu nói của một vị Hoà Thượng vào bậc Cao Tăng nổi tiếng hiện nay rằng: *“Được học và hành theo Phật pháp là một sự*

*hưởng thụ tối cao nhất trong tất cả mọi sự hưởng thụ trên thế gian...”* quả thật là vô cùng chính xác! Trong Kinh điển, Đức Phật cũng đã từng dạy chúng ta rằng: *“Pháp vị thắng mọi vị, pháp hỷ thắng mọi hỷ”...*

\*\*\*

## **Phật là ai? Đạo Phật là gì?**

Vậy, Phật là ai? Đạo Phật là gì? Nếu không tìm hiểu những khái niệm này một cách thật thấu đáo thì e rằng sẽ có một số người cho rằng Đạo Phật là quá xa vời mà sanh tâm không muốn tiếp cận. Trước hết, chúng ta cần phải nhận thấy rằng, trước khi thành Phật, Đức Phật là một danh nhân có thật trong lịch sử, sinh ra tại Ấn Độ vào năm 624 trước Tây Lịch và đã tu hành thành Phật, chứ không phải là một sự hư cấu hay truyền thuyết. Ngài chính là Thái tử Tất Đạt Đa, con Vua Tịnh Phạn và Hoàng Hậu Ma Ya, là một người con mà vua cha rất kỳ vọng sau này sẽ nối ngôi. Thuở thiếu thời, Thái tử tỏ ra rất thông minh và tài giỏi hầu như trên mọi lĩnh vực, văn võ song toàn. Nhưng đặc biệt hơn hết là Ngài có một tấm lòng từ bi cao độ. Mỗi lần nhìn thấy chúng sanh bị nạn, Ngài rất thương xót và tìm mọi cách cứu giúp. Một lần nọ, trong dịp tham gia lễ hạ điền (Lễ cày ruộng đầu năm) cùng vua cha, lúc nắng nóng, Thái tử tìm đến bên bóng mát gốc cây ngòi xếp bằng tĩnh lặng như những vị tu sĩ và cảm thấy tâm hồn thật thư thái. Ngài lớn lên trong cung vàng điện ngọc và người hầu kẻ hạ không thiếu gì, chỉ cần đến ngày là lên ngai vàng làm vua. Nhưng một ngày kia, khi ra ngoài cửa thành

đạo chơi cùng với cận vệ, Thái tử gặp phải những cảnh tượng đau khổ của Già, Bệnh, Chết đã làm cho Thái tử phải thức tỉnh. Chẳng lẽ ai rồi cũng có một kết cục bi thảm thế này sao? Lần dạo chơi thứ tư, Thái tử gặp một vị tu sĩ đang ngồi an nhiên tĩnh tọa trông rất an lạc. Và thế rồi, một đêm khuya, Thái tử đã quyết định từ bỏ mọi giàu sang phú quý, cung vàng điện ngọc để ra đi xuất gia cầu đạo và quyết tâm đi tìm con đường giải thoát ra khỏi sanh tử. Với sự thông minh nhanh trí của mình, tất cả mọi pháp môn tu hành của các đạo tại Ấn Độ thời đó chẳng bao lâu Ngài đều thực hành đến chỗ thông suốt nhưng chưa có một đạo nào mà có thể giải quyết được nỗi trăn trở của Ngài là thoát sanh liêu tử. Sau đó, Ngài vào rừng tu khổ hạnh sáu năm chỉ còn lại da bọc xương nhưng cũng vẫn không tìm được gì mới hơn. Cuối cùng, trên Con Đường Trung Đạo, nhớ lại những phút giây tĩnh lặng của nội tâm dưới gốc cây trong lễ hạ điền ngày nọ, Ngài liền đến dưới cội Bồ-Đề phát đại thệ nguyện. Dù cho thân tan thịt nát nếu không thấy Đạo quyết không rời bỏ nơi này. Trải qua 49 ngày đêm thiền định và quán thật tướng các pháp, hàng phục ma quân, cho đến một hôm khi sao mai vừa mọc, Ngài đã viên mãn thành Phật và hiệu là Thích Ca Mâu Ni. Chứng được Tam minh, Lục thông: *Thiên nhãn thông, Thiên nhĩ thông, Tha tâm thông*: Nghĩa là có thể thấy, nghe và thấu hiểu tất cả những tâm niệm của mọi loài chúng sinh mà không cần phải đi đến chỗ đó; *Thần túc thông, Túc mạng thông* : Tức là có đầy đủ thần thông tự tại và nhìn thấu suốt tất cả các kiếp về trước của mình.

Nhưng cao tột nhất vẫn là Ngài đã chứng được *Lậu tận thông*, tức là vĩnh viễn thoát khỏi sanh tử luân hồi. Lúc đó, Ngài đã thốt lên rằng: “*Lạ thay, tất cả mọi chúng sanh đều có Đức tướng, Trí tuệ Như Lai nhưng vì vọng tướng, chấp trước nên không thể chứng đắc*”. Với lời thỉnh cầu của Chư Thiên, Ngài đã chuyển pháp luân và thế là Đạo Phật đã ra đời từ đó. Ngài chỉ dạy cho chúng sanh con đường tu hành để khôi phục lại tự tánh, Phật tánh vốn có của mình và cũng sẽ thành Phật. Trải qua 49 năm thuyết pháp độ sanh, cuối cùng Đức Phật đã nhập Niết-bàn ở tuổi 80 và đã để lại cho thế gian, nhân loại một kho báu Pháp Bảo vô cùng thậm thâm vi diệu.

Vậy Phật là gì? Cho đến nay có rất nhiều cách hiểu về Phật như: Phật là Giác ngộ, là bậc tự giác, giác tha, giác hạnh viên mãn. Phật là Từ Bi Hỷ Xả, là bậc có Đại Trí Tuệ thấu biết tất cả sự vật hiện tượng theo đúng lẽ thật của nó. Là bậc đã giải thoát hoàn toàn ra khỏi sanh tử. Là Thầy của trời người. Là Cha lành của ba cõi, bốn loài. Tuy nhiên, với những người mới học Phật, trước tiên chúng ta chỉ cần nghĩ đến một ý nghĩa tuy thật đơn giản, dễ hiểu nhưng lại rất thiết thực. Đó là: Phật có nghĩa là Tỉnh Thức, Đạo Phật là Đạo Tỉnh thức và Phật có nghĩa là Người Tỉnh Thức. Tỉnh thức nói theo tiếng Magadhi (Ma-Kiệt-Đà) là Budh, Người Tỉnh Thức là Buddha. Cách nói này, cùng cách xưng hô này của mọi người thời bấy giờ cũng đã được Đức Phật hoan hỷ chấp nhận ngay từ ngày đầu tiên sau khi thành Đạo.



Vậy Tỉnh Thức là gì? Đó chính là sự Thức Tỉnh lại toàn bộ thân tâm mình và từ đó tu sửa lại sao cho hợp với đạo lý rồi giác ngộ giải thoát. Trước đây ta làm việc gì (Thân), nói việc gì (Khẩu) và nghĩ việc gì (Ý) thì hầu hết đều làm theo quán tính, cảm tính và tập khí. Vô tình những hành động, lời nói hay ý nghĩ của ta đã để lại cho chính mình, mọi người và cả pháp giới chúng sanh những nỗi buồn và khổ đau khôn lường.

## **Chúng ta sẽ học được những gì cơ bản nhất từ Đạo Phật?**

Vậy, đến với Đạo Phật, trước tiên chúng ta cần phải học những gì? Đó trước hết chính là mỗi chúng ta phải học cách sống Tỉnh Thức của Đức Phật. Thức Tỉnh lại chính thân tâm mình để tĩa nhánh, rồi dần mé cành và cuối cùng đi đến đốn đở tận gốc rễ ba cây : Si (Si mê), Tham (Tham lam) và Sân (Sân hận) vốn dĩ đã ăn sâu, bén rễ trong chúng ta đã từ lâu lắm rồi. Hãy thức tỉnh lại chính mình: Tất cả những gì thuộc về Thân, Khẩu, Ý mà chúng ta đã, đang và sẽ làm để rồi điều chỉnh lại sao cho hợp với đạo lý. Như từ ý nghĩ ác thành ý nghĩ lành; Từ lời nói ác thành lời nói lành; Từ việc làm ác thành việc làm lành và vượt lên trên cả hai thái cực ấy. Đó chính là ý nghĩa của hai chữ Tu Hành mà Đức Phật muốn dạy chúng ta từ gần 2.600 năm trước:

*“Từ bỏ các việc ác,  
Vâng làm các việc lành.*

*Giữ tâm ý thanh tịnh*

*Là lời chư Phật dạy.”*

Tu theo Phật là những gì Phật dạy nên làm chúng ta cố gắng làm theo, những gì Phật dạy không nên làm thì nhất định chúng ta không được làm. Nghiệp nào ác, bất thiện thì chúng ta cần phải từ bỏ ngay, nghiệp nào thiện thì chúng ta nên duy trì. Và cũng đừng nên chê việc thiện nhỏ mà không làm và khinh việc ác nhỏ lại làm. Phật dạy: *“Nhu nước nhỏ từng giọt, rồi bình cũng đầy tràn”*. Phải luôn luôn Thức Tỉnh lại mình từ thân, khẩu, ý. Đoạn bỏ tham, sân, si. Đạo Phật coi trọng Ý hơn vì ý là gốc, hành động chỉ là cái ngọn. Nếu ý nghĩ sai mới dẫn đến lời nói sai hay hành động sai. Diệt ý ác tức là đã diệt tận gốc của mọi điều ác. Trong Kinh Pháp Cú (HT Thích Minh Châu dịch), Đức Phật dạy:

*“Ý dẫn đầu các pháp.*

*Ý làm chủ, ý tạo.*

*Nếu với ý thanh tịnh,*

*Nói lên hay hành động.*

*An lạc bước theo sau,*

*Như bóng không rời hình”.*

Và cũng như thế, nhưng: *“Nếu với ý nhiễm ô, nói lên hay hành động”* thì: *“Khổ não bước theo sau, như xe chân vật kéo”*...

## Khái niệm về Nghiệp.

Các bạn có biết không? Phật dạy, khi chết chúng ta không mang theo được bất cứ vật gì có hình tướng như nhà cửa, vật chất, tiền của hay người thân v.v... Mà chỉ mang theo nghiệp để ra đi mà thôi! Nghiệp sẽ dẫn dắt chúng ta đi trong sáu nẻo của luân hồi sanh tử. **Thật sự bản thân chúng ta chưa bao giờ chết, mà chỉ là một sự thay đổi báo thân.** Chết chỗ này sanh chỗ kia, mất thân này liền thọ thân khác. Thân sau tốt hay xấu hơn thân trước đều là do nghiệp dẫn mà thành. Ngày xưa, trong pháp hội Thủ Lăng Nghiêm khi nghe Đức Phật chỉ ra rằng, chúng ta sẽ không bao giờ chết thì vua Ba Tư Nặc là người rất mộ Đạo Phật cùng tất cả đại chúng ai nấy đều nhảy lên vui mừng như thể chưa từng có.

Vậy nghiệp là gì? Thật rất khó có thể thấu hết được khái niệm về nghiệp. Tuy nhiên, trong phạm vi nhỏ hẹp, chúng ta có thể hiểu Nghiệp hình thành là do sự tạo tác từ Thân, Khẩu, Ý, thường thì lặp lại nhiều lần thành thói quen. Cơ bản, có hai loại nghiệp sau đây:

**1. Nghiệp ác:** Là một hành động, lời nói, ý nghĩ ác, bất thiện, thường thì được lặp lại nhiều lần thành thói quen gọi là nghiệp ác. Ví dụ: Sát sanh, trộm cắp, tà dâm, cờ bạc, uống rượu, nói láo, thù ghét, ác khẩu...

**2. Nghiệp thiện:** Là một hành động, lời nói hay ý nghĩ thiện, thường thì nó được lặp lại nhiều lần thành thói quen thường hay làm việc thiện thì gọi là nghiệp thiện.

Ví dụ như cúng dường Tam Bảo, làm từ thiện phúc lợi xã hội, hay giúp đỡ mọi người, nói lời chân thành, thật thà dễ nghe, không tham, không sân, không si v.v...

Nói về nghiệp, Kinh Phật có câu chuyện một ông Trưởng giả có bốn người vợ. Người thứ nhất rất trung thành và chung thủy với ông, nhưng suốt ngày ông không để ý tới. Người vợ thứ hai ông thường quan tâm. Người vợ thứ ba thì cũng luôn được ông chú ý quan tâm nhắc nhở. Người vợ thứ tư thì ông đặc biệt quan tâm hơn, ông đi đâu bà đều có mặt ở đó. Một hôm ông lâm bệnh nặng sắp chết nên gọi cả bốn bà vợ đến hỏi:

- Tôi sắp chết rồi! Trong bốn bà có bà nào tình nguyện chết theo tôi không?

- Người vợ thứ tư lên tiếng trước: Hằng ngày ông ở đâu thì tôi có mặt ở đó, vì vậy tôi xin đưa ông tới cửa.

- Người vợ thứ ba đáp: Hằng ngày, tôi luôn được ông quan tâm để ý luôn miệng nhắc nhở. Bây giờ, nếu ông chết, tôi xin đưa ông tới công.

- Người vợ thứ hai nói: Hằng ngày tôi cũng được ông quan tâm. Nếu ông chết tôi xin đưa ông ra đên mộ.

Đến lượt người vợ thứ nhất trả lời: Hằng ngày tuy ông không hề nghĩ gì đến tôi, nhưng bây giờ ông chết tôi sẽ chết theo ông.

Qua câu chuyện trên, Đức Phật có ý dụ cho chúng ta rằng, ông Trưởng giả bắt công và phụ bạc kia chính là mỗi chúng ta. Người vợ thứ tư, Phật dụ cho tiền bạc. Chúng ta ở nhà hay mỗi khi đi đâu thường mang theo tiền bạc trong túi không thể thiếu nó, nhưng khi chết thì nó nằm trong tủ hay chỉ phạm vi trong nhà nên nói là đưa đến cửa. Người vợ thứ ba dụ cho của cải, tài sản, nhà cửa vì nằm trong phạm vi hàng rào nên nói là đưa tới cổng. Người vợ thứ hai dụ cho công danh chức tước, địa vị, sự nghiệp. Vì khi chết, đưa tang đến mộ người ta thường đọc điều văn kể công trạng trước khi hạ huyệt nên nói là đưa đến mộ. Cuối cùng, người vợ thứ nhất Phật dụ cho Nghiệp của mỗi chúng ta. Dù là ác nghiệp hay thiện nghiệp đã tạo tác thì chúng cũng sẽ luôn luôn bám theo chúng ta như hình với bóng nên nói là sẽ chết theo cùng. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy:

*“Không trên trời dưới biển,  
Không lánh vào động núi,  
Không chỗ nào trên đời,  
Trốn được quả ác nghiệp.”*

**Ý nghĩa của việc nhận biết được nghiệp**

Việc nhận biết được nghiệp và biết được bản thân chúng ta chưa bao giờ chết mà sinh tử chỉ là một sự thay đổi báo thân như thay một bóng đèn điện, nhưng dòng điện (linh hồn, thần thức) thì không mất sẽ giúp chúng ta biết loại bỏ các nghiệp ác, làm các việc lành để khi lâm chung, nghiệp lực nào mạnh hơn thì thần thức sẽ nương theo đó mà sanh về cõi ấy. Riêng cảnh giới Phật thì đòi hỏi bên cạnh việc đoạn ác, tu thiện còn phải tu pháp môn phù hợp mà Phật dạy nữa thì mới có thể tự mình bức phá để viên mãn thành Phật. Hoặc phát nguyện vãng sanh và niệm Phật thì đến lúc lâm chung sẽ nhờ vào Tự lực là lực tu hành đoạn ác tu thiện, niệm Phật huân tu mà có. Cộng với Tha lực là lực gia trì, tiếp dẫn của Phật thì khi lìa bỏ báo thân này sẽ được vãng sanh về cõi Phật và thọ thân Bồ-tát, tuổi thọ vô lượng và có đầy đủ Tam minh, Lục thông, tự tại trong mười phương thế giới không hề chướng ngại. Gặp Phật, nghe pháp và tiếp tục tu hành để viên mãn thành Phật, vĩnh viễn sẽ không còn trở lại trong sanh tử luân hồi.

Vãng sanh cũng có thể hiểu như việc di dân vậy! Trên trái đất này cũng có nơi khổ đau đói kém, cũng có nơi giàu có sung túc. Trong vũ trụ có hành tinh này, hành tinh khác thì trong pháp giới mênh mông bao la này cũng có những cõi Phật, nước Phật hay các tầng Trời, Địa ngục v.v... Song, do các tầng không gian bất đồng nên chúng ta chưa nhìn thấy bằng mắt thường. Cũng như hiện nay, các làn sóng điện thoại hay truyền hình, mặc dù không thể nhìn thấy nhưng chúng ta vẫn

tin là có vì khi ti-vi bật lên thì liền nhận được ngay tín hiệu đài này đài nọ. Các cảnh giới, quốc độ khác nhau và linh hồn cũng như vậy! Linh hồn như dòng điện, chúng ta không thể thấy bằng mắt thường, nhưng khi có bóng đèn thì liền nhận ánh sáng, có quạt máy thì nhận hơi mát... Do vì chúng ta chưa thấy nên chưa tin nhưng các cảnh giới, quốc độ và linh hồn tồn tại thế nào thì vẫn cứ y như thế đấy, không cần chúng ta phải tin hay không tin. Vấn đề ở chỗ, chiếc ti-vi của chúng ta đã bị bụi bặm phủ kín màn hình và hư hỏng nặng từ rất lâu lắm rồi nên không thể tiếp xúc qua lại được với các cảnh giới ấy. Tất cả chỉ do vô minh nên sanh tâm vọng tưởng, chấp trước, hơn thua, phải quấy, giận hờn, thương ghét thái quá như những đám mây dày đặc che lấp hết cả mặt trời trí tuệ, chân tâm bản tính, Phật tính của mình. Vậy, tu hành không gì khác là phải đẩy các đám mây vọng tưởng, chấp trước ấy ra thì liền có thể thành Thánh nhân, Bồ-tát, Phật. Chúng ta sẽ bàn kỹ hơn về một số pháp môn tu hành giải thoát trong phần “Một số pháp môn cơ bản” sau. Đó cũng là phần quan trọng nhất mà cuốn sách nhỏ này muốn hướng tới vậy! Mười phương ba đời chư Phật thị hiện dùng vô lượng pháp môn, phương tiện cũng chỉ nhằm mục đích duy nhất là chỉ cho chúng ta biết: Bất cứ ai ai cũng có Phật tánh và cũng có thể thành Phật. Chư Phật không muốn chúng ta tu hành để trở thành đệ tử các Ngài mà muốn chúng ta phải vươn lên bằng với chư Phật. Đây cũng là một đặc điểm bình đẳng cao tột của Đạo Phật vậy!

## Năm dục và việc áp dụng đạo Tỉnh Thức để nhận biết cội gốc của Tham Sân Si.

Vậy, từ khi đã biết Phật cũng có nghĩa là Tỉnh Thức, biết được hai nghiệp thiện ác thì việc tu hành để chuyển nghiệp ác, nghiệp bất thiện chúng ta đã trót tạo, thành nghiệp thiện và đi đến sạch nghiệp không phải quá khó. Nhà Phật có câu: “*Hồi đầu thị nạn*”. Đang ở biển mê, chỉ cần quay đầu lại sẽ là bờ Giác. Chỉ có điều chúng ta có thật sự muốn dừng lại, quay đầu, chuyển nghiệp và sạch nghiệp hay không mà thôi! Có năm lĩnh vực gọi là “*Ngũ dục*” mà chúng ta cần phải Tỉnh Thức nhận ra vì ái dục cũng là cội gốc của Tham, Sân, Si và là nguyên nhân của khổ đau, đọa lạc và luân hồi. Đó chính là: *Tài, Sắc, Danh, Thực* (ăn, uống), *Thùy* (ngủ, nghỉ). Sau đây xin được chia sẻ một số ví dụ thiết thực qua việc áp dụng nguyên lý Đạo Tỉnh Thức để quán chiếu một số lĩnh vực trong năm dục. Nếu ai có kinh nghiệm gì hay thì hãy chia sẻ để mọi người cùng học hỏi và làm theo.

Ví dụ, có một người chiều nào cũng đi uống rượu, riết sau sẽ thành thói quen, thành nghiệp nghiện rượu. Nếu lỡ hết tiền, chiều nào không uống thì cảm thấy rất bứt rứt khó chịu, ngáp vào thở ra, tối về không thể nào ngủ yên. Đến khi muốn bỏ rượu vì không còn tiền, vì gia đình cấm kỵ thì bỏ rất khó. Tuy nhiên, nếu người ấy biết áp dụng Đạo Tỉnh Thức thì sẽ bỏ rượu một cách dễ dàng. Dùng Đạo Tỉnh Thức soi rọi vào sẽ phát hiện ra



ngay trong người ấy luôn tồn tại một con ma rượu. Ma ở đây không phải là ma quỷ mà là ma nghiệp (nội ma).

Con ma rượu này do chính người ấy tạo ra, nuôi dưỡng và cũng chỉ chính người ấy mới có thể tiêu diệt được nó. Con ma này rất tinh quái! Nó luôn luôn sai khiến người này phải phục tùng và làm nô lệ cho nó. Nó dẫn dắt người này đi từ sai lầm này đến sai lầm khác cho đến ngày tan gia bại sản, thân tàn ma dại. Nếu Tỉnh Thức lại, người này sẽ nhận thấy ngay:

Có một ngày kia trời mưa to, quán xá gần nhà đóng cửa hết. Người này muốn uống rượu mà không biết tìm đâu ra. Con ma ấy liền xuất hiện ra rất đúng lúc và bảo: *“Các quán gần nhà đóng cửa hết thì hãy ra quán bà Năm gần bên bờ sông”*. Thế là phải lủi thủi đội mưa ra quán bà Năm. Nhưng khi đến quán bà Năm rồi thì cũng đóng cửa. Con ma rượu ấy lại xuất hiện và sai bảo tiếp: *“Quán bà Năm bên sông do mưa to, gió giạt đóng cửa thì hãy đi qua bên kia sông, quán bà Sáu, bà Bảy sẽ có rượu uống”*. Thế là lại phải đội mưa, đội gió mà lặn lội thêm một lần nữa tìm qua bên kia sông để thoả mãn cho con ma rượu ấy thì mới về ngủ yên được. Rồi một ngày kia, khi tiền không còn nữa, con ma rượu ấy lại xuất hiện và bảo: *“Hôm nay chầy túi hết tiền rồi phải không? Vậy ông có thấy vừa rồi người nhà ông để tiền tiết kiệm trong tủ? Ông hãy đến lén mở ra lấy đi mà uống”*. Thế là liền lấy cắp tiền người thân, dẫn đến tình cảm cha mẹ, con cái, anh em, vợ chồng sút mẻ. Mọi người rồi sẽ cảnh giác, xa lánh. Một ngày kia, khi con

nghiện rượu lại nổi lên, không uống không cách gì chịu nổi. Nhưng tiền thì hết, tiền gia đình mọi người cũng đã cảnh giác cất kỹ hết rồi. Con ma rượu ấy liền xuất hiện và bày mưu tính kế: *“Hôm nay không thể lấy tiền nhà được, nhưng có người vừa để xe máy sơ hở, ông lấy đi là có tiền uống rượu ngay!”*. Lúc đó, con nghiện rượu nổi lên rồi thì đâu có còn ý thức gì đến tội ác nữa? Cuối cùng, thậm chí con ma rượu sai giết người cướp của để có tiền uống rượu thì người ấy cũng có thể làm theo?

Đấy! Các bạn thấy không? Nếu người nghiện rượu kia muốn bỏ rượu vì trời mưa hay vì không có tiền thì bỏ rất khó. Nhưng nếu biết áp dụng Đạo Tỉnh Thức thì người ấy sẽ nhận ra ngay bản chất của con ma rượu kia chính là Nghiệp. Rồi liền gọi tên nó ra vạch trần tội lỗi của nó và mạnh mẽ tuyên bố rằng: *“Thì ra từ bấy lâu nay ta đã làm nô lệ cho người, người đã làm cho ta thân tàn ma dại, gia đình tan nát, vào vòng lao lý... Kể từ ngày hôm nay ta sẽ đích thân tiêu diệt người. Ta sẽ là chủ chứ không phải là người làm nô lệ cho người!”*. Nếu ý thức mạnh mẽ như vậy thì người này sẽ từ bỏ nghiệp nghiện rượu một cách dễ dàng. Một ngày, hai ngày, rồi một tháng, hai tháng thử hỏi cuối cùng có con ma nào lại không bị tiêu diệt phải không các bạn?

Như vậy, chính nhờ sự Thức Tỉnh và hiểu biết này có thể giúp đỡ chúng ta rất nhiều trên bước đường diệt khổ. Từ thời xa xưa, lúc khởi đầu Đức Phật đâu có bảo chúng ta phải học điều gì cao siêu lắm đâu? Trong suốt

cuộc đời giáo hoá độ sinh của Ngài, nếu có ai hỏi đến một vấn đề gì huyền bí, thần thông thì Đức Phật không trả lời. Mặc dù từ khi chứng được quả vị Phật thì Ngài đã dùng Phật nhãn nhìn thấy hết tất cả Tam thiên Đại thiên thế giới. Nhìn thấy hết tất cả các cảnh giới, quốc độ cùng tồn tại song song với chúng ta và thấu rõ được tất cả các hiện tượng thành hoại của vũ trụ. Trong Kinh, Phật cũng từng đưa ra ví dụ khi nói với hàng đệ tử là những gì Phật nói ra chỉ: “Ít như những chiếc lá trong lòng bàn tay” và những gì Đức Phật đã chứng đắc thấy được thì: “Nhiều như lá ngoài rừng”. Ngài cũng nhấn mạnh rằng, nếu nói điều này sớm không giúp ích được gì cho hàng đệ tử tu hành. Tốt hơn cứ để họ tập quán chiếu, tu thanh tịnh ba nghiệp thân khẩu ý và diệt trừ tham sân si trước. Một khi nhân duyên hội đủ, cái ngục tù vô minh ắt sẽ bị phá vỡ, tên chủ ngục kia bị tiêu diệt thì trí tuệ sẽ bừng sáng, chính họ sẽ chứng quả và khôi phục lại toàn bộ bản lai diện mục xưa nay của mình. Và đến lúc ấy tự họ sẽ nhận thấy được tất cả sự thật, kể cả sự cảm ứng và có được đầy đủ thần thông.

Con ma rợ vừa rồi chính là con ma của cõi *Thực* (ăn, uống). Bây giờ các bạn hãy mở rộng sự quán chiếu lại mình xem thử hiện tại có đang làm nô lệ cho con ma nào không? Vì chỉ có bạn mới biết được rõ con ma nào là đang tồn tại trong mình mà thôi! Nếu không làm nô lệ cho con ma nào thì quả thật bạn là một con người rất hoàn hảo. Bạn đã thành công một bước quan trọng trên con đường hướng tới những cảnh giới tốt đẹp hơn của

người, trời rồi đây! Nếu nỗ lực tiến đến không còn dính mắc thì bạn có thể sẽ giác ngộ và tiến đến cảnh giới của Thánh nhân! Giải thoát, trước tiên có thể hiểu như vậy! Vì có giải thoát từng phần và giải thoát toàn phần.

Bây giờ chúng ta hãy cùng nhau đi vào và tìm hiểu thêm một lĩnh vực nữa trong năm dục. Đó là: Tài.

Tài: Là tiền tài, là của cải vật chất. Tiền của thì ai cũng cần thiết cho cuộc sống này, nhưng chúng ta phải làm ra bằng chính sức lao động chân chính của mình, không trực tiếp hoặc gián tiếp làm tổn hại đến lợi ích hay sinh mạng của chúng sanh khác. Nhất định chúng ta sẽ không làm giàu bằng mọi giá, bằng cách chà đạp lên công lý và đạo đức, bằng cách lợi ta mà hại người. Và đặc biệt là nhất định không bao giờ còn si mê mà làm nô lệ cho *Con ma tài* như người nghiện rượu kia đã từng làm nô lệ cho *Con ma rượu* trong suốt một thời gian dài. Tiền tài vật chất nói về đủ thì không biết bao nhiêu là cho đủ các bạn ạ! Kinh Pháp Cú dạy:

*“Dầu mưa bằng tiền vàng,  
Các dục khó thoả mãn.  
Dục đặng nhiều ngọt ít,  
Biết vậy là bậc Trí.”*

Phật còn ví: “*Người chạy theo ngũ dục thì chẳng khác gì người khát mà uống nước muối. Càng uống càng thấy khát*”. Và kết cục thì như Kinh dạy, chỉ như

là: “*Người nhặt các loài hoa. Ý đắm say ý nhiễm. Các dục chưa thoả mãn, đã bị chết chinh phục*”. Chúng ta hãy tự xét lại cuộc đời mình có đúng như vậy không?

Bởi vậy, Phật thường dạy là phải biết: “*Thiếu dục, tri túc*”. Tức là: “*Ít muốn và biết đủ*”. Khi nào chúng ta cảm thấy nó đủ thì sẽ đủ, cảm thấy chưa đủ thì bao nhiêu cũng chưa đủ và thậm chí cho đến lúc chết cũng vẫn chưa thấy đủ. Kinh Viên Giác dạy: “*Ái dục là cội gốc của luân hồi*”. Hầu như tất cả những khổ đau, tội ác trên thế gian này là do ái dục và tham lam mà ra.

Gia đình tôi trước đây khi chưa biết đến Đạo cũng vậy! Có một thì muốn hai, có hai rồi muốn ba... và còn muốn nhiều hơn thế nữa! Ví dụ, trước đây có chiếc xe đạp, chúng ta mơ ước có xe máy. Khi có được xe máy rồi thì lại muốn có ô tô. Thấy người ta đi xe ô tô hiện đại hơn, ta lại muốn có xe ô tô hiện đại kia. Nhưng thưa các bạn! Chắc gì lòng tham của mình sẽ chịu dừng lại ở đó? Vì chắc gì chiếc ô tô hiện đại kia đã là bậc nhất rồi. Tương lai sẽ không còn chiếc xe nào hiện đại hơn thế nữa? Vì lòng tham là vô tận. Đến lúc chết mà có người cũng không bao giờ cảm thấy cái gọi là: “*Đủ*”. Người ta thường nói: “*Lòng tham vô đáy*”. Mà dân gian lại có câu: “*Tham thì thâm*”. Vậy, để thoả mãn năm con ma dục kia thì chỉ còn cách chúng ta phải lao đầu vào gian khổ để tranh giành hơn thua và tạo thêm nghiệp đoạ lạc trong ba đường ác sau này mà thôi! Nói như vậy không phải là bi quan để rồi không còn cố gắng làm ăn nữa. Chúng ta vẫn làm, nhưng phải biết kiềm chế lòng tham

để không phải khổ sở suốt đời vì nó và phải biết “*Thiểu dục, tri túc*” như lời Phật dạy là vô cùng bổ ích.

Hơn nữa, tiền của tuy cần thiết cho cuộc sống nhưng đâu phải lúc nào nó cũng mang lại hạnh phúc và an lạc cho chúng ta đâu? Thực tế cho thấy, có những gia đình lúc còn gian khổ thì mọi người sống rất hoà thuận, vui vẻ nhưng khi khấm khá lên thì tình cảm anh em, quyến thuộc lại sút mẻ. An lạc hay không là do nơi tâm mình chứ không hẳn do nơi tiền của và không phụ thuộc vào cảnh sắc bên ngoài. Kinh dạy: “*Tâm tịnh thì cõi Phật tịnh*”. Nếu tâm thanh tịnh thì dù sống bất cứ nơi đâu cũng sẽ an lạc. Ngược lại, nếu tâm ô nhiễm, động loạn thì dù đi đâu, ở đâu cũng cảm thấy khó chịu và không hài lòng. Do vậy, tu hành mục đích chính là phải tu tâm thanh tịnh. Bên cạnh đó còn phải biết hành thiện, tích đức để lợi ích chúng sanh và tạo phước báu bao bọc gia đình thì mới mong tai qua nạn khỏi, căn lành mới tăng trưởng, nghiệp chướng mới tiêu trừ và đạo nghiệp sẽ chóng viên thành. Ông bà chúng ta cũng thường dạy, làm ăn nên để lại phước đức cho con cháu sau này:

*“Bởi chung kiếp trước khéo tu*

*Ngày nay con cháu võng dù thênh thang.”*

Vậy, chúng ta nên để lại cho con cháu mình một nền giáo dục chân chính, một cách sống có tỉnh thức và một đạo đức làm người. Sau này có nghề, có đạo đức thì dù sống đâu chúng nó cũng sẽ thích hợp cả. Và cũng đừng

quên rằng, con cháu mỗi đứa cũng đều có phước lực riêng của chúng do nhân quả của đời trước. Chúng ta cứ lo lao碌 bòn mót của cải suốt đời mà không lo cho con cháu nền tảng đạo đức thì bao nhiêu tiền của để lại chúng nó cũng sẽ tiêu sạch. Thực tế cho thấy, nhiều gia đình giàu có kếch sù mà vẫn còn ngày đêm lao vào làm tiền không chán, lúc nào cũng cái câu: “*Sợ không có thời gian*”... Rồi con cái họ đến lúc sa ngã hoặc vào tù mới phát hiện thì đã quá muộn màng. Họ thật là thảm thương phải không các bạn? Hãy cho con cháu bạn thử nếm một chút Pháp Vị của Đạo Tinh Thức. Tôi chắc chắn rằng, không cần phải nói nhiều, dạy nhiều mà tự nhiên con cháu các bạn lớn lên sẽ có lòng hiếu thảo với ông bà cha mẹ, đối xử tốt đẹp với bạn bè và mọi người.

Đức Phật luôn đề cao chữ Hiếu lên trên, sau đó mới đến việc đạo. Đạo Phật luôn đề xướng: “*Trên đền bốn ơn nặng, dưới cứu khổ ba đường*”. Ôn cha mẹ, ông bà, tổ tiên là ơn đầu tiên trong bốn cái ơn đấy mà chúng ta có thể đền đáp được khi làm theo lời Phật dạy. “*Dưới cứu khổ ba đường*” là: Địa ngục, Ngạ quỷ và Súc sanh. Biết đâu ông bà, người thân chúng ta quá cố bị rơi vào những cảnh giới đau khổ ấy? Vậy làm sao để cứu họ? Chúng ta sẽ đề cập đến trong phần sau: “Tu hành có ý nghĩa gì cho cha mẹ, ông bà Cửu huyền Thất tổ?”.

Trong nhiều Kinh điển (*Kinh Tăng Chi Bộ, Kinh Vu Lan Báo Hiếu, Kinh Báo ân Cha Mẹ* v.v...) không biết bao nhiêu lần Đức Phật đã từng nói đến đạo lý ân nghĩa này! Hiếu Đạo cũng là nền tảng của Đạo Phật. Người

mà không có hiểu thì khó có thể vào Phật đạo. Phật đã dạy đến mười một tiêu chí cho người tu hành, chia làm ba phần được gọi là “*Tam phước*” trong Kinh Quán Vô Lượng Thọ thì tiêu chí đầu tiên trong mười một tiêu chí ấy chính là: “*Hiếu dưỡng cha mẹ*”. Các bạn đã bao giờ xem qua băng đĩa hay sách vở về Phật pháp chưa? Một số lượng rất lớn băng đĩa, sách Phật pháp là nói về giáo dục đạo đức làm người đấy! Trong một thư viện Phật pháp tại Hồng-Kông từ thời tổ sư thứ mười ba của Tịnh Độ tông- Ngài Ân Quang Đại Sư, người ta tìm thấy rất ít sách Ngài ấn tống là sách về Phật giáo. Đa số sách tại đây là sách không phải của Đạo Phật mà là những sách dạy về đạo đức để làm người như: “*Cảm Ứng Thiên*”, “*Liễu Phàm Tứ Huấn*”... thì được Ngài ưu tiên ấn tống với số lượng lớn hơn nhiều so với sách Phật giáo.

Cả đời Ân Quang Đại Sư, tất cả tiền cúng dường của đại chúng Ngài đều dành hết vào việc ấn tống Kinh sách, làm từ thiện xã hội. Sách “*Làm Chủ Vận Mệnh*” do Thích Minh Quang biên dịch cũng là phiên bản của “*Liễu Phàm Tứ Huấn*”. Sách này cổ nhân dạy chúng ta bỏ ác làm thiện, tu tâm tích đức và làm chủ vận mệnh chính mình. Trong sách đã nêu ra ví dụ về “*Cuốn sổ tay trị tâm*” rất hay! Cũng như đã chỉ dạy rất cụ thể về cách làm thiện như: “*Sao gọi là việc thiện có đúng có sai? Sao gọi là việc thiện phân nửa và trọn vẹn?*” v.v... Các bạn nên tìm đọc sách này sẽ rất nhiều lợi ích.

Nhân đây tôi và gia đình cũng xin giới thiệu đến quý vị và các bạn sách: “*Tu là chuyên nghiệp*” Hoà thượng



Thích Thanh Từ, NXB Tôn Giáo; “*Đường Xưa Mây Trắng*” HT Thích Nhất Hạnh, NXB Tôn Giáo; “*Tam Quy Ngũ giới*” Thượng tọa Thích Chân Tính, NXB Phương Đông; “*Tích truyện Pháp Cú*” Viên Chiếu dịch, NXB Tôn Giáo; “*Lịch sử Đức Phật bằng tranh*” Lý Thái Thuận và Trương Quân, NXB Tôn Giáo v.v... Đây là những cuốn sách mà tôi đã từng đọc qua và nghĩ rằng rất phù hợp với những người mới học Phật như chúng ta. Sách có mặt hầu hết tại các quầy sách Phật pháp. Nếu không tìm được thì gia đình tôi sẽ tùy duyên kính tặng. Đọc những sách này trước sẽ giúp chúng ta hiểu hơn về nhân quả, tiền kiếp... Hiểu về cuộc đời, đạo nghiệp của Đức Phật cùng những lời Phật dạy. Qua đó, nhằm học tập những phẩm hạnh vô cùng cao quý của Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật và để định hướng chính xác hơn cho việc học Phật, tu hành của mình.

Như vậy, bên cạnh *Tài* ra, chúng ta còn phải tiếp tục quán chiếu và Thức Tỉnh bốn lĩnh vực còn lại của Ngũ Dục là: *Sắc, Danh, Thục* và *Thùy* thì mới mong diệt trừ bớt được tham sân si vì do ái dục mà ra.

Ngủ (*Thùy*) cũng vậy các bạn ạ! Nếu các nhà khoa học đã chỉ ra rằng chỉ cần ngủ 7-8 tiếng/ngày đêm là đủ thì chúng ta cũng ngủ 7-8 tiếng thôi. Ngủ sớm dậy sớm tốt thì chúng ta cũng làm vậy! Giờ ngủ thì đi ngủ và giờ làm việc thì làm việc. Nếu không tỉnh thức để nhận ra thì không thể thấy được *Con ma ngủ* nên giờ niệm Phật, hành thiền nó bắt ta ngủ. Giờ làm việc hay giờ lái xe trên đường nó cũng lại bắt ta ngủ thì tiêu rồi? Như vậy,

tất cả các con ma: *Tài, Sắc, Danh, Thực, Thuỳ* chúng ta phải áp dụng ánh sáng Đạo Tinh Thức mà soi chiếu vào để lần lượt tiêu diệt tất cả chúng nó từng con, từng con một cho đến khi nhỏ sạch tận gốc rễ mới thôi.

Tuỳ hoàn cảnh mỗi người mà làm. Theo tôi thấy *Tài* và *Sắc* là hai lĩnh vực nguy hiểm nhất. Thặng hay đoạ cũng đều do đây mà ra. Nếu không Thức Tinh được thì hai con ma này sẽ âm thầm kéo chúng ta xuống tận Địa Ngục từ lúc nào mà ta không hề hay biết đấy các bạn ạ! Hiểu được đạo lý này rồi thì chắc các bạn sẽ không bao giờ còn chịu làm nô lệ cho chúng nó nữa và xem như bạn đã thành công rất nhiều trên bước đường diệt khổ. Như vậy là bạn đã chiến thắng chính mình rồi đấy! Cổ nhân có nói: “*Không chiến thắng nào vinh quang hơn bằng chiến thắng chính mình*”. Phật cũng dạy: “*Chiến thắng muôn vạn quân không bằng tự thắng lòng mình. Chiến thắng mình là chiến công oanh liệt nhất!*”...

## **Bài pháp Tứ Diệu Đế & Con đường Bát Chánh Đạo**



Sau khi thành Đạo, Đức Phật đã thuyết bài pháp đầu tiên trên thế gian tại vườn Lộc Uyển cho năm anh em ông Kiều Trần Như. Sau này, họ cũng đã trở thành năm vị đệ tử xuất gia đầu tiên của Phật. Đó là bài pháp “Tứ Diệu Đế”. Tứ là bốn. Diệu là vi diệu, là nhiệm mầu. Đế là sự thật, là chân lý. Đó là bài pháp

nhiệm mầu nói lên bốn sự thật về khổ đau do Si, Tham, Sân dẫn đến. Trong bài pháp này, Đức Phật đã chỉ ra cho chúng ta bốn sự thật sau đây:

1. Sự có mặt của khổ đau (Khô Đê)
2. Sự có mặt của những nguyên nhân dẫn đến khổ đau ấy (Tập Đê)
3. Sự chấm dứt khổ đau. (Diệt Đê)
4. Con đường để chấm dứt khổ đau (Đạo Đê)

## 1. Sự thật thứ nhất: Sự có mặt của khổ đau

Đức Phật dạy: Sự khổ đau là có thật, không có khổ đau này thì khổ đau khác, không ai trong chúng ta mà chưa từng đau khổ. Ít nhất thì những tâm trạng thường gặp như: Buồn, giận, ghen, tức, lo lắng, sợ hãi hay bất an là khổ; Gặp chuyện gì không vừa ý với bản ngã của ta là khổ. Nghèo thì khổ mà giàu cũng khổ... Khổ tâm lo lắng về tài sản, tiền bạc có thể mất mát do trộm cắp, nước, gió, lửa, oan gia phá hoại v.v...

Tuy nhiên, Đức Phật dạy, thế gian có tám loại đau khổ sau đây là chủ yếu: Bị chia cách với người thương yêu là đau khổ (*Ái biệt ly khổ*); Sống chung hoặc gặp người mà ta ghét bỏ thì khổ (*Oán táng hội khổ*); Bị năm uẩn: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức chi phối là khổ (*Ngũ ấm xí thạnh khổ*); Cầu mà không được thì khổ (*Cầu bất đắc khổ*) và *Sinh, Già, Bệnh, Chết* là khổ.

## **2. Sự thật thứ hai: Nguyên nhân của khổ đau**

Đức Phật nói, do vì sự vô minh, si mê che lấp. Do không thấy và không hiểu rõ được sự thật về thân, tâm, vạn pháp và cuộc đời này cho nên con người bị những ngọn lửa của tham đắm, giận hờn, ghen tức, lo lắng, phiền não, sợ hãi... ngày đêm đốt cháy và hành hạ thân tâm mình. Tham là nguyên nhân gây ra các nỗi khổ đau. Tham tiền, tham tài, tham sắc, tham danh, tham lợi, tham ăn, tham ngủ v.v... Tham mà không được thì đau khổ đã đành, nhưng tham mà được thì lại càng tham hơn và càng tham lam thì lại càng đau khổ.

Đạo Phật không chủ trương lẫn tránh khổ đau, cũng không diệt sự khổ đau ấy mà phải nên đối mặt và tìm ra nguyên nhân của khổ đau đó để rồi diệt trừ chính ngay nguyên nhân của sự khổ đau. Nguyên nhân cội gốc một khi đã bị tiêu diệt thì khổ đau cũng sẽ không còn nữa. Đạo lý cao siêu là chỗ đó đấy các bạn ạ! Hạnh phúc, an lạc và giải thoát đang ở rất gần bên cạnh mỗi chúng ta.

## **3. Sự thật thứ ba: Sự chấm dứt khổ đau**

Nếu nguyên nhân của khổ đau có mặt thì sự khổ đau có mặt. Vậy, nếu nguyên nhân của khổ đau không còn nữa thì sự khổ đau có còn tồn tại không? Mà không có khổ đau thì chính là hạnh phúc, an lạc và giải thoát rồi? Đó chính là trí tuệ, là sự hiểu biết và nhận thức đúng đắn về thân tâm, vạn pháp và cuộc đời theo đúng sự thật của nó. Cái thấy này sẽ đem lại cho chúng ta sự chấm dứt

mọi khổ đau. Niềm an lạc, từ bi và trí tuệ chân thật cũng từ đó mà lưu xuất ra vậy! Vậy, tóm lại nếu muốn không còn đau khổ thì phải dứt bỏ Tham Sân Si. Thật ra nói tham sân si cho có vần điệu chứ lẽ ra nên nói si, tham, sân. Vì từ lúc đầu do si mê chấp thân (ngã) mà sanh ra tham lam. Tham không được mới nổi sân. Hết si sẽ hết tham, sân. Hết tham sân, hết chấp ngã thì sẽ hết khổ.

#### **4. Sự thật thứ tư: Là con đường chúng ta phải theo để chấm dứt khổ đau.**

Đó chính là Đạo Đé. Là ba mươi bảy phẩm trợ đạo mà con đường Bát Chánh Đạo là vô cùng quan trọng. Bát Chánh Đạo được tạo dựng bằng sự sống tỉnh thức, chánh niệm hằng ngày của chúng ta. Đó là:

1. Chánh kiến,
2. Chánh tư duy,
3. Chánh ngữ,
4. Chánh nghiệp,
5. Chánh mạng,
6. Chánh tinh tấn
7. Chánh niệm,
8. Chánh định.

Mỗi cặp đều có thể làm nhân và làm quả cho nhau, nhưng quan trọng nhất là: Chánh kiến. Nếu có Chánh kiến thì những Con đường Chánh về sau sẽ dễ dàng đạt được. Thế nào là Chánh kiến? Đó chính là sự hiểu biết về thân, về tâm con người và vạn pháp đúng với lẽ thật của nó (Xem phần Bát-Nhã). Ngược lại là Tà kiến. Thế nào là Tà kiến? Vô minh chẳng rõ nhận lầm thân, tâm này là thật Ta là Tà Kiến. Không tin Nhân Quả báo ứng, không tin luân hồi, không tin vào giáo huấn của Thánh Hiền, không có cái nhìn đúng sự thật về thân tâm mình

và sự vật hiện tượng chính là những Tà tri Tà kiến lớn nhất mà đa số chúng ta đã đang mắc phải. Mỗi chúng ta cần phải nhanh chóng tự sửa đổi lại cách nhìn nhận sai lầm này của mình từ rất lâu lắm rồi nếu không muốn cứ tiếp tục phải chịu trôi nổi, trầm luân trong sáu nẻo của luân hồi sinh tử, tử sinh vô cùng đau khổ nữa!

Có Chánh kiến rồi thì chúng ta sẽ có: Chánh tư duy (Suy nghĩ về điều chánh), Chánh ngữ (Lời nói chánh), Chánh nghiệp (Hành động chánh), Chánh mạng (Sinh sống bằng nghề chánh). Không kiếm tiền hay sinh sống hoặc giải trí trên sự khổ đau, hay sinh mạng của chúng sanh khác). Và từ đó sẽ có Chánh tinh tấn (Siêng năng chánh), Chánh niệm (Niệm tưởng về điều chánh) và sẽ tiến đến Chánh định tức là tâm ý sẽ thanh tịnh dẫn đến phát sinh trí tuệ và đi đến giải thoát sinh tử luân hồi.

Như vậy, cho thấy việc triệt hạ lòng Tham, tâm Sân không phải là dễ, song khó không có nghĩa là chúng ta không làm được? Chỉ cần mỗi chúng ta hãy can đảm đi trên Con đường Bát Chánh Đạo, con đường của sự Tỉnh Thức này thì quý vị và các bạn sẽ thấy lòng mình dần dần bớt tham, bớt sân, bớt si hơn và sẽ cảm thấy vô cùng nhẹ nhàng, thanh thoi, an lạc như thể vừa mới buông bỏ một vật thật nặng nề ra khỏi lòng mình vậy!

Mà nghĩ cho cùng tham cho lắm để làm gì các bạn ơi! Nên nhớ vô thường không bao giờ chờ đợi chúng ta đâu! Nay còn, mai mất chẳng biết ngày nào. Chết là

gì hả bạn? Có phải thở ra mà không còn hít vào được nữa là đã chết rồi đó sao? Thực tế, Phật dạy sự sống của chúng ta chỉ tính bằng hơi thở. Ngài Điều Ngự Giác Hoàng (Phật Hoàng, vua Trần Nhân Tông) xuất gia lên núi Yên Tử tu hành đắc đạo cũng đã nói:

*“Só đòi một hơi thở,  
Lòng người hai biển vàng,  
Cung Ma dòn quá lắm,  
Cõi Phật vui nào hơn.”*

Lời nói của bậc Đại Giác không dễ gì có thể hiểu thấu được! Song, ở đây ít nhất cũng cho chúng ta thấy, sự sống con người chỉ phụ thuộc vào: *“Một hơi thở”*. Một hơi thở ra mà không còn hít vào được nữa xem như đã hết một kiếp người. Muôn vàn cái chết, không kể già trẻ, giàu nghèo, sang hèn... Đều như nhau. Thật quá mong manh! Ấy vậy mà lòng tham của con người thì lại như: *“Hai biển vàng”* để rồi tạo ra vô số nghiệp đoạ lạc nên: *“Cung ma dòn quá lắm”*. Và nhà vua nhờ tu hành nên đã nhận thấy: *“Cõi Phật vui nào hơn”* nên đã từ bỏ để lại cho chúng ta bài kệ thật thấm thía này!

Kinh Kim Cang, Phật cũng đã dạy: *“Phàm những gì có hình tướng thì đều là hư vọng”* và Phật đã ví như những: *“Giọt sương mai, ảo ảnh, bọt nước, như tia điện chớp”* mà thôi! Tất cả rồi cũng chóng qua mau và phải để lại thế gian này, chỉ có mang nghiệp mà ra đi.

Thế thì tại sao chúng ta không cố gắng tranh thủ làm nhiều việc thiện hơn nữa để bòn mót phước đức và tu tạo công đức để mong rằng đến lúc lâm chung thiện nghiệp này sẽ dẫn chúng ta sinh về cõi lành? Và nếu biết tu hành đúng pháp thì sẽ sanh về cõi Phật hưởng vô lượng an vui, bất sanh bất diệt. Hay chí ít bạn cũng để lại tiếng thơm cho con cháu muôn đời sau vậy!

\*\*\*

Gần đây, trên một kênh truyền hình quốc gia tại khu vực Miền Trung Tây Nguyên có một bộ phim dài tập (gần một tháng) rất hay có tên: “*Ở lại thế gian*”. Nội dung nói về một người đã chết bất đắc kỳ tử do tai nạn giao thông. Nhưng người này do còn rất nhiều việc liên quan đến gia đình, vợ con, nhà cửa... rất cấp bách chưa giải quyết nên không thể yên tâm ra đi mà phải cố gắng tìm về qua con đường nhờ một nhà ngoại cảm giúp đỡ. Trong thời gian chỉ có 49 ngày của tuần thất mà thân trung âm (còn gọi là thần thức hay linh hồn) của người này từ cảnh giới bên kia thông qua giải quyết việc gia đình mà đã cảm hoá được biết bao nhiêu người thân và bạn bè nhận ra lẽ sống, biết việc thiện, việc ác và ý nghĩa chân thật của cuộc đời. Phim kết thúc rất có hậu! Chỉ nhờ vào những việc làm âm đức được Chư Thiên, Thiện Thần âm thầm chứng giám trong suốt 49 ngày mà người này sau đó được sanh về cõi Trời hưởng vô lượng phước báu, an vui. Hiện tại cũng có thêm một bộ phim truyền hình dài tập mang tên: “*Đi qua dĩ vãng*” trên đài truyền hình VTV cũng nói về nhân quả báo ứng và tai hại của lòng hận thù. Nhiều hình ảnh trong



phim nói về thần thức và cảnh giới thân trung âm con người sau khi chết. Điều này, hiện nay đã được Trung tâm Nghiên cứu Tiềm năng Con người đang tìm hiểu.

Làm ác thì phải đọa ba đường ác để trả nghiệp, làm thiện được sanh về cõi lành Trời hay người giàu sang để hưởng lại phước báu mà ta đã tạo ra từ trước. Ông bà chúng ta cũng thường nói: *“Cửa ăn là cửa mát, cửa cho là cửa còn”*. Các bạn hãy tưởng tượng cũng giống như một kho thóc vậy! Nếu chúng ta chỉ biết dùng để ăn thôi thì cho dù kho thóc ấy có nhiều đến mấy cũng có ngày sẽ hết sạch. Nhưng nếu chúng ta biết dành ra một phần thóc để gieo trồng thì ngày sau sẽ còn được hưởng mãi. Đạo lý này trong Kinh Phật cũng đã dạy chúng ta: *“Lấy vật chất làm cửa, cửa sẽ rời xa ta. Lấy phước đức làm cửa, cửa sẽ theo ta vạn đời”*. Thật ra, đây mới thật sự là “ngân hàng” cần gửi vào cho mỗi chúng ta trong ngày vị lai vậy! Ngân hàng này không hề lo sợ bởi tất cả các nguyên nhân huỷ hoại như nước, gió, lửa, trộm cắp hay oan gia trái chủ phá hoại.

Vậy làm sao chúng ta có thể bòn mót phước đức và làm sao để có công đức đây? Phước đức và công đức là hai khái niệm hoàn toàn khác nhau. Có người từng hỏi thế tôi nghèo thì làm sao tu theo Đạo Phật được? Vì nghe nói tu theo Phật là phải làm Bồ Thí mà? Các bạn ạ! Xin đừng bận tâm về điều này lắm. Vì trong Đạo Phật, Đức Phật dạy chúng ta không phải chỉ có tiền mới bố thí được mà tất cả ai ai trong chúng ta, kể cả những người nghèo khổ nhất, không một đồng tiền dính túi cũng có khả năng làm bố thí

tạo phước đức vô lượng vô biên hơn cả những người có nhiều tiền của mà không biết bố thí. Vậy phải làm thế nào để bố thí đây khi mà chúng ta không có đủ tiền? Xin được chia sẻ cùng các bạn một số kinh nghiệm và ví dụ sau đây:

## Hạnh Bố thí: Phân loại và Cách làm



Có rất nhiều cách bố thí khác nhau: Một nụ cười tươi, một lời nói chân thật, dịu dàng, từ ái làm cho mọi người vui vẻ và hoan hỷ cũng là hạnh bố thí- Bố thí niềm vui và an lạc cho mọi người. Tuy nhiên, trong Đạo Phật hạnh bố thí chủ yếu được chia ra thành ba loại sau đây là phổ biến. Đó là: Tài thí, Pháp thí và Vô úy thí.

### 1. Tài thí: Gồm hai loại: Ngoại tài thí và Nội tài thí.

Ngoại tài thí là dễ hiểu rồi. Chúng ta dùng của cải vật chất, tiền bạc của gia đình mình làm ra để giúp đỡ những người kém may mắn hơn mình, hoặc giúp đỡ những người không may đang lâm vào hoàn cảnh khó khăn, hoạn nạn. Làm từ thiện, phúc lợi xã hội. Dùng của cải vật chất của mình để cúng dường xây dựng, tu sửa chùa chiền và hộ trì Tam Bảo... Là ngoại tài thí.

Còn nội tài thí là gì? Đó là dùng sức lực của chính mình để giúp đỡ mọi người. Ví dụ, có người đẩy xe nặng lên dốc, bạn đến giúp họ một tay thì bạn đã bố thí bằng nội tài thí rồi đó. Hoặc có người đuối nước

vừa vọt lên, biết cách hô hấp, bạn dừng lại giúp họ hô hấp và thoát khỏi cơn nguy kịch. Đó gọi là nội tài thí.

Những chiến sĩ và công an đã quên mình để bảo vệ cho sự bình yên và an toàn của mọi người và xã hội, hoặc những sự hy sinh cao thượng để cứu người cũng như những nghĩa cử vô cùng tốt đẹp như: Hiến máu nhân đạo v.v... Cũng thuộc về bố thí nội tài đấy!

Lại nữa, ví dụ trên đường đi bạn phát hiện thấy một cục đá, gạch hay một vật gì đó rơi rớt ra. Biết chắc rằng trong đêm tối hay có người đi đường không để ý mà vô tình leo lên thì tai nạn sẽ rất khôn lường. Vì nếu không may xe ngã bất ngờ, người văng ra ngoài, lại gặp đúng lúc xe ô tô đi lên không tránh kịp thì không biết điều gì bất hạnh sẽ xảy ra? Biết được nguy hiểm này rồi, bạn nên dừng lại lấy vật đó bỏ đi nơi khác khiến không còn có khả năng gây ra nguy hiểm cho người tham gia giao thông nữa. Dù có mất chút ít thời gian trên hành trình của bạn nhưng tôi tin chắc rằng chúng ta sẽ cảm thấy rất vui và hạnh phúc khi mình vừa mới làm một việc tốt. Nếu đi cùng với con cháu, bạn nên dành cơ hội này cho con cháu mình làm thì tốt hơn! Thông qua đó, giáo dục chúng nó phải biết sống vì mọi người. Khi đã biết sống vì mọi người rồi thì không thể gì sau này chúng nó bất hiếu với bạn và với ông bà người thân được? Làm được như vậy là bạn đã bố thí bằng nội tài thí rồi đó! Những việc thể này thì đâu cần tiền bạc gì phải không các bạn? Đâu có cần giàu nghèo mới làm được mà phước đức lại rộng lớn vô lượng vô biên. Vì trong trường hợp này là

Âm Đức. Việc làm tốt của mình mà không cần ai phải biết thì gọi là Âm Đức, còn nếu đi kể ra cho người khác biết với ý khoe khoang thì chỉ là Dương Đức.

**2. Pháp thí:** Là bạn dùng sự hiểu biết Phật pháp, tùy khả năng, tùy duyên mà chia sẻ cho người khác cùng nghe để họ cũng biết được cách sống tốt, cách tu hành thoát khổ được vui. Đó gọi là: “*Vì người diễn thuyết*”, là “*Tự độ, độ tha và tự lợi, lợi tha*” trong Đạo Phật.

Được lợi ích cho mình rồi thì chúng ta cũng phải tìm cơ hội và phương tiện để làm cho người khác cùng có lợi. Bạn nên mạnh dạn để nói Phật pháp cho mọi người cùng nghe khi đủ nhân duyên. Có thể lúc đầu, có người chưa thể hiểu nhiều, nhưng đừng ngại! Vì dù sao ít ra bạn cũng là người khơi lại, hoặc gieo thêm một chủng tử Giác Ngộ vào kho A-lại-da thức (Tàng thức) của họ rồi! Lần sau, nếu gặp Thiên Tri Thức khai thị thì họ sẽ dễ dàng nghe hiểu hơn. Không lần này thì lần sau, kiếp sau, hoặc sau nữa! Khi hội đủ nhân duyên thì hạt giống ấy tất sẽ được nảy mầm, đơm bông và kết trái.

Chúng ta phải nên tùy duyên và mạnh dạn mở một con đường đất. Khi nào đủ duyên thì tự họ ắt sẽ khai mở con đường nhựa. Chuyện rằng, có một ông già 80 tuổi ngày nào cũng rất kiên trì và nhẫn nại đào núi mở đường vì ông thấy đường vòng quá xa, làm người dân vất vả. Hằng ngày, mọi người qua lại đều nói: Ông điên rồi sao? Ông đã 80 tuổi, thì đến khi nào mới xong? Ông đáp: Tôi biết! Nhưng ý chí tôi còn cao hơn núi. Nếu đời

tôi không xong thì đời con tôi, cháu, chắt, chít ắt phải xong. Nhờ vào ý chí và tâm thành này của ông lão mà chiêu cảm được mọi người và nhà nước để tâm giúp đỡ, làm cho tâm nguyện ấy của ông đã trở thành hiện thực. Và thế là một năm sau, con đường mới đã hình thành... Rất nhiều người và đất nước cũng đã thành công bằng ý chí và nghị lực kiên cường, không thoái lui này!

Thiết nghĩ sự nghiệp tự lợi lợi tha của chúng ta cũng phải nên như thế! Những điều trên đây, Kinh sách cũng đã có dạy: *“Thống lý đại chúng tất cả không ngại”*...

Hoặc gặp sách, băng đĩa dạy người học Phật và lòng thương cha kính mẹ, hiếu thảo ông bà, yêu mến thiên nhiên, quê hương đất nước v.v... Bạn nên tỉnh và giới thiệu cho mọi người biết để thỉnh tặng. Chúng ta cũng có thể mang đến từng nhà cho mượn. Người không đọc được, mình chịu khó đọc giúp cho họ nghe. Trong các loại bổ thí, Đức Phật dạy: *“Pháp thí là đệ nhất và pháp thí thắng mọi thí”*. Thật vậy, nếu giúp người bằng tiền của thì chỉ giúp một thời gian ngắn thôi. Còn nếu đem Phật pháp giới thiệu cho họ tỏ ngộ, phát tâm tu hành thì họ sẽ lìa khổ, được vui và vĩnh viễn thoát khỏi sinh tử luân hồi thì còn có điều gì cao thượng hơn thế nữa?

Hơn nữa, trong trường hợp này thì bạn đã giúp Phật một cánh tay đắc lực hoá độ chúng sinh và hộ trì Chánh Pháp. Vậy bạn là người con Phật (Phật tử) chân chính rồi? Cùng với sự tu hành đúng pháp nữa thì khi lìa bỏ báo thân này, Phật và Bồ-tát không tiếp dẫn bạn thì tiếp

dẫn ai đây? Phật và Bồ-tát trước kia cũng là người như chúng ta nhưng do biết tu hành, làm thiện tích đức, cứu nhân độ thế nên đã thành Phật. Chúng ta cũng vậy! Nếu suy nghĩ, lời nói, việc làm của mình mà thuần thiện thì sẽ cảm ứng với Phật, Bồ-tát và tương ứng với cảnh giới thuần thiện của chư Phật chư Bồ-tát. Nhờ vào Tự lực là lực tu hành, công phu niệm Phật của bạn, cộng với Tha lực là lực cảm ứng, gia trì và tiếp dẫn của Phật thì khi lâm chung, Phật, Bồ-tát sẽ xuất hiện ở trước bạn. Niệm trước niệm sau, nhanh hơn khuấy móng tay, liền được theo Phật vãng sanh về cõi Phật hưởng trọn an vui và không còn sanh tử trong Lục đạo Luân hồi khổ đau nữa.

Xin được nói thêm về kinh nghiệm làm bố thí pháp. Tôi thấy hiện nay đa số các ngôi chùa thôn quê, vùng sâu vùng xa đều không có đủ Kinh sách, băng đĩa học Phật (trên 70% dân số sống nông thôn). Vì vậy, có một kinh nghiệm hay mà tôi mạo muội khuyến mọi người nên làm. Đó là tìm về để tặng các ngôi chùa này tủ sách Phật pháp. Hiện nay, ở thôn quê rất nhiều người muốn học Phật, muốn dạy con cháu làm người tốt mà không tìm đâu ra băng đĩa hay sách để học. Hơn nữa, nhờ vào tủ sách này của bạn mà người dân có thể biết cách sống tốt hơn và có thêm cơ hội gieo duyên với Phật pháp.

Trước tiên, hãy bắt đầu làm từ những ngôi chùa quê hương nội ngoại trước. Sau đó, nếu có khả năng nữa thì có thể mở rộng ra làm bất cứ chùa nào cũng được. Việc này đối với người tài chính còn eo hẹp thì có hơi khó

một chút, chứ thành thoi một tí hoặc mấy gia đình cùng góp lại thì tôi nghĩ sẽ không sao? Bểng đĩa và sách Phật pháp thường Quý Thầy làm nhằm trợ duyên cho người học Phật nên rất rẻ. Có nhiều sách được nhiều người ấn tống miễn phí. Ăn tiêu bao nhiêu rồi cũng hết các bạn ạ! Chỉ cần chịu khó một chút thì có thể làm được một việc vô lượng phước đức này! Thậm chí, các bạn có thể khuyên con cháu dùng tiền lì xì Tết mà làm được việc này thì quá tốt! Để cho con cháu mình cũng có cơ hội làm thiện, tích đức và dần hướng chúng đến những việc lành từ khi còn tuổi nhỏ. Thông qua đây, các bạn có thể dạy con cháu rất hay. Con cháu bạn cũng sẽ rất vui và hạnh phúc khi biết chúng cũng có khả năng làm nhiều việc thiện lành như người lớn. Để lại bao nhiêu là tiền của thì sau này chúng cũng có thể sẽ tiêu sạch, chi bằng để lại phước đức và một nền tảng đạo đức vững chắc cho con cháu của chúng ta phải không các bạn? Qua đó, cho chúng thấy cần phải biết sống vì mọi người nhiều hơn nữa, phải có lòng từ bi hỷ xả chứ không nên ích kỷ như một số trẻ em hiện nay. Từ Bi là nền tảng của hoà bình. Thế giới sẽ không bao giờ có hoà bình thật sự và bền vững nếu con người không có lòng Từ Bi.

Ngoài ra, tặng sách học Phật cho các trung tâm bảo trợ xã hội, trung tâm cải tạo, bệnh viện... Cũng là điều rất nên làm như một số nước Phật giáo đã làm rất hiệu quả. Bệnh nhân, hoặc người nhà họ, người đang cải tạo... Những lúc thế này có thể đọc và hiểu về cuộc đời, nhân quả, cũng như phải biết bỏ ác làm lành, giữ giới...

Biết đâu họ lại tìm ra được lẽ đạo và điem tựa tâm linh để vượt qua những lúc khó khăn nhất của đời người?

**3. Vô úy thí:** Vô là không, Úy là sợ. Đem điều không sợ hãi bỏ thí cho người khác, loài khác gọi là vô úy thí. Ví dụ, có một bà lão muốn qua đường nơi đông người mà không thể tự qua được. Bạn dừng lại, đến nắm tay ân cần dẫn dắt bà qua đường, làm bà không còn sợ hãi nữa thì bạn đã đem cái gọi là sự bỏ thí vô úy cho bà lão rồi đấy! Ngoài ra, việc chăm sóc người bệnh hoặc động viên và giúp đỡ mọi người trong lúc khổ đau, hoạn nạn cũng là hạnh vô úy thí. Hoặc gặp con vật nào đang lâm nạn, thập tử nhất sinh, nếu có điều kiện bạn hãy ra tay cứu giúp thoát nạn và thả chúng về với môi trường tự nhiên của chúng thì cũng gọi là Bỏ thí Vô úy đấy!

Tuy nhiên, việc hiểu rõ về Pháp môn Niệm Phật để khai thị cho người lúc thập tử, nhất sinh để họ có thể hiểu và không còn sợ cái chết. Làm cho họ tỉnh táo và phát tín tâm niệm Phật cầu sanh Cực Lạc của Phật A Di Đà là hạnh vô úy thí lớn nhất của người con Phật.

\*\*\*

Có một kinh nghiệm xin chia sẻ ra đây để chúng ta cùng suy nghĩ. Nếu làm được các bạn sẽ vô tình mà đạt được cả ba mục đích: Tài thí, Pháp thí và Vô Úy thí.

Mỗi năm Tết đến Xuân về, chúng ta hãy nên dành ra một ít thu nhập của mình trong năm cùng kết hợp lại về



các nơi chùa chiền ở nông thôn, vùng sâu vùng xa nơi đời sống người dân còn gặp nhiều khó khăn, của ít lòng nhiều để làm từ thiện. Các bạn nên mua các món quà thông thường cần thiết cho ngày Tết như: Đường, trà, bánh kẹo... Lòng vào những túi quà ấy là những cuốn sách học Phật nho nhỏ dễ hiểu thôi và một vài băng đĩa mà Quý Thầy giảng về đạo đức làm người, hay dạy bảo con cái thương cha kính mẹ, hiếu thảo với ông bà, yêu quý thiên nhiên, yêu quê hương đất nước v.v... để tặng. Hiệu quả sẽ là rất lớn! Nhờ vào sự giúp đỡ này mà một số người dân nghèo thôn quê sẽ bớt đi một ít nhọc nhằn lo lắng về một số khoản phải lo trong dịp Tết. Như vậy là bạn đã giúp cái Vô úy cho họ rồi! Thêm nữa, về nhà trong dịp Tết rảnh rỗi họ có thể lấy sách ra đọc, lấy đĩa ra nghe, xem. Qua đó, họ hoặc con cháu họ có thể học được rất nhiều điều hay lẽ phải và những gì đơn giản nhất của Đạo Phật như hạnh nhẫn nhục, giữ giới, lòng từ bi... Hay hiểu được sâu sắc hơn việc gì là ác, việc gì là thiện, việc gì nên làm, việc gì không nên làm v.v... Như vậy, chỉ cần trong một việc làm mà các bạn đã đạt được cả ba cái hạnh trong cùng một lúc. Đó là: Tài thí, Pháp thí và Vô úy thí. Thật không thể nghĩ bàn!

Ngoài ra, Phật cũng đã dạy, mỗi khi nhìn thấy người khác làm việc thiện, chúng ta nên sanh tâm vui mừng hoặc trợ giúp họ thì phước đức rất lớn, có thể bằng với người trực tiếp bố thí. Kinh Tứ Thập Nhị Chương (HT Thích Hoàn Quan dịch), Phật dạy: *“Thí như lửa của một cây đuốc vậy, vài trăm ngàn người đều dùng đuốc*

*đến chia nhau mà lấy về nấu ăn hay thắp sáng, nhưng cây đuốc kia vẫn như cũ. Phước của người bố thí cũng lại như thế”*. Đây là việc tưởng chừng đơn giản, nhưng với người có tâm phàm thường rất khó làm. Vì thường thì họ sẽ ganh tị hơn thua, chê bai, chỉ trích... Tâm làm thiện nhưng do ganh tị, hơn thua, tranh đấu thì dễ bị rơi vào cảnh giới A-tu-la. Vì vậy, chúng ta nên sanh tâm hoan hỷ và nếu có thể thì hãy trợ giúp tất cả những việc làm thiện lành của người khác. Và cũng thầm ước, nếu có điều kiện thì mình cũng sẽ làm tốt như người ta.

Thực tế cho thấy, những người có tâm thuần thiện thì thường họ sẽ không những nói suông để rồi chỉ chờ vào việc hoan hỷ với việc thiện lành của người khác mà có phước đức mà họ sẽ thật sự làm khi có điều kiện. Vì vậy, hiện tại họ thường an vui, hạnh phúc, tương lai sẽ thêm giàu có, sung túc. Ngược lại, bôn xén thì quả báo sẽ là thiếu thốn trong ngày vị lai. Hoặc nặng hơn nữa, sau khi thân tàn mạng chung có thể sẽ rơi vào cảnh giới Ngạ quỷ đói khát trăm bề không thể nào diễn tả nổi.

Ngày xưa, thời Đức Phật còn tại thế có rất nhiều câu chuyện bố thí thật cảm động. Trong “Thập Đại Đệ Tử Phật Thích Ca” (Lý Thái Thuận và Trương Quân) có trích dẫn một câu chuyện trong Kinh rằng, Ma-ha Ca-Điếp là một trong mười vị đệ tử hàng đầu của Đức Phật đã từng độ thoát một bà lão nghèo không nơi nương tựa. Ngày ấy, bà lão vừa mới xin được ít nước cơm. Trên đường khát thực, Ca-Điếp ghé vào gặp bà lão. Khi nhìn thấy vị Sa-môn khát thực, bà lão thầm nghĩ, không lẽ

người này còn nghèo hơn ta sao? Bà tìm hoài mà vẫn không có gì để bố thí. Bà nói: “*Thưa Sa-môn! Con thật hổ thẹn vì không có gì để cho Ngài cả!*”. Thật ra, Ca-Điếp muốn đến đây là để cứu độ bà lão, muốn cho bà có cơ hội tu bố thí để kiếp sau thoát khỏi kiếp nghèo và sanh về cõi lành hưởng sung sướng, an vui. Ca-Điếp nói với bà lão rằng, đã nhìn thấy và biết bà mấy hôm rồi. Hôm nay ghé thăm bà. Ngài nói với bà lão: “***Người nào biết khởi tâm bố thí thì người đó không còn là người nghèo nữa. Ai biết hổ thẹn thì người ấy đã mặc pháp y. Bà đã có hai thứ đó rồi! Vậy bà không còn là người nghèo nữa. Trên thế gian này, có biết bao nhiêu người giàu có nhưng tiếc tiền của nên họ không hề biết bố thí và cũng không hề có tâm hổ thẹn về việc ấy. Đó mới là những người bần cùng***”. Nghe vị Sa-môn giảng giải bà lão hiểu được nên trong lòng tràn đầy hy vọng vào một kiếp sau tốt đẹp. Bà bung chén nước cơm vừa xin được trước đó trịnh trọng dâng lên cúng dường vị Sa-môn. Ngài Ma-ha Ca-Điếp thọ nhận lễ vật và chú nguyện hồi hướng. Hôm ấy, bà mạng chung và nhờ vào phước lực này nên liền sanh lên cõi trời Đao-Lợi thành một Thiên nữ xinh đẹp. Hôm nọ, Thiên nữ đã nhớ lại nhân duyên cúng dường ngày ấy nên liền từ cõi Trời bay xuống rải Thiên hoa cúng dường vị Sa-môn năm xưa...

Ngoài ra, trong nhà Phật cũng còn một câu chuyện nữa về cúng dường của một cô bé nghèo không người thân, thường ăn xin rất đáng để chúng ta suy ngẫm và hãy nên phát cho được cái tâm bố thí, cúng dường này.

Chuyện rằng, hôm ấy khi ăn xin trước cổng chùa, thấy rất nhiều người tập trung. Cô hỏi liền biết, hôm nay là lễ Tứ Tử rằm tháng bảy, mọi người đến để lễ Phật và cúng dường chư Tăng. Và cô gái đã phát tâm xin cúng hai đồng xu nhờ mua ít muối cho vào nồi canh cúng dường để cho tất cả chư Tăng tụ hội về chùa có thể hưởng được. Hôm ấy, Hoà Thượng trụ trì nói với mọi người: *“Hôm nay có Đại Thí Chủ đến cúng dường!”* Rồi cho thỉnh một hồi chuông trống và đích thân đến tiếp nhận lễ vật và chú nguyện hồi hướng cho cô. Nhờ vào phước lành này, mãi về sau cô được một vị Quan trong triều đình đi ngang và nhìn thấy nên nhận về làm con nuôi. Cô gái lớn lên ngày càng xinh đẹp. Năm ấy, khi Thái Tử kén vợ, tìm hoài mà vẫn chưa được người ưng ý. Vị quan đành dẫn cô gái nuôi lên để giới thiệu. Không ngờ, khi vừa gặp, Thái Tử bằng lòng ngay. Thế là Thái Tử đã kết hôn với cô gái. Về sau, khi nhà vua băng hà, Thái Tử lên ngôi vua và cô trở thành Hoàng Hậu đầy giàu sang, quyền lực. Một hôm, Hoàng Hậu cho người chở rất nhiều của cải đến cúng chùa nhưng lần này lại với tâm ngạo mạn và đòi hỏi Hoà Thượng phải đích thân nhận lễ vật và hồi hướng. Hôm ấy Hoà Thượng không lên mà bảo cho chú tiểu lên nhận thay. Hoàng Hậu vô cùng tức giận đến gặp Hoà Thượng hỏi lý do tại sao khi xưa chỉ cúng dường hạt muối mà đích thân Hoà Thượng tụng Kinh hồi hướng. Nay cả xe của cải lại cử một chú tiểu? Hoà Thượng ôn tồn giải thích: *“Xưa kia dù chỉ là hạt muối, nhưng con đã phát tâm chân thành dâng cúng và thật sự đã quên đi lợi ích của*

*mình. Nay cho dù là tài sản rất lớn, nhưng với cái tâm nhỏ mọn ấy, nên chỉ cần chú tiểu tiếp nhận là được.”*  
Hoàng Hậu chột tỉnh ngộ và thành tâm sám hối.

Qua hai câu chuyện trên cho thấy chúng ta cần phải có nhận thức đúng đắn hơn về cúng dường và bố thí, nhất là không phải cần nhiều tiền của thì chúng ta mới làm được. **Chỉ cần với tấm lòng chân thành và cung kính**, hay **chỉ cần phát tâm** thôi như bà lão nghèo kia mà phước đức cũng đã rất lớn. Vì vậy mọi người đừng nên e ngại của ít mà bỏ qua cơ hội bố thí, cúng dường mà **hãy cố gắng phát cho được cái tâm ấy mới là điều đáng quý** thì cuối đời này, hay kiếp sau chúng ta mới thoát được nỗi thống khổ do thiếu thốn của cái vật chất. Ấu đó cũng là do kiếp trước đã bỏn xẻn không có tâm bố thí, cúng dường mà ra! Điều quan trọng là khi bố thí hay cúng dường chúng ta không nên nghĩ mình là người bố thí, người khác là kẻ nhận bố thí và giá trị của vật bố thí thì phước đức mới rộng lớn. Bố thí như vậy gọi là: *“Tam luân không tịch”*. Phật dạy, bố thí được như thế thì phước đức dụ như hư không bốn hướng rộng lớn mênh mông không thể nghĩ bàn.

Mỗi lần đến chùa để cúng dường, chúng ta chỉ nên khởi nghĩ rằng mình dùng tịnh vật này cúng dường chư Tăng, Ni để Quý Thầy, Quý Cô có thêm điều kiện yên tâm tu học và hoằng dương chánh pháp. Chỉ cần như thế là đủ. Đừng nên cầu xin gì cho mình và cũng đừng nghĩ gì về phước đức hay công đức gì cả! Như thế thì ý

nghĩa của việc cúng dường và bố thí mới vô lượng vô biên. Hơn nữa, gieo nhân gì sẽ gặt được quả ấy! Cần gì phải cầu? Bên cạnh đó, làm được chút phước lành nào cũng phải nên hồi hướng cho tổ tiên ông bà, cha mẹ và tất cả chúng sanh thì phước báu ấy mới được viên mãn.

Ngày nay, chúng ta thường cầu mong khoẻ mạnh, sống lâu, giàu sang, thông minh, trí tuệ nhưng hãy tự nhìn lại thì những gì chúng ta đã và đang làm hầu hết đều đi ngược với những gì mà mình mong cầu thì làm sao toại nguyện được? Kinh dạy, bố thí tài sẽ được tài phú, giàu sang, của cải dư thừa; Bố thí pháp thì sẽ được thông minh trí tuệ; Bố thí vô úy được khoẻ mạnh, sống lâu. Nếu trong mạng chúng ta không có tài thì làm gì cũng khó. Nếu trong mạng đã có tài thì làm bất cứ nghề gì cũng dễ kiếm ra tiền và trở nên giàu có. Nếu không biết bố thí vô úy, lại còn sát sanh hại vật thì thường bị bệnh tật, thọ mạng ngắn ngủi. Keo kiệt, bòn xén không bố thí tài thì tương lai sẽ nghèo khổ... Lý do chính là đây! Vì vậy, lợi ích và phước báu của việc cúng dường, bố thí, giúp người, cứu vật và từ thiện xã hội là vô cùng to lớn không thể nghĩ bàn!



## **Hạnh Nhẫn Nhục**

Tiếp theo bố thí là hạnh nhẫn nhục. Hạnh nhẫn nhục vô cùng quan trọng trong cuộc sống cũng như trong tu

hành. Nếu không có hạnh nhẫn nhục chúng ta sẽ không thể tự kiểm chế bản thân mình. Từ đó, sẽ rất dễ rơi vào tình trạng mù quáng, gây nên bao đau khổ và tội ác mà sau đó nghĩ lại thì mọi việc đã quá muộn màng rồi.

Vậy từ nay, trong gia đình hay ngoài xã hội chúng ta hãy áp dụng hạnh nhẫn nhục một cách linh hoạt và kịp thời nhé! Ví dụ, trước đây có người chửi mắng thì mình liền nổi sân lên chửi lại người ta. Nay đã biết đạo Tinh Thức rồi thì không chửi lại hay sân hận gì nữa. Người ta chửi thì mình nên bình tĩnh để xem lại có lỗi gì trong chuyện này không? Nếu có lỗi thì người ta chửi là đúng rồi? Họ chính là ân nhân của ta! Vì họ đã giúp ta sửa lại tật xấu để tiêu nghiệp. Nghiệp xấu nếu không tiêu hết thì sẽ rơi vào ba đường ác là điều khó tránh khỏi. Ta phải cảm ơn họ mới phải vì họ đã chỉ dạy cho ta chỗ sai, chỗ chưa hoàn hảo để tu sửa lại cho đúng và tiêu đi ác nghiệp. Nhờ họ mà mỗi ngày ta một hoàn thiện hơn, tốt đẹp hơn. Nhưng nếu người ta chửi sai rồi thì sao? Thì chúng ta cũng không cần chấp, không sân giận làm gì! Vì mỗi lần sân giận sẽ làm mình mất kiểm chế, rất mệt người, dễ sanh bệnh, tổn thọ vô ích. Hiện nay khoa học cho thấy sân hận rất tổn hại cho gan và tim mạch. Phật dạy, Nhân của sân hận thường là Quả của con đường đọa vào Địa ngục, súc sanh. Tham lam, bòn xén thì đọa Ngạ quỷ đói khát. Si mê thường rơi vào Súc sanh...

Nếu là người thân trong gia đình chửi mắng ta vô cớ thì sao? Thì chúng ta nên đợi đến lúc họ hết nóng

giận sẽ lựa lời giải thích phải trái. Người ta thường nói: “*Giận quá mất khôn*” mà. Nếu là người ngoài thì chấp để làm gì cho phiền não? Gặp những trường hợp thế này chúng ta nên cảm thương nhiều hơn mới phải và cũng đừng quên là cầu mong cho họ sớm gặp Phật pháp tu học, sám hối để vượt qua nghiệp chướng và không còn phải chịu khổ đau. Hơn nữa, ít ra chúng ta phải nên nhận thấy trong sự bức tức hay khó chịu của người khác ít nhiều đều có một phần lỗi của mình.

Trong gia đình mà ai cũng nhắc nhở cùng nhau áp dụng hạnh nhẫn nhục thì làm gì có chuyện cãi vã, xô đẩy dẫn đến li hôn hay chia rẽ? Nếu bước đầu khó làm, thì viết ra mấy chữ thật to: “**Hãy tỉnh thức!**” cùng với hình tượng khuôn mặt cười bên cạnh dán trong nhà để chỗ mọi thành viên trong gia đình dễ nhìn thấy và thực hiện theo. Hoặc có thể nên dán: “**Hãy Tỉnh Thức! A Di Đà Phật!**” thì hiệu quả sẽ còn lớn hơn rất nhiều.

Như mới hai năm trước đây, chính tôi khi chưa biết Phật pháp, mỗi lần chạy xe ra đường gặp người đi ngang nhiên giữa đường, bấm còi mấy lần mà họ không chịu tránh. Gặp tình huống đó, mỗi lần tôi vượt lên được thì sẽ ép người này vào lề ngay cho bỏ ghét. Mỗi lần như vậy tôi thường rất bức tức, sân hận, mất hết tỉnh táo và rất mệt. Từ khi đến với Phật pháp, học được hạnh nhẫn nhục, tôi và gia đình liền thực hành ngay. Bây giờ mỗi khi ra đường gặp trường hợp như vậy phải biết thương họ nhiều hơn là giận họ. Phải đặt trường hợp mình vào



chính họ thì mới hiểu cho họ được. Vì ít nhất thì cũng có một lần nào đó trong đời, mình cũng đã từng rơi vào tình trạng giống như họ. Chúng ta nên nghĩ thế này: “*Có lẽ người này hôm nay đang có việc gì buồn đây, hay tâm họ đang có điều gì bất an, không bình thường thì mới làm như vậy! Vì nếu là người bình thường thì đâu có làm những việc bất bình thường như vậy?*” Nếu sân giận lên với họ tâm ta sẽ rất phiền não. Ép vào lẽ không may tai nạn xảy ra thì cả ta và họ đều khổ, mà người khổ nhất lại là ta. Không biết lỗi phải thế nào chứ chắc chắn phải bị giữ xe, phải vào bệnh viện nuôi họ trước đã. Sau đó lại phải tốn tiền sửa xe. Không biết bao nhiêu khổ lụy do vô minh không hiểu biết đạo lý mà gây ra!

Bây giờ, mỗi khi gặp trường hợp như vậy, chúng ta hãy nên nhường nhịn cho nhau và cũng đừng quên cầu mong cho họ sớm bình an trở lại thì tốt hơn là sân giận. Sau đó, đường họ họ đi, đường ta ta đi. Có mất mát gì của mình đâu? Làm được vậy, thân tâm thanh tịnh. Tánh mạng, tài sản được bảo toàn, lòng từ bi tăng trưởng, đạo nghiệp chóng viên thành. Tất cả mọi nơi, mọi lúc đều có thể trở thành đạo tràng thanh tịnh của chúng ta. Đây mới là chân thật dụng công trong tu hành giải thoát vậy!

Tóm lại, chúng ta không nên giận ai, mà phải thực hành hạnh nhẫn nhục. Hãy biết sống tha thứ cho tất cả mọi người và quán tất cả mọi chúng sanh đều là Phật như lời Phật dạy: “*Mọi chúng sanh đều có Phật tánh và là Phật vị lai*”. Như chúng ta đã biết, Đại hạnh đầu

tiên trong Mười Đại Hạnh của Phổ Hiền Bồ-tát trong Kinh Hoa Nghiêm cũng đã dạy: “*Lễ kính chư Phật*”.

Chư Phật ở đây, không phải chỉ có chư Phật trong quá khứ, hình tượng Phật, Bồ-tát trong chùa chiền, nơi mọi người thường cung kính lễ bái mà còn là chư Phật trong hiện tại và cả vị lai nữa. Đó chính là tất cả chúng sinh. Hiểu được hạnh nguyện này của Phổ Hiền Bồ-tát, chúng ta sẽ biết cung kính với tất cả mọi người, mọi chúng sanh và phải hết sức tỉnh thức, nhẫn nhục đúng pháp trong mọi điều kiện mà tự độ, độ tha và tự lợi, lợi tha. Tu hành là trong mọi lúc, mọi nơi, từ đi đứng nằm ngồi, làm việc, lời ăn tiếng nói... từng giây, từng niệm thì mới có hiệu quả thiết thực. Dần dần chúng ta sẽ nhận ra mình còn nhiều thiếu sót, yếu kém. Sai lầm ở chỗ nào thì sửa chữa ngay chỗ ấy để lần sau không còn tái phạm nữa. Đó gọi là chân thật tu hành.

Thế nào gọi là sự nhẫn nhục đúng pháp? Người thế gian thường nghĩ nhẫn tức là nhục nhưng thực tế không phải vậy! Nhẫn nhục có hai loại: An nhẫn và Khổ nhẫn. Nếu có sự hiểu Đạo, hiểu đúng lẽ thật của bản thân và vạn pháp, hiểu rõ về nhân quả báo ứng, luân hồi sẽ thấy ngay nhẫn mà không thấy nhục thì liền được an vui. Đó gọi là an nhẫn. Còn nếu không hiểu Đạo, tuy thấy nhẫn nhưng chẳng qua chỉ là sự kìm chế cho qua chuyện chứ trong lòng thì vẫn luôn uất hận, ăn không ngon, ngủ không yên, thậm chí đôi khi còn cố tìm cơ hội để báo thù. Đó gọi là khổ nhẫn. Người học Phật chúng ta cần phải thấy an nhẫn chứ không có khổ nhẫn. Mỗi lần đối

nhân xử thế, gặp những điều bất trắc trong cuộc sống, chúng ta nên quán như Kinh Phạm Võng dạy: *“Tất cả người nam đều là cha ta, tất cả người nữ đều là mẹ ta”*

Và nên hiểu rằng: *“Người khác không bao giờ có lỗi, lỗi là ở chính mình”* thì mọi việc sẽ dễ dàng, cuộc sống sẽ trở nên dễ chịu hơn. Bệnh tật có thể tiêu trừ, thân tâm khoẻ mạnh. Hạnh phúc và an lạc tất sẽ hiện tiền! Những lời dạy trên là có liên quan đến nhân quả ba đời mà chúng ta sẽ học sau này thì sẽ thấy nhần mà không nhần, liền được an nhần. Và cao hơn nữa, sau này khi tu học về Trí tuệ Bát-Nhã, chúng ta sẽ nhần được tất cả những gì mà thế gian khó nhần. Vì lúc đó, sẽ biết rất rõ tất cả chúng ta, Phật, chúng sanh xưa nay vốn đồng một bản thể bình đẳng nên liền có thể thành tựu Nhẫn Nhục Ba-la-mật. Cùng với Bồ thí, Trì giới, Tinh tấn, Thiền định và Trí huệ gọi là Lục độ Ba-la-mật của Bồ-tát.

\*\*\*

Trong thời Đức Phật còn tại thế, cũng có rất nhiều câu chuyện về Hạnh Nhẫn Nhục mà chúng ta nên học. Rất nhiều lần bị người khác ganh ghét, tìm cách mắng chửi, vu oan, ám hại nhưng Đức Phật vẫn luôn từ bi và không hề oán ghét, lại còn khen *“Tất cả đều là thiện tri thức của ta”* và Phật nói nhờ họ mà Ngài tu mau thành Đạo... Chuyện một lần trên đường khất thực, có người theo sau chửi mắng thậm tệ, nhưng Ngài vẫn an nhiên bước đi. Họ liền lên trước Phật và hỏi: *Ông có nghe tôi chửi không?* Đức Phật bảo: *Ta có nghe!* Họ bảo: *Nghe sao ông không nói gì?* Phật nói: *Này hiền giả, khi hiền*

giả cho ai một món quà, người ấy không nhận thì món quà ấy thuộc về ai? Họ bảo: Đương nhiên là vẫn thuộc về tôi rồi! Phật đáp: Cũng như vậy, hiền giả chửi tôi không nhận lấy một lời nào thì nó thuộc về ai?... Thật quá đỗi tuyệt vời! Chúng ta cần phải nên học theo vậy!

## Bản đồ Mười pháp giới & Lục đạo Luân hồi.



Nhìn vào bản đồ này, chúng ta sẽ thấy ngay ở chính giữa là chữ Tâm (心). Kinh dạy: “*Tất cả do tâm tạo*”. Do những hành động tạo tác là thiện, ác hay vô ký (không thiện không ác) hoặc công phu tu hành sâu cạn mà chiêu cảm ra thành mười pháp giới khác nhau

này: 1- Địa ngục. 2- Ngạ quỷ. 3- Súc sanh. 4- A-tu-la. 5- Người. 6- Trời. 7- Thanh Văn. 8- Duyên Giác. 9- Bồ-tát. 10- Phật.

Trong đó, Lục đạo Luân hồi gồm có sáu đường là: Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh, A-tu-la, Người và Trời. Thanh văn, Duyên giác, Bồ-tát và Phật gọi là tứ Thánh pháp giới vì đã thoát khỏi luân hồi sinh tử.

Trong mỗi chúng ta, tùy niệm khởi mà ai nấy đều đủ các cảnh giới trên. Sinh Thiên hay đọa lạc, phạm phu

hay thành Phật đều do tự mình tạo tác và nhận lấy. Nếu một niệm là sân hận, ác độc thì là Địa ngục. Tham lam, bòn xén là Ngạ quỷ, ngu si là Súc sanh. Một niệm thiện sẽ thành Trời, Người. Chúng ta hãy tự xét lại mình hiện nay rồi sẽ rõ đang là gì trong mười pháp giới ấy. Không cần phải tìm hỏi đâu cả. Hãy hướng về tâm mình mà tìm thì liền biết tất cả. Muốn thành Phật thì chỉ cần một việc là lia chín loại tâm kia thì liền thành Phật.

A-tu-la thường là cảnh giới của Thần. Tuy họ cũng có nhiều phước báu do lúc sống họ cũng tu thiện tích đức rất nhiều nhưng do thường có tâm ganh đua, tranh đấu, tranh giành địa vị hoặc luôn cảm thấy không vui, hay đố kỵ mỗi khi nhìn thấy người khác làm việc thiện nhiều hơn mình. Do những tâm như thế chiêu cảm nên khi chết họ rơi vào cảnh giới của Thần hay còn gọi là A-tu-la. Họ tuy là có phước báu, nhưng luôn sống trong tâm trạng tranh đấu hơn thua rất đau khổ.

Cảnh giới người là do trong những kiếp trước có giữ giới, tu thiện tích đức mà nay được đầu thai trở lại làm người. Nếu không tu thì sau khi mất thân người sẽ rơi vào ba đường ác là điều khó tránh khỏi. Tuy nhiên, như chúng ta đã thấy, do vì biệt nghiệp của mỗi người cũng khác nhau nên làm người cũng có rất nhiều hạng: Có người sinh ra nơi gia đình giàu có, quyền quý, nơi phố phường. Có người lại sinh ra ở nơi biên địa xa xôi hẻo lánh, cuộc sống luôn nghèo khổ túng thiếu trăm bề. Lại có người sinh ra mà cơ thể không lành lặn, đầy đủ. Có

người quá thông minh, có người lại quá đần độn. Lại có người thường hay bị tật bệnh, chết yếu, bị phá thai hay sảy thai khi còn trong bụng mẹ, hoặc chỉ vài ba tuổi lại chết hay gặp nạn. Hoặc cũng có những người khi đổ bệnh dài ngày muốn chết cũng không được, muốn sống cũng không xong. Có người lại bị con cháu bỏ rơi, không nơi nương tựa v.v... Đó là do nhân quả báo ứng! Vì ở kiếp trước đã làm quá nhiều điều thất đức, không biết bố thí, làm thiện, tu phước, giúp người mà kiếp này chiêu cảm nên mới thành ra vậy! Chúng ta không nên than trời trách Phật, hay trách cứ người khác mà hãy tự trách mình rồi từ đó sám hối và cố gắng vượt qua, vươn lên học hỏi lẽ phải của chư Hiền Thánh, tu thiện tích đức từ những việc làm nhỏ nhất giúp người bằng tài thí, pháp thí, vô úy thí thì tương lai ắt sẽ có được một cuộc sống hạnh phúc, ấm no, đầy đủ và tốt đẹp hơn.

Cảnh giới thứ sáu là Trời. Cõi Trời thì thường dành cho những người giữ giới, chuyên tu mười nghiệp thiện hay hành thiên hữu lậu mà thành. Và cũng có rất nhiều tầng Trời khác nhau tùy vào công phu tu tập và mức độ hành thiện. Theo như Kinh Thủ Lăng Nghiêm thì Cõi Dục Giới có sáu tầng: Trời Tứ Thiên Vương, Trời Đao Lợi, Trời Diêm Ma, Trời Đâu Suất, Trời Lạc Biến Hoá và Trời Tha Hoá Tự Tại. Cõi Sắc Giới có: Sơ Thiên, Nhị Thiên, Tam Thiên và Tứ Thiên. Cõi Vô Sắc Giới gồm bốn tầng: Trời Không xứ, Thức xứ, Vô sở hữu xứ và Trời Phi tướng phi phi tướng xứ. Cõi Trời tuy là rất sung sướng và tuổi thọ cao nhưng chúng ta không nên

sanh về đó vì vẫn chưa thể thoát khỏi luân hồi. Khi thọ mạng hết, năm tướng suy hiện ra thì cũng sẽ chết và có thể đọa lạc đến tận ba đường ác. Vì sung sướng thường sẽ rất khó tu. Hơn nữa, một số cõi Trời không có Phật pháp nên không biết đề tu hành. Đây là một trong *Bát nạn* (tám nạn) mà Phật đã dạy trong Kinh. Không gặp Phật pháp là một trong tám nạn ấy. Không gặp Phật pháp, không tu sẽ dễ bị đọa lạc đã đành. Gặp rồi nhưng không hành cũng không có lợi ích gì, chỉ là gieo duyên cho kiếp sau mà thôi. Luân hồi như thế nào vẫn cứ như thế đấy. Thật không thể xem thường được các bạn ạ!

Nga Quỷ là cảnh giới của đói khát, thường thì do khi sinh tiền có tâm tham lam, bòn xén không chịu bố thí mà chiêu cảm thành. Kinh dạy, thường thì bụng to, cổ nhỏ như kim, sống rất đói khát vất vưởng, đau khổ không thể nghĩ bàn. (Các bạn có thể tham khảo trong sách: *Chúng Sanh Trong Đường Nga Quỷ* do Pháp sư Thích Hải Đào biên soạn, Đạo Quang dịch, NXB Văn Hoá Văn Nghệ). Nếu có công phu thiền định thâm sâu, hoặc người có tâm thanh tịnh cũng có thể chứng kiến cảnh giới này. Tuy vậy, không nên khởi tâm mong cầu nhìn thấy những cảnh giới ấy vì là điều rất nguy hiểm, có thể sẽ bị "*Tầu hoả nhập ma*" như nhà Phật thường dạy. Nếu tâm tịnh, nhận biết thì không có lỗi, nhưng không được mong cầu hay tham đắm. Phần này sẽ bàn sâu hơn trong hạ thủ công phu về tu thiền định.

Địa Ngục là nơi thấp nhất trong mười pháp giới và cũng có nhiều tầng khác nhau. Lại có Địa ngục Vô gián, vào rồi sẽ rất khó ra. Kinh Phật đã diễn tả rất nhiều sự hành hạ, tra tấn khổ đau không thể nghĩ bàn như trong Kinh Địa Tạng, Mục Liên Sám Pháp v.v...

Súc Sanh là do vì tâm ngu si, dâm dục... mà ra. Súc sanh cũng có nhiều loài. Có loài do có phước báu được chủ nhà chăm sóc chu đáo như những loài chó kiểng... Tuy nhiên, cũng có loài thường bị giết hại rất thâm như ếch thì bị chặt chân tay, chặt đầu rồi đến lột da, mổ bụng đau đớn quằn quại rất là tội nghiệp. Có loài lại rất vất vả như bò, trâu kéo cày, ngựa kéo xe... Kinh dạy, nếu nợ người không trả thì kiếp sau sẽ đọa thành thân trâu ngựa kéo cày để đền trả nợ người. Kinh Thủ Lăng Nghiêm (Tâm Minh Lê Đình Thám dịch), Phật nói rất rõ về luân hồi: *“Tất cả thế gian sống chết nối nhau, sống thuận theo tập quán, chết thì đổi sang dòng khác. Khi gần mạng chung, chưa hết hơi nóng, thiện ác một đời đồng thời hiện ra”*. Và nếu: *“Thuần là tướng, thì liền bay lên, chắc sinh lên cõi Trời. Nếu trong tâm bay lên, gồm có phước đức trí tuệ cùng với tịnh nguyện, thì tự nhiên tâm được khai ngộ, thấy tất cả tịnh độ mười phương chư Phật, theo nguyện mà vãng sanh”*. Ngược lại, nếu tình nhiều tướng ít, tình tướng bằng nhau, bảy phần tình ba phần tướng v.v... sẽ đầu thai về đâu? Tâm như thế nào khi chết sẽ tái sinh làm chim, làm loài thú tộc, làm thú, làm quỷ thần, làm người... Hoặc nguyên nhân nào chiêu cảm ra các tầng Địa Ngục và các khí cụ



tra tấn do đâu mà khởi sanh đã được mô tả trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm. Đây cũng là một bộ Kinh mà Đức Phật đã dựa trên cái nghe cái thấy thông thường có giới hạn bằng nhục nhãn của chúng ta, nhằm chỉ ra: “*Tánh nghe*”, “*Tánh thấy*” và “*Cái biết*” vốn thường hằng bất sanh bất diệt trong tận hư không pháp giới nhưng đã bị lãng quên. Vì vậy, Kinh rất phù hợp từ: Thượng, Trung, Hạ, tùy căn cơ đều có thể ít nhiều hiểu và tu học được.

\*\*\*

Cuối cùng thì Phật là cảnh giới mà Đức Phật đã dạy chúng ta phải nên phát nguyện sanh về. Phật nói: “*Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh*” hay “*Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành*” là những lời bảo đảm có giá trị nhất đối với tất cả chúng ta. Bạn không cần phải nghi ngờ gì nữa mà hãy phát tâm tinh tấn để tu hành. Nhất định bạn sẽ thành Phật như Phật đã thành!

Đức Phật Thích Ca từng là một Thái tử ở Ấn Độ, đã xuất gia tu hành thành Phật và chứng được Tam minh, Lục thông. Bằng Thiên nhãn, Ngài đã phát hiện bên cạnh trái đất còn có vô số thế giới, cõi Phật cùng tồn tại. Trong Kinh, Phật cũng đã từng nói ra rất nhiều điều mà đến nay nhờ có những máy móc hiện đại nên khoa học cũng đã chứng minh được phần nào. Sự ra đời định luật  $E = MC^2$  của Albert Einstein đã giúp khoa học một cái nhìn mới mẻ về không gian thời gian, khối lượng năng lượng. Vật chất có thể thành năng lượng và ngược lại. Khoa học đã công nhận vật chất chưa bao giờ mất đi mà chỉ thay đổi từ dạng này sang dạng khác. Điều này

chỉ là một phần nhỏ mà Phật Thích Ca đã nói ra trong Bát-nhã Tâm Kinh và Kinh Thủ Lăng Nghiêm (Quyển 3) từ gần 26 thế kỷ trước rồi. Quý vị nên tìm xem VCD “Đức Phật là nhà phát minh vĩ đại nhất” (Thầy Thích Trí Huệ giảng). Hay “Các nhà khoa học trên thế giới nói về Đức Phật” (Phóng sự truyền hình). Trong Kinh Pháp Diệt Tận mà Phật thuyết ba tháng trước khi nhập Niết-bàn cũng đã nói rõ: Thời kỳ mạt pháp những dòng sông lớn sẽ dâng cao bất bình thường không đúng với chu kỳ tự nhiên, ma đạo sôi nổi thịnh hành, bệnh dịch thường xuyên xảy ra cướp đi vô số mạng người v.v... Những sự việc thế này dần trở thành hiện thực như đã thấy những năm gần đây. Nguyên nhân, sự thành hoại của vũ trụ cũng được Kinh Phật mô tả rất rõ. Đạo Phật là một nền giáo dục vĩ đại nhất của thế gian và xuất thế gian. Ngày nay rất nhiều nhà khoa học cũng đã trở lại nghiên cứu Đạo Phật như một nền giáo dục vĩ đại.

Việt Nam chúng ta cũng có Phật Hoàng - Vua Trần Nhân Tông (1258-1308) nổi tiếng. Ngài rất thông minh hiếu học, thông suốt nội điển (Kinh Phật) và ngoại điển (sách đời). Ngài thường ăn chay lạt. Năm ba mươi sáu tuổi, nhường ngôi cho con là Trần Anh Tông. Chỉ dạy cho con được sáu năm thì xuất gia lên núi Yên Tử tu hành đặc đạo. Sau đó, Ngài giảng Kinh, thuyết pháp độ chúng và sáng lập ra thiên phái Trúc Lâm. Khu di tích Yên Tử cũng đã được công nhận là Di tích đặc biệt của Quốc gia vào những ngày đầu xuân 2013.

Theo “Thiên Sư Việt Nam” của HT Thích Thanh Từ, Phật Hoàng đã biết trước sự ra đi gần một năm. Thấy Ngài xông pha rất nhiều trong năm cuối, ngài Pháp Loa lo lắng hỏi: “*Tôn Đức tuổi già yếu mà xông pha trong sương tuyết, lỡ có bề gì thì mạng mạch Phật pháp biết sẽ trông cậy vào ai?*”. Ngài bảo: “*Ta thời tiết đã đến, muốn tạo cái kế lâu dài vậy!*”. Ngày mùng năm tháng mười năm ấy, sau khi về cung thăm và khai thị cho chị là công chúa Thiên Thụy bệnh nặng sắp qua đời, Ngài trở về núi, đến chùa làng Cổ Châu và tự đề bài kệ:

*“Số đời một hơi thở.  
Lòng người hai biển vàng,  
Cung Ma dòn quá lắm.  
Cõi Phật vui nào hơn.”*

Đến ngày 17, Ngài dừng nghỉ ở chùa Sùng Nghiêm tại Linh Sơn. Tuyên Từ Hoàng Thái Hậu đã thỉnh Ngài vào am Bình Dương cúng chay. Ngài vui vẻ nói: “*Đây là bữa cúng dường rốt sau*”. Ngày 19, Ngài cho gọi đệ tử là Bảo Sát lên gặp. Ngày 20, khi Báo Sát sang đến Doanh Tuyên thì thấy một vàng mây từ ngọn núi Ngoạ Vân bay qua Lỗ Sơn và hạ xuống Doanh Tuyên. Nước đầy tràn lên cao mấy trượng và giây lát lại bình xuống. Lại thấy hai con rồng góc cao hơn trượng, hai con mắt như sao, chốc lát lại lặn xuống. Đêm ấy, Báo Sát nghỉ lại trong quán trọ dưới núi mộng thấy điềm chẳng lành. Ngày 21, Báo Sát đến am Ngoạ Vân. Phật Hoàng trông

thấy liền mỉm cười bảo: “*Ta sắp đi đây! Nhà ngươi sao đến trễ vậy? Đối với Phật pháp ngươi có chỗ nào chưa rõ hãy hỏi mau!*”...

Đến ngày mừng một tháng 11, đêm ấy trời trong sao sáng. Ngài vén màn cửa sổ nhìn ra ngoài và bảo với Bảo Sát: “*Đã đến giờ ta đi!*” Bảo Sát hỏi: “*Tôn Đức đi đến chỗ nào?*”. Ngài liền nói kệ đáp:

*“Tất cả pháp chẳng sanh,  
Tất cả pháp chẳng diệt,  
Nếu hay hiểu như thế  
Chư Phật thường hiện tiền.”*

Nói xong, Ngài nằm lặng lẽ mà tịch vào niên hiệu Hung Long thứ 16 (1308). Phật Hoàng đã có nhiều tác phẩm về Phật pháp như: Tăng Già Toái sự, Thiền Lâm Thiết Chủ Ngữ Lục v.v... Và tập Thạch Thất Mị Ngữ do đệ tử Pháp Loa soạn lại lời Ngài dạy.

Đệ tử nổi pháp của Phật Hoàng và sau này trở thành vị Tổ thứ hai của Trúc Lâm Yên Tử là Ngài Pháp Loa (1284-1330). Cũng theo như tác phẩm “Thiền Sư Việt Nam”, Sư đã làm rất nhiều Phật sự: Độ Tăng và Ni hơn mười lăm ngàn người và in được bộ Đại Tạng Kinh. Đệ tử đắc pháp hơn ba ngàn người và thành Đại pháp sư có sáu vị v.v... Ngài cũng đã để lại nhiều bài kệ về Đạo, trong đó có một bài kệ trước lúc tịch rất nổi tiếng là:

*“Muôn duyên cắt đứt một thân nhân,  
Hơn bốn mươi năm giấc mộng tràng.  
Nhấn bảo mọi người thôi chớ hỏi  
Bên kia trăng gió rộng thênh thang.”*

Viết xong, Sư ném bút và thị tịch. Sư đã để lại cho đời tập Thiên Đạo Yêu Học. Ngoài ra, còn có Bát Nhã Tâm Kinh khoa, Kim Cương Đạo tràng Đà-la-ni Kinh, Tán Pháp Hoa Kinh khoa số v.v...

Để hiểu rõ thêm về Phật Hoàng, chư Tổ Trúc Lâm, thiên tông nói chung và lịch sử thiên tông Việt Nam nói riêng, quý vị quan tâm có thể tìm đọc trong một số sách, luận của chư vị Cao Tăng, Đại Đức hay qua tác phẩm “Trúc Lâm Tam Tổ” của Hoà thượng Thích Thanh Từ hoặc bộ “Thanh Từ toàn tập” do Ban Văn hoá Thường Chiếu vừa mới biên tập lại và tái bản năm 2012.

\*\*\*

Như vậy, qua sự tự tại trong sinh tử của các Ngài cho thấy cứu kính của sự tu hành thật không thể nghĩ bàn! Chúng ta có thể sống an vui, tự tại mà giúp ích cho đời, cho người thoát khổ được vui và chuẩn bị chỗ tốt đẹp cho ngày ra đi của mình nếu biết tu hành đúng pháp.

Các bạn à! Theo tôi nghĩ, chúng ta đã được sinh ra và hưởng phước đến ngày hôm nay đã là may mắn lắm

rồi! Rất nhiều người do kém phước nên đã chết từ lúc còn trong trứng nước (Do sảy thai, hoặc bị cha mẹ phá thai). Cũng có người nói với tôi, thôi thì để gia đình ổn định rồi mới tu. Các bạn ạ! **Cuộc đời này vô thường lắm, mà vô thường đâu có chờ đợi chúng ta?** Hiện nay, chỉ kể riêng số tử vong vì tai nạn giao thông thì mỗi ngày đã có mấy chục người phải ra đi rồi. Sáng ra khỏi nhà, chiều không còn trở về nữa là việc không gì lạ? Đó là chưa kể đến biết bao bệnh tật hiểm nghèo, tai nạn bất ngờ. Bạn thử ra nghĩa địa mà xem có biết bao nhiêu người đã chết trẻ khi mái đầu vẫn còn xanh?

Nói điều này ra cũng có người cho là bi quan. Song không phải vậy đâu! Thân thể này, có sinh ắt sẽ có tử: Sinh, Già, Bệnh, Chết mà! Vạn pháp trên thế gian này cũng vậy. Tất cả đều có chung một quy luật: Sinh, Trụ, Hoại, Không. Quy luật vô thường mà! Sống chết nay mai, không ai biết được? Cái chết chúng ta không thể biết nó đến lúc nào cả! Ta hoàn toàn không thể làm chủ được nếu không biết tu hành. Có thể ngày mai, có thể ngày kia, có thể năm kia. Không ai là có thể thoát được cái chết. Ta dù có nói hay không nói đến cái chết thì đến khi thọ mạng hết rồi cũng phải chết thôi à! Chết là gì hả bạn? Có phải hít vào mà không còn thở ra nữa thì xem như đã chết rồi đó ư? **Nhưng quan trọng là chết như thế nào? Và chết rồi ta sẽ đi về đâu?** Đó mới là điều quan trọng và rất đáng để cho chúng ta phải bàn. Chính nhờ cái thấy biết được các cảnh giới khổ vui mà con người tất phải sanh về sau cái chết mà chúng ta sẽ

biết càng phải nỗ lực sống tốt hơn nữa, cố gắng tu hành, đoạn ác tu thiện để mong sau này có thể tránh được các đường ác và sanh về cảnh giới lành để hưởng một cuộc sống tốt đẹp, an vui hơn. Được như vậy thì chúng ta sẽ không còn lo sợ đến cái chết nữa mà sẽ cảm thấy rất thanh thản, tự tại vì biết chắc chắn rằng mình có chỗ tốt hơn để đến thì có gì mà buồn? Nếu không muốn nói là vui hơn mới phải? Vì chết đâu phải là hết? Mà chỉ là một sự thay đổi báo thân, giống như thay một chiếc xe, một cái áo cũ để đổi lấy cái mới tốt đẹp hơn mà thôi.

Lục đạo Luân hồi chẳng qua cũng chỉ là nơi để tiêu nghiệp. Nghiệp ác cũng phải tiêu, thiện cũng phải tiêu. Sinh lên cõi Trời tuy là hưởng vui rất nhiều, tuổi thọ có thể hàng vạn năm nhưng khi hết phước rồi cũng sẽ phải quay trở lại đâu đó trong cái vòng luân quần Lục Đạo luân hồi mà thôi. Dù sắt hay vàng thì cũng vẫn là xiềng xích. Chỉ có con đường duy nhất là phải tu hành đúng pháp để sau khi xả bỏ thân cuối cùng này sẽ sanh về cõi Phật mới có thể giải quyết rốt ráo vấn đề sanh tử. Một vị Thầy đã từng nói câu thơ sau đây, khi dạy chúng:

*“Trời đã về tà*

*Ta biết về đâu đây nhi?*

*Về đâu nhi, xin người suy nghĩ!” ...*

Thiền sư Tuệ Hải (1628-1715) cũng đã kịp khuyên tấn chúng ta bằng một bài kệ xưa. Chúng ta phải nỗ lực

tu hành để làm chủ được vận mệnh của chính mình và nhất định sẽ không để cho nghiệp lực an bài:

*“ Sanh từ chỗ nào đến?*

*Chết sẽ đi nơi nào?*

*Biết được chỗ đến đi*

*Mới gọi người học Đạo” ...*

### **Luật Nhân Quả**

Ngoài ra, học Phật chúng ta cần phải tin sâu Nhân Quả các bạn ạ! Hầu như ai ai trong chúng ta cũng đã từng nghe đến hai từ “*Nhân*” và “*Quả*”. Nếu làm lành thì sau này sẽ hưởng một quả báo lành, an vui và hạnh phúc. Ngược lại, nếu làm việc ác thì quả báo đau khổ, trầm luân sẽ không thể nào tránh khỏi. Nhân Quả là quy luật vận hành tự nhiên của vạn vật và vũ trụ. Không phải do Trời, Phật hay một đấng tối cao nào tạo lập và cũng không một ai có thể can thiệp được. Xưa nay vốn dĩ như vậy, rất bình đẳng. Một người gây tội ác có thể lọt lưới pháp luật thế gian nhưng không thể nào thoát được nhân quả và báo ứng. Nhân gian thường nói: “*Ở hiền thì gặp lành và gieo gió ắt sẽ gặt bão*” hay “*Nếu muốn biết quá khứ hãy nhìn hiện tại. Nếu muốn biết tương lai ra sao thì hiện tại sẽ trả lời*” cũng là đạo lý về Nhân Quả vậy!

Thật ra nhân quả rất sâu xa, không dễ gì hàng phàm phu chúng ta có thể hiểu hết được mà ngay đến cảnh



giới của Bồ-tát vẫn chưa thể thấu suốt. Kinh dạy: “*Bồ-tát sợ nhân, chúng sanh sợ quả*”. Bồ-tát làm việc gì cũng sợ lỗi lầm, làm việc gì cũng cân nhắc trước sau rồi mới làm để tránh đi những quả báo đau khổ về sau. Chúng sanh phạm phũ thì ngược lại. Đôi khi biết việc là sai mà vẫn cứ làm nên đã gây ra bao ác nghiệp phải đoạ lạc trầm luân trong khắp nẻo khổ đau của luân hồi.

Trong nhà Phật cũng thường nói: “*Vạn pháp giai không, nhân quả bất không*”. Thăng lên hay đoạ lạc, phạm phũ hay thành Phật cũng không ngoài Nhân Quả.

Thời còn tại thế, Đức Phật cũng đã từng có lần cảnh báo cho những người không tin Nhân Quả báo ứng mà kể ra một câu chuyện cho thấy dù đã thành Phật mà vẫn còn bị nhân quả chi phối. Kinh dạy rằng, thuở nọ ở Ấn Độ, trong thành Ca-tỳ-la-vệ có một ao nước, bao nhiêu tôm cá đều bị người dân bắt làm thịt ăn hết. Trong ao ấy có một con cá lớn cũng bị bắt. Có một chú bé, tuy không ăn cá nhưng lại đùa nghịch dùng cây gỗ lên đầu cá ba cái. Trong thời Phật Thích Ca tại thế, vua Ba-Tu-Nặc rất mến mộ Đạo Phật, cưới một cô con gái dòng họ Thích Ca sinh ra một Thái tử tên là Lưu Ly. Thuở nhỏ, Thái tử Lưu Ly thường qua quê ngoại bên thành Ca-tỳ-la-vệ chơi. Một hôm, do đùa nghịch nơi toà thuyết pháp của Phật và bị người gác đuổi ra nên sinh tâm sân hận. Thái tử Lưu Ly nuôi lòng hận thù ấy cho đến khi lớn lên và làm vua liền cho quân sang đánh thành Ca-tỳ-la-vệ, giết sạch cư dân trong thành. Đức Phật biết nhưng cũng khuyên ngăn không được. Đồng thời, trong thời

gian này, Đức Phật cũng bị đau đầu ba ngày. Lúc ấy, ngài Mục Kiền Liên được xem là vị có thần thông bậc nhất trong số mười đệ tử lớn của Phật đã phát lòng từ bi dùng thần thông đưa mấy trăm người dòng họ Thích Ca cho vào bát và tạm đưa lên cõi Trời lánh nạn. Song cuối cùng cũng không thể cứu được mà khi đưa về thì trong bát chỉ còn toàn là máu. Các đại đệ tử cầu Đức Phật dạy rõ nguyên nhân. Nhân đây, Phật đã phương tiện kể lại câu chuyện tiền kiếp dân làng giết cá khi xưa. Con cá lớn trong hồ xưa kia nay đã đầu thai lại chính là vua Lưu Ly. Những con tôm cá trong hồ bị giết hại nay chính là đại quân binh theo vua đánh thành Ca-tỳ-la-vệ. Dân trong thành và những người nhà dòng họ Thích Ca bị giết chết chính là những người đã bắt cá tôm giết ăn thối nọ. Chú bé tuy không ăn cá nhưng lại đùa nghịch và lấy cây gõ vào đầu cá ba cái nay chính là Đức Phật Thích Ca bây giờ, nên cũng đã bị đau đầu ba ngày...

Những câu chuyện thế này, ngày nay do đã quá xa với thời Đức Phật còn tại thế nên người đời rất khó tin. Nhưng người đời cho dù có tin hay không tin thì sự thật muôn đời vẫn là sự thật. Kinh dạy: *“N hư Lai nói lời chân, lời thật, lời như, lời không dối, lời chẳng khác”*. Đâu phải nói không tin là không có? Nếu không tin, sẽ không có thì chúng ta cũng sẽ không tin cho khỏe? Tất cả chúng ta dù muốn hay không muốn, cũng đang chịu sự chi phối rất rõ ràng của Nhân Quả.

Gần đây, cũng có người do vì chưa hiểu sâu về nhân quả nên tuy lúc đầu cũng đi chùa, làm thiện nhưng khi gặp chuyện bất trắc, nghịch cảnh đến trong cuộc sống thì liền sanh tâm than Trời trách Phật không linh nên không tiếp tục đến chùa hay làm thiện nữa thì quả thật rất đáng tiếc! Bất trắc hôm nay đến là nó phải đến, kể cả chúng ta có làm thiện hay không làm, cúng chùa hay không cúng chùa, nhưng do vì kiếp trước đã làm quá nhiều việc ác nên kiếp này phải trả, còn những việc làm thiện lành hôm nay thì kiếp sau hay cuối đời này mình mới được hưởng, vì nhân quả là thông cả ba đời: Quá khứ, hiện tại, vị lai. Nên có Hiện Báo (Thấy ngay trong kiếp này), Sanh Báo (Kiếp sau mới thấy) và Hậu Báo (Những kiếp lâu xa về sau khi hội đủ duyên mới thấy).

Hơn nữa, phải xem lại trước đây chúng ta đã làm ác, ăn ở thất đức thế nào? Và nay mình đã làm thiện được bao nhiêu? Chứ vay mười, mới trả có ba mà đòi xoá hết nợ xem sao cho hợp phải không các bạn? Nói làm thiện để trả lại chỉ là cách nói an ủi mà thôi, chứ làm thiện thì có thiện báo, ác sẽ có ác báo vốn không thay nhau được. Tuy nhiên, chúng ta nên hiểu giữa Nhân và Quả còn có Duyên. Nếu trước đây do vô minh đã trót lỡ tạo nghiệp ác. Nay biết lỗi, sám hối và hứa sẽ không còn tái phạm, và từ đây sẽ không ngừng tu thiện để cắt các duyên xấu thì quả xấu chưa trở. Và phát tâm tinh tấn tu hành giải thoát sinh tử để thành Thánh nhân, Bồ-tát, Phật với đầy đủ trí tuệ và năng lực để sau này phát đại thế nguyện phân thân tái sinh về khắp nơi trong các cõi mà đền ơn và cứu độ chúng sinh thì mới thật rốt ráo và viên mãn.

Các bạn ạ! Kiếp này, nếu ai may mắn, giàu sang hơn người cũng là do ở kiếp trước đã từng cúng dường, bố thí... Nếu bây giờ mà không lo tạo phước, tu hành thì kiếp sau phải đói khổ, bất hạnh. Hiểu được đạo lý Nhân Quả, chúng ta sẽ sống rất tự tại và an lạc ngay trong cuộc sống hôm nay vì chúng ta sẽ không làm nhân quả và biết chấp nhận tất cả những gì không may đến với mình. Từ đó mà sám hối và vươn lên nỗ lực tu hành, tích cực làm nhiều việc thiện lành hơn nữa thì tương lai chắc chắn sẽ rất tốt đẹp. Hoà thượng Tịnh Không cũng đã từng nói: *“Lỗi không phải do người khác, lỗi là ở chính mình”*. Các bạn hãy tự suy ngẫm lời dạy này nói đến nhân quả ba đời quả thật là vô cùng bổ ích mỗi khi tiếp người, đối vật và gặp trắc trở trong cuộc sống.

## **Quy Y Tam Bảo & Thọ trì Năm giới.**



Để tu theo Đạo Phật thì trước hết chúng ta phải nên phát tâm Quy Y Tam Bảo và thọ trì ít nhất là Năm giới. Giới luật cũng là nền tảng và là một chuẩn mực để bước đầu chúng ta có thể nương theo đó mà tự kiểm soát mình. Trong tu hành giải thoát, giữ giới thanh tịnh sẽ sinh Định, có định sẽ sinh Tuệ. Giới, Định, Tuệ gọi là Tam Vô Lậu Học, là căn bản của Đạo Phật. Trí tuệ phát sinh sẽ đưa chúng ta đến với con đường giải thoát và Niết-bàn an vui. Ngược lại, Phật dạy, người sống mà phóng dật, không giữ giới thì: *“Chính ngay tại đời này, tự đào bới góc mình”* và *“Ma uy hiểm kể ấy, như cây*

*yếu trước gió*”. Người tu mà phá giới thì hiện đời sẽ rất đau khổ, lúc ra đi thì sầu thảm lắm!

Phật, Pháp và Tăng gọi là Tam Bảo, là ba ngôi báu cao quý nhất thế gian và xuất thế gian. Quy Y nghĩa là quay về nương tựa. Quy Y Phật là quay về nương tựa Phật và noi gương phẩm hạnh của Đức Phật để rồi học và tu hành để thành Phật như Phật đã thành. Pháp là giáo pháp của Phật, là Tam tạng Kinh điển để chúng ta nương theo đó mà tu học. Tăng chính là Tăng, Ni. Là những vị tu hành chân chính theo đúng giáo pháp, giới luật của Phật. Phật không còn tại thế, vì vậy Tăng Ni là những người đại diện cho Đức Phật để truyền trao Tam quy, Ngũ giới và chỉ dạy chúng ta con đường tu tập Giới Định Tuệ theo đúng chánh pháp của Phật.

Phật nghĩa là Giác. Quy y Phật cũng chính là quy y Giác. Giác là giác ngộ. Quy y Pháp là quy y Chánh. Chánh là chánh pháp, chánh tri chánh kiến. Quy y Tăng là quy y Tịnh. Nói đến Tăng Ni, nhìn thấy Tăng Ni là nghĩ ngay đến những vị thanh tịnh, lục hoà, vô tranh.

Ngày nay, đời sống vật chất tuy có phần đầy đủ hơn nhưng con người lại quá nhiều buồn vui lẫn lộn, nhiều lúc quá thất vọng không biết phải nương tựa vào đâu? Vì vậy, chúng ta nên phát tâm Quy Y Tam Bảo để có một nơi nương tựa vững chắc về tâm linh và phấn đấu vượt qua mọi khó khăn trong cuộc sống, nhất là về mặt tinh thần. Quy y đúng pháp và hành nơi tâm thì tất sẽ

được như nhà Phật đã nói: “*Quy y Phật, thừa tự Phật lực bất đọa Địa ngục. Quy y Pháp, thừa tự Pháp lực bất đọa Ngạ quỷ. Quy y Tăng, thừa tự Tăng lực bất đọa Súc sanh*”. Và quy y cũng chính là nhằm để giữ cho hạt giống Phật của mình không bị vùi lấp, sau này tái sinh nơi đâu cũng có thể dễ gặp Phật pháp tiếp tục tu hành.

Lễ quy y không cầu kỳ nhưng phải long trọng, trang nghiêm. Các bạn có thể tìm về ngôi chùa nào gần hoặc có duyên với mình để cung thỉnh Quý Thầy truyền thọ Tam quy và Ngũ giới. Quy y chỉ thật sự có ý nghĩa khi chúng ta phải tự phát tâm chân thành và nguyện phải làm theo năm giới. Sau lễ Quy y, Quý Thầy sẽ đặt cho một pháp danh (tên gọi trong Đạo, còn thế danh là tên gọi ngoài đời do cha mẹ đặt). Từ đó, xem như bạn đã phân nào trở thành một người con Phật (Phật tử). Sau này, nếu muốn thì có thể lấy đây làm ngày sinh nhật để qua đó, mỗi năm đều có dịp phản tỉnh lại chính mình!

Quy y Tam Bảo cũng chính là lúc chúng ta quay về với tự tánh Tam Bảo của mình. Phật dạy, mỗi chúng ta ai cũng có đầy đủ các đức tính: Giác, Chánh, Tịnh như Phật. Chúng ta phải biết nương vào Thường trụ Tam Bảo để nhận cho được tự tánh Tam Bảo của mình thì mới đúng là đích thực đã quy y Tam Bảo. Phật dạy, mọi chúng sanh đều có Phật tính và đều có thể thành Phật như Phật đã thành nhưng do bởi sáu căn bên trong duyên với sáu trần bên ngoài sinh ra phân biệt chấp trước, vọng tưởng. Rồi mê lầm nhận cái tâm vọng tưởng, thương ghét, phải quấy ấy chính là mình nên đã bỏ quên ông chủ thật sự đó là

chân tâm thanh tịnh và Phật tánh hằng tri, hằng giác của mình. Do vậy nên mới phải chịu trầm luân trong biển khổ sanh tử luân hồi. Sáu căn là: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Sáu trần bên ngoài là: Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Và chúng ta nên nhớ rằng, Quy y là quy y với Thường trụ Tam Bảo. Quý Thầy chỉ là những người đã thay mặt Tam Bảo để truyền thọ Tam Quy và chứng minh lễ quy y đó cho chúng ta mà thôi. Và sau này nếu có đầy đủ điều kiện, nhân duyên thì quý Thầy sẽ hướng dẫn chúng ta tu tập. Chứ không phải Quy y là quy y với một Thầy riêng biệt nào cả. Gần đây, có một số người do hiểu lầm nên mặc dù đã quy y và có pháp danh rồi nhưng khi đến chùa khác, gặp thầy khác nghe nói hay hơn lại xin quy y lại. Có người đến hai ba lần quy y, có đến hai ba pháp danh. Như thế thì thật không nên và chưa hiểu đúng về Quy y. Và người tu, ngoài Thầy sáng bạn lành ra, phải lấy Kinh điển và giới luật làm Thầy như Đức Phật đã từng căn dặn trước lúc nhập Niết-bàn thì mới có thể thành tựu được.

Sau khi Quy y Tam Bảo, chúng ta phải chân thật thọ trì năm giới. Gia đình là tế bào của xã hội. Nếu nhà nhà và ai ai cũng giữ được năm giới thì gia đình sẽ thật sự hạnh phúc và đất nước sẽ thái bình, nhân loại sẽ an vui, thế giới hoà bình. Đạo lý: “*Gia hoà, vạn sự hưng*” hay “*Tu thân, tề gia, trị quốc, bình thiên hạ*” tất cả cũng nên bắt nguồn từ việc thọ trì năm giới vậy! Trước tiên, mỗi chúng ta cần phải tự tu sửa bản thân mình rồi sau đó mới lo được cho gia đình, đất nước, xã hội và nhân loại. Bạn

và tất cả mọi người cũng sẽ tận hưởng được hạnh phúc và niềm an lạc thật sự ngay trong cuộc sống hiện tại này. Hạnh phúc và an lạc đang ở rất gần bên cạnh mỗi chúng ta không có gì xa vời cả. Chỉ cần mỗi chúng ta đều phải có ý thức thọ trì và giữ gìn năm giới sau đây:

1. Không sát sanh. 2. Không trộm cắp. 3. Không tà dâm. 4. Không nói dối. 5. Không uống rượu.

**1. Giới thứ nhất: Không sát sanh.** Là con người, ai cũng quý nhất là mạng sống. Vì vậy, chúng ta phải biết tôn trọng mạng sống của các loài vật khác. Là con người, thuộc loại động vật cao cấp nhất, chúng ta phải có lòng từ bi không giết hại chúng sanh. Mọi loài cũng có gia đình, cha mẹ, thân bằng quyến thuộc... và cũng tham sống sợ chết như chúng ta. Chúng cũng đau đớn quằn quại, khổ sở, khóc than thảm thiết khi bị giết hại thì nỗi lòng nào chúng ta lại ra tay sát hại sanh mạng của chúng để nuôi thân mình hay chỉ vì những thú vui ích kỷ khác? Đức Phật là: “*Tứ sanh chi từ phụ*” là vị Cha chung của bốn loài: Thai sanh, Noãn sanh, Thấp sanh và Hoá sanh. Thai sanh là sự sanh ra từ bào thai. Noãn sanh là sanh ra từ trứng. Thấp sanh là những loài côn trùng ảm thấp. Hoá sanh như một số loài do biến hoá mà ra... Hơn nữa, Kinh Phật dạy, do vô minh mê lầm tạo nghiệp sát mà chúng sanh bị nhân quả báo ứng phải đoạ lạc xoay vần khắp nơi trong ba đường ác.



Nhà Phật cũng nêu một số câu chuyện giết gà vịt, heo bò để cúng tế ông bà chẳng khác gì lấy thịt ông bà cúng ông bà. Vì trong luân hồi xoay vần nhiều kiếp, biết đâu ông bà chúng ta lại bị đọa lạc trong đó? Nhiều câu chuyện cho thấy, giết dê ăn thịt, kiếp sau dê thành người, rồi người thành dê, giết qua giết lại và cứ xoay vần như thế. Nhẫn cho đến heo, bò, gà, vịt, chim, thú v.v... Cũng lại như thế! Kinh còn dạy, tội sát sinh là nguyên nhân của bệnh tật hiểm nghèo, đoản mạng. Xa hơn nữa là bạo lực, chiến tranh đên trả sanh mạng lẫn nhau. Thực tế đã cho thấy có rất nhiều người đau bệnh kéo dài nhiều năm, ăn uống, tiểu tiện, đại tiện một chỗ, muốn sống thì không được mà muốn chết cũng không xong. Hoặc có những người đau đớn rất quằn quại hay kêu la thật thảm thiết lúc ra đi, đôi khi còn biểu hiện những âm thanh kêu rống, gào thét giống như các loài súc vật là do nghiệp sát sinh mà ra. Vì lúc đó, chính họ sẽ chiêm cảm nhìn thấy những oan hồn ấy quay về đòi mạng. Những oan hồn đó gọi là Oan Gia Trái Chủ bị giết hại ấy không thể nào quên lòng hận thù. Nên sau khi bị giết, chúng không thể siêu thoát được mà quay về quanh quẩn bên chúng ta để chờ đợi cơ hội báo thù. Oan oan tương báo cứ xoay vần như thế nhưng mọi người không hay, không biết. Thật đáng thương thay!

Con người rồi ai cũng sẽ thấy được tường tận lại những cảnh giới đòi mạng ấy nhưng tiếc thay lại là ở những phút giây cuối cùng của cuộc đời khi thân tàn, mạng chung, hấp hối nên không làm sao mà mở miệng được nữa để nói cho người thân biết, chỉ còn cách tự

kêu la thảm thiết và chấp nhận quả báo mà thôi! Về giới sát, Kinh Hoa Nghiêm nói: “*Tội sát sanh có thể làm cho chúng sanh đọa Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sanh. Nếu sinh trong loài người thì mắc phải đoản mạng và nhiều tật bệnh*”. Kinh Pháp Cú, Đức Phật cũng đã dạy:

*“Mọi người sợ hình phạt,  
Mọi người sợ tử vong,  
Mọi người thương sống còn,  
Lấy mình làm ví dụ,  
Không giết, không bảo giết”.*

Do vậy, không những không sát sanh mà chúng ta không được bảo người sát, hoặc không nên sanh tâm vui mừng khi nhìn thấy người khác sát hại cũng đều là có tội cả. Ngược lại, phải tìm cách khuyên người giữ giới, bỏ ác làm lành và phải nên tùy duyên phóng sanh để tạo duyên cho lòng từ bi tăng trưởng và cũng nhằm để loại bỏ tâm sát có thể đã trở thành tập khí ác vốn từ lâu đã ăn sâu vào tâm thức của mình rồi. Vì vậy, trong các giới thì Đức Phật đưa giới không sát sanh lên hàng đầu cho thấy sự quan trọng không thể nghĩ bàn của nó. Đòi hỏi mỗi chúng ta cần phải hết sức thận trọng, nếu không muốn phải lãnh chịu những quả báo như tai nạn, bệnh tật hiểm nghèo, phải nằm bệnh dài tháng dài năm. Hay phải đền trả nợ mạng và đọa lạc nhiều kiếp về sau.

**2. Giới thứ hai: Không trộm cắp.** Của cải vật chất của ai cũng đều là mồ hôi nước mắt cả? Vì vậy, không được xâm phạm đến của cải và lợi ích người khác. Mọi hành động như cố tình cân, đo, đong, đếm sai lệch lợi ta, hại người tưởng chừng như nhỏ cũng phạm vào giới này và đều phải bị đọa cả. Biết đến nhân quả báo ứng khốc liệt thế nào thì xã hội chắc sẽ không còn một ai còn dám trộm cắp, làm hàng giả, gian lận thương mại, chuyên giá trốn thuế râm rộ như hiện nay. Người phạm tội có thể tránh được lưới pháp luật thế gian do sơ hở nhưng không thể nào thoát khỏi nhân quả báo ứng. Cho dù có: *“Lên trời, xuống biển hay lánh vào động núi”* cũng *“Không thể trốn được quả ác nghiệp”* như Kinh Phật đã dạy. Chúng ta phải hết sức thận trọng! Đừng vì những món lợi phù du trước mắt mà đã quên đi sự đau khổ về già cũng như lúc sắp chết và cả những kiếp đọa lạc về sau. Kinh Địa tạng dạy: *“Địa ngục của thế giới này bị huỷ hoại thì phải sanh qua Địa ngục của thế giới khác, và cứ xoay vần như thế”*. Những nỗi khổ ấy là không thể nào tưởng tượng. Ấy là chưa kể nỗi đau và đói khát của Nga quý do tâm tham mà ra. Phật đã từng nói, sau khi mất thân người, người ta bị đọa vào ba ác đạo: *“Nhiều như đất trong đại địa”*, còn số được đầu thai làm người trở lại thì chỉ: *“Ít như thể đất dính trong móng tay”*. Vì vậy, Phật đã dạy: *“Thân người khó được, Phật pháp khó gặp”*. Để xả bỏ tâm tham lam bòn xén, chúng ta phải nên hành bố thí để lòng từ bi hỷ xả tăng trưởng. Quả báo sẽ là rất tốt đẹp cho ngày vị lai. Sinh nơi đâu cũng được giàu sang, ấm no và hạnh phúc.

**3. Giới thứ ba: Không tà dâm.** Đối với hàng xuất gia thì đã hoàn toàn ly gia, cắt ái nhưng với Phật tử tại gia thì nghĩa là chỉ sống một vợ một chồng và tiết dục. Ngày nay, không ít một số các ông, các bà tuy đã có gia đình con cái đê huê rồi mà vẫn còn gian dối, tham lam dục vọng, chỉ vì một sự ích kỷ khoái lạc nhỏ nhoi mà đã quên đi gia đình, con cái, quên đi “*Con người là tối linh vạn vật*”, quên đi quả báo đọa lạc trong Địa ngục, Súc sinh sau này. Mà hậu quả trước mắt sẽ là những lo lắng bất an và gia đình tan vỡ, con cái bơ vơ không cha không mẹ... Thử hỏi con cái chúng ta có tội gì? Và rồi chúng nó sẽ đi về đâu? Lớn lên sẽ như thế nào khi thiếu đi tình thương yêu của cha mẹ? Thử hỏi, tội ác này liệu chúng ta có gánh nổi trong nhân quả hay không? Vì gia đình là tế bào của xã hội. Gia đình có hạnh phúc thì xã hội mới yên vui, đất nước mới thái bình, nhân loại mới an lạc. Cổ nhân từ xưa cũng rất coi trọng vấn đề này! “*Gia hoà vạn sự hưng*” là tất cả sẽ bắt nguồn từ hạnh phúc gia đình vậy! Thử hỏi, liệu chúng ta có ích kỷ quá không? Trước khi đến với nhau, ai cũng chỉ nhìn những điểm tốt của đối phương mà ca ngợi. Có ai nói tôi lấy cô ấy hay anh ấy vì tôi không thích cô ấy hay anh ấy ở điểm này, điểm kia không? Tại sao bây giờ chúng ta không tìm lại những điểm tốt ấy của đối phương để mà sống? Nên nhìn vào cái thiện của đối phương mà sống! Vì biết rằng con người là không ai hoàn hảo hết? Sống như vậy thì làm sao mà an lành cho được phải không các bạn? Vì vậy, Phật dạy chúng ta phải biết giữ giới không tà dâm và phải nên giữ gìn tiết hạnh chân chính

của mình. Mọi người sẽ tôn trọng và gia đình sẽ hạnh phúc, an vui. Quả báo của tà dâm ít nhất cũng sẽ là sự chia lìa cốt nhục trong ngày vị lai. Xa hơn nữa là sẽ bị đọa về ba đường ác: Địa ngục, Ngạ quỷ và Súc sanh.

Giới trẻ ngày nay cần phải hết sức coi trọng giới này, nhất là những em bé gái đang còn trong độ tuổi ăn học phải hết sức cảnh giác với những lời đường mật, hay những sự hào hoa, hoặc vật chất cám dỗ trước mắt để đừng bao giờ tự đánh mất đi danh dự, hạnh phúc, tương lai của chính mình, của cha mẹ, người thân và gia đình. Thực tế đã cho thấy, nếu ai mà biết giữ mình trong sạch chùng nào thì sẽ được đối phương tôn trọng chùng ấy. Các cháu gái nên biết, tâm lý những chàng trai hầu hết sẽ trở mặt khinh khi và bỏ rơi ngay những bạn gái dễ dãi, vì họ cho rằng, nếu dễ dãi với mình thì rất có thể cũng sẽ dễ dãi với người khác vậy... Đó là chưa kể đến những hậu quả “Cố ý sát sanh” (Phá thai) rất đáng tiếc sẽ để lại quả báo và ám ảnh cho các cháu suốt đời và nhiều kiếp về sau. Những thai nhi vô tội ấy, chúng nó không bao giờ chịu để yên cho những người làm cha làm mẹ vô lương tâm như vậy đâu! Quả báo sẽ không phải chỉ đối với người nữ mà là cả nơi người nam là rất nặng nề. Các bạn hãy nên tìm xem các sách băng đĩa về “Vong linh thai nhi sau khi bị phá thai” của Quý Thầy thuyết trong các khoá tu mùa hè để tham khảo thêm. Vì vậy, các bạn trẻ đang còn ở độ tuổi ăn học cần phải chủ động cắt các “*Duyên xấu*” như những cuộc hẹn hò, gặp gỡ ở những nơi không cần thiết. Ngoài ra, mặt trái của

một số trang mạng xã hội ngày nay cũng đang là những cạm bẫy đối với các em như một số báo chí vừa phản ảnh. Các cháu phải luôn luôn sống Tỉnh Thức với chính mình, sống trong sáng, lành mạnh và trong tâm thường nên nghĩ về những thiện pháp, nghĩ cách giúp ích cho bản thân, gia đình và xã hội. Cách suy nghĩ về “*Thiện pháp*” để giác ngộ an lành, căn lành tăng trưởng, tương lai sẽ hạnh phúc và tốt đẹp đã được Đức Phật dạy rất rõ trong Kinh: “Thập Thiện Nghiệp Đạo”. Chúng ta nên tìm đọc Kinh này hoặc qua mạng Internet để rõ hơn.

**4. Giới thứ tư: Không nói dối.** Nhẫn cho đến những lời nói ba hoa thêu dệt, nói đâm thọc và nói lời ác khẩu v.v... làm tổn hại đến người khác thì đều sẽ không làm. Dân gian cũng có câu: “*Uốn lưỡi bảy lần trước khi nói*”. Lời nói một khi đã nói ra rồi thì khó có thể lấy lại được. Đôi khi nó để lại cho chính mình và những người xung quanh những nỗi buồn và đau khổ khôn lường. Do vậy, chúng ta phải nói lời thật thà, từ ái. Phải suy nghĩ kỹ và chánh niệm trước khi phát ngôn một điều gì để làm sao có thể mang lại an vui thật sự cho mình và mọi người.

**5. Giới thứ năm: Không uống rượu.** Nhẫn cho đến các chất gây ra say nghiện như bia, xì ke ma túy v.v... Mọi người có thể thấy được tác hại của chúng vô cùng to lớn đối với bản thân, gia đình và xã hội. Tai nạn giao thông, hay những bệnh viêm gan, dạ dày... gia tăng đột biến hiện nay hầu hết do thủ phạm chính tiếp tay là bia rượu quá mức gây ra. Phật dạy, những chất này sẽ làm

mất đi giống Trí huệ Phật trong mỗi chúng ta. Không những không uống mà không được bảo người uống... Và phải nên quán về vô thường, vô ngã, khổ đau v.v...

Tóm lại, công đức giữ giới là rất to lớn, giúp chúng ta sống an vui trong hiện tại và tốt đẹp cho ngày vị lai. Một gia đình, một xã hội mà mọi người, mọi nhà ai ai cũng bỏ ác làm lành, giữ giới thì làm gì còn trộm cắp, tê nạn hay đao binh, chiến tranh. Gia đình sẽ hạnh phúc, xã hội sẽ an định, thế giới sẽ hoà bình, chúng sinh an lạc. Nhất là đối với người tu tịnh nghiệp, nếu không giữ giới kỹ sẽ không thể nào đạt được định và nhất tâm. Vì vậy, chúng ta phải thọ trì giới luật thật tinh nghiêm, không tí vết.

\*\*\*

Sau khi đã Quy Y Tam Bảo và thọ trì năm giới, mỗi người chúng ta nên tự lập cho mình một cuốn sổ tay nhỏ để túi gọi là: “*Sổ trị tâm*” như kinh nghiệm trong sách Làm Chủ Vận Mệnh đã nói đến là rất bổ ích. Trên cuốn sổ nhỏ ấy, chúng ta tạm chia ra thành hai cột: Một bên Thiện, một bên Ác. Hằng ngày, tất cả những hành động, lời nói, ý nghĩ cho dù là thiện hay bất thiện cũng đều ghi ra rành mạch. Qua đó, mỗi ngày, mỗi tháng và mỗi năm đều có thể kiểm điểm lại chính mình mà tu sửa cho hoàn thiện hơn. Hoặc có thể, nên phát tâm làm bao nhiêu việc thiện đó trong một tháng, một năm... Thì những tập khí ác, bất thiện trong ta sẽ mau chóng được tiêu trừ. Thập phương ba đời chư Phật, Bồ-tát và Thánh nhân đều vào Đạo bằng con đường bỏ ác làm thiện và tu tâm này. Phật pháp cũng chính là Đạo của tâm vậy! Nếu ai thật sự biết

hằng niệm soi xét nơi tâm mình mà điều phục, người ấy chân thật hành Phật pháp! Cứ như vậy mà làm, một thời gian thì sẽ thấy cuộc đời mình thay đổi rất tích cực. Mọi khổ đau, lo âu, sợ hãi sẽ dần tan biến. An lạc sẽ hiện tiền. Quý vị hãy tin Phật pháp thật không thể nghĩ bàn!

## Ý nghĩa của việc ăn chay

Đạo Phật là Đạo của từ bi, bình đẳng, chánh giác. Vì vậy, khi tu theo Phật chúng ta phải ăn chay thì lòng từ bi mới tăng trưởng, thân tâm mới nhẹ nhàng, thanh tịnh và không kết oán thù phải đền trả nợ mạng chúng sanh về sau nữa. Hơn nữa, Phật dạy tất cả chúng sanh đều là ông bà, cha mẹ, quyến thuộc của mình trong nhiều đời, nhiều kiếp nhưng do vô minh gây tạo nghiệp báo luân hồi phải thay hình đổi dạng mà người đời không hay, không biết nên mới có việc sát hại, ăn nuốt lẫn nhau tạo vô lượng tội ác. Thật đáng tiếc thay! Lại có người còn hiểu lầm câu nói người xưa: “*Vật dưỡng Nhân*” nên tha hồ sát hại và ăn nuốt. Vật dưỡng Nhân, nghĩa là dùng vật chất bổ thí giúp người để nuôi dưỡng lòng Nhân ấy vậy! Nào phải con vật sinh ra là để cho ta ăn nuốt đâu?

Hiện nay, có người cho rằng ăn chay không đủ chất thì chưa hẳn đã đúng. Vì nếu nói như vậy thì hãy nhìn lại Quý Thầy, Quý Ni Sư xuất gia từ nhỏ có thiếu chất hay bị đau bệnh gì đâu? Mà thân thể quý vị ấy rất khỏe mạnh, nước da hồng hào, minh mẫn, sáng suốt. Hơn nữa, những người trường chay thường rất ít bệnh tật và



tuổi thọ lại rất cao. Vấn đề là chúng ta phải biết cách ăn chay sao cho hợp lý với đầy đủ rau, củ, quả, ngũ cốc và các loại sữa đậu nhiều vi chất và sinh tố. Không phải cơ thể chúng ta sẽ hấp thụ toàn bộ những gì mình ăn vào mà chỉ một lượng cần thiết. Ngày nay, nhiều người ăn uống quá mức cần thiết nên đã bị rất nhiều bệnh tật như béo phì, gút, tai biến mạch máu, gan nhiễm mỡ v.v...

Có một thông tin rất thú vị và bổ ích rằng, ngày nay một số nhà khoa học đã nghiên cứu cho thấy, gần 50% năng lượng tạo ra qua con đường ăn uống không phải tiêu hao cho lao động chân tay hay trí óc như chúng ta vẫn thường nghĩ mà là cho những tâm niệm lãng xãng vọng tưởng như giận hờn, hơn thua, phải quấy, thương ghét, vui mừng thái quá của chúng ta. Lý do này có thể giải thích tại sao người tu, hoặc những người có tâm thanh tịnh thường ăn ít mà vẫn luôn khoẻ mạnh.

Kinh Phật cũng dạy: “*Pháp hỷ thực. Thiên duyệt vi thực*” và “*Pháp hỷ sung mãn*”... Nghe pháp Phật liễu ngộ liền sanh tâm hoan hỷ. Hoặc trong trạng thái nhập sâu thiền định thì ăn uống không còn là vấn đề nữa.

Mục đích cao cả của ăn chay là lòng từ bi. Mọi loài cũng đều tham sống, sợ chết như ta thì nở lòng nào lại ra tay sát hại hay ăn nuốt chúng. Và nói đến ăn chay thì thường đi đôi với làm lành. Mỗi lần ăn chay là một dịp chúng ta tự soi xét lại bản thân mình về những hành vi, lời nói, suy nghĩ chưa tốt, bất thiện để rồi tu sửa lại cho

hoàn hảo hơn. Hơn nữa, ăn chay rất có lợi cho sức khỏe. Nhà bác học về vật lý nổi tiếng thế giới Albert Einstein đã từng nói: “...*Ăn chay là một cách sống làm cho thể chất trong sạch. Điều này sẽ ảnh hưởng đến khí chất của con người và đó cũng là một ảnh hưởng có lợi nhất cho phần đông nhân loại. Không có gì lợi ích cho sức khỏe và gia tăng tuổi thọ cho con người trên quả địa cầu này bằng cách ăn chay. Công việc của chúng ta là phải mở rộng vòng tay thương yêu đến tất cả sinh vật, bảo bọc toàn thể thiên nhiên trong vẻ đẹp của nó*”...

Tuy nhiên, bước đầu ăn chay không phải là một việc dễ dàng, bởi do cơ thể chúng ta từ lâu đã quá lệ thuộc vào máu thịt chúng sanh nên chưa thể thích nghi ngay được mà đòi hỏi bước đầu phải tập dần dần, nhưng nếu không suy nghĩ nhiều về chuyện ăn thì sẽ không còn là vấn đề lớn nữa. Hơn nữa, miếng ăn cho dù có ngon đến mấy cũng chỉ nhận biết một chốc lát thật ngắn ngủi qua khỏi cửa miệng mà thôi! Chúng ta nên tập ăn chay dần theo kỳ: Mỗi tháng hai ngày, bốn ngày, rồi sau đó nâng dần lên sáu ngày mười ngày, một tháng ba tháng... Sau này, khi có sự hiểu Đạo và hiểu rõ Oan Gia Trái Chủ, Nhân Quả báo ứng và luân hồi cũng như sự ảnh hưởng của nó đối với sự thành bại trên con đường tu Đạo giải thoát, thì đến lúc đó, mặc dù chẳng có ai khuyên bảo gì cả nhưng tự mình cũng sẽ quyết định trường chay một cách dễ dàng thôi. Nếu đã hạ quyết tâm tu theo Phật thì nhất định phải trường chay thì mới tương ưng với tánh đức từ bi của Phật, của cõi “thượng thiện nhân câu hội”. Hơn nữa, trường chay cũng là một trong những hành

động thiết thực nhằm góp phần cùng xã hội vào mục đích bảo vệ môi trường, kiến lập xã hội an định, quốc thái dân an, thế giới hoà bình, chúng sanh an lạc vậy!

Đạo lý về ăn chay cũng đã được Ngài Minh Đăng Quang khai thị rất rõ ràng, sắc bén trong bộ “Chơn Lý”. Theo đây thì có thể nhận thấy ăn chay không chỉ là vì lòng từ bi mà còn là một pháp tu thiết căn thanh tịnh, không ô nhiễm vị trần. Quý vị quan tâm có thể tìm đọc và tham khảo vậy! Hoặc qua rất nhiều sách, bài giảng của chư vị Tổ Sư, Đại Đức, Cao Tăng khác.

### **Oan Gia Trái Chủ là gì ?**

Mỗi chúng ta từ vô thi cho đến nay, do vô minh tạo nghiệp nên có rất nhiều Oan Gia. Kiếp trước, nếu bạn sát sanh, hại người thì một kiếp nào đó khi đủ duyên họ sẽ quay trở về để báo thù. Đó gọi là Oan Gia Trái Chủ. Nhà Phật dạy, trong gia đình cha mẹ, anh em, vợ chồng, con cháu... tất cả là có duyên rất lớn trong tiền kiếp nên mới chiêu cảm tìm về để sống chung một nhà, không phải là ngẫu nhiên. Con cháu cũng vậy, nó được đầu thai vào gia đình bạn thường rơi vào 2 mục đích sau:

\* Một là, báo ơn: Vì tiền kiếp nó và bạn đã gặp nhau. Nhưng không nhất thiết chỉ trong quan hệ cha mẹ, con cháu v.v... trong phạm vi gia đình, và bạn đã từng cứu giúp, thương yêu nó. Hay chỉ vì một lời thề nguyện nào đó nên lần này do nhân duyên hội đủ nên liền về đầu

thai vào nhà để trả lại cái ơn đó cho bạn. Những đứa trẻ trường hợp này lớn lên sẽ rất ngoan hiền và hiếu thảo.

\* Hai là, cũng như trên nhưng ở tình huống ngược lại là nó về để trả thù hay báo oán vì trước đây bạn đã từng hại nó. Những đứa con này thường rất ngỗ nghịch, đối đầu, phá tan nhà nát cửa mà chính nó và gia đình cũng không hay biết. Nếu đã biết đạo lý này thì không nên oán trách mà phải thâm sám hối, thông cảm và dần khuyên bảo thì sự việc thường sẽ kết thúc tốt đẹp. Đức Phật dạy, oán cần phải cởi, không nên kết. Nếu lấy ân báo oán thì oán kia liền được cởi. Nếu lấy oán báo oán thì oan oan tương báo không biết kiếp nào mới xong. Không hiểu rõ đạo lý này thì thật là đáng tiếc lắm vậy!

Ngày nay, do không hiểu biết về đạo lý Oan gia Trái chủ này nên có nhiều người đã phá thai thì sự việc quả thật là rất khủng khiếp! Vì trong cả hai trường hợp trên, trường hợp thứ nhất là nó về báo ơn bạn mà bạn lại giết hại nó thì ân liền bị kết thành oán. Thật là thảm thương và quá oan uổng? Trường hợp thứ hai, là nó về báo thù mà bạn giết hại nó một lần nữa thì oán thù thêm chồng chất. Chúng ta hãy khuyên con cháu, bạn bè mình phải hết sức thận trọng để không phạm vào điều này. Nếu không, phiền phức sẽ rất lớn, cả đời này và có thể nhiều kiếp về sau sẽ vô cùng lao đao, lận đận với quả báo này.

Thực tế cho thấy, đôi lúc trong gia đình đông con, ta vẫn thấy có đứa rất ngoan hiền, lại có đứa rất khó bảo,

đôi khi lại còn rất đôi đầu, cố tình phá hoại, gây nhiều phiền não cho bạn là như vậy đó! Trường hợp phá thai, nếu đã lỡ lầm rồi thì cũng có cách hoà giải bằng cách là đoạn ác tu thiện và tu tạo nhiều công đức để hồi hướng, nhưng hiệu quả là không cao, đòi hỏi bạn phải thật sự biết ăn năn sám hối và thành tâm mà làm thì mới mong có được hiệu quả. Kinh Địa Tạng cũng có dạy những cách làm rất hay! Kể cả cách làm ngay từ khi bạn biết mình mang thai em bé, sao cho biến oán thành ân, hay có thể sẽ giúp tiêu trừ nghiệp chướng cho bé. Sinh ra, đứa bé thường rất dễ nuôi, lớn lên sẽ ngoan hiền, hiếu thảo và thành người có ích. Kinh Trường Thọ Diệt Tội Hộ Chư Đồng Tử Đà-la-ni cũng nói về quả báo khốc liệt của sự phá thai và một số nguyên nhân của bệnh tật. Mong mỗi quý vị và các bạn hãy tìm đọc những Kinh điển này và phát tâm làm theo sẽ được rất nhiều lợi ích.

Hiểu được đạo lý này rồi gia đình bạn sẽ càng hiểu nhau, biết thông cảm và thương yêu nhau hơn, hoá thù thành bạn, biến oán thành ân. Gia đình sẽ hoà thuận một cách rất dễ dàng. Các bạn hãy tin, việc hiểu biết và áp dụng Phật pháp vào thực tiễn cuộc sống hằng ngày sẽ mang lại lợi ích to lớn, thiết thực không thể nghĩ bàn.

Hiện nay, một số gia đình có tình trạng là một người phát tâm đi chùa và tu hành nhưng người khác lại ngăn cản. Nếu gặp nghịch cảnh này, bạn liền nghĩ đến đó có thể là Oan Gia Trái Chủ của mình. Vì có thể kiếp trước bạn đã từng ngăn cản họ tu hành nên lần này cản lại mà chính họ cũng không biết. Nhận thức được việc này rồi,

bạn không cần phải lo lắng nữa mà hãy đến trước Tam Bảo phát lồ (bộc bạch) sám hối. Đồng thời làm nhiều việc thiện lành và tu hành tinh tấn hơn để hồi hướng công đức ấy cho người mà bạn muốn hoá giải. Điều tối quan trọng là phải tuyệt đối giữ bí mật với đối phương thì mới có hiệu quả. Bên cạnh đó, phải biết lựa lời, lựa thời cơ vui vẻ, thuận lợi mà dần thuyết phục. Nên nhớ, mọi hành động ngược lại như chê bai, chỉ trích sẽ dẫn đến những kết quả tồi tệ hơn. Nhà Phật dạy: *“Phật thị môn trung, hữu cầu tất ứng”*. Nếu điều nguyện cầu của bạn mà hợp với đạo lý, ắt sẽ linh nghiệm. Cứ thành tâm mà làm một thời gian sau bạn sẽ thấy người này chuyển hoá rất nhanh và không còn ngăn cản bạn đi chùa nữa, mà đôi khi sẽ quay sang ủng hộ bạn. Điều quan trọng là chúng ta phải biết nhẫn nhục, kiên trì để đi đầu dắt cho cả gia đình cùng đi theo một chí hướng thì mọi việc sẽ trở nên thuận duyên ở hiện tại và cho ngày vị lai của mình.

Ra đường cũng vậy! Đã khi nào bạn gặp một người chưa hề quen biết trùng trợn, gây gỗ hay chửi mắng vô cớ chưa? Coi chừng đây là Oan Gia Trái Chủ đấy! Gặp trường hợp này thì bạn chỉ cần âm thầm niệm *“A Di Đà Phật !”* trong tâm là có thể hoá giải. Không cần phải hơn thua, không cần phải cau có cãi lại. Cứ như vậy mà làm thì ngay trong kiếp này bạn có thể sẽ trả được rất nhiều món nợ! Hãy thường quán về Nhân Quả và thâm nghĩ: *“Người khác không có lỗi, lỗi là ở chính mình”*.

Hơn nữa, hiểu về đạo lý Oan Gia Trái Chủ, chúng ta sẽ biết ăn năn hối cải hơn về những việc sai lầm, tội lỗi của mình, từ đó mà phát tâm sám hối. Lục Tổ có dạy rất rõ về Sám Hối trong Kinh Pháp Bảo Đàn: “Sám là sám những lỗi về trước, từ trước có những nghiệp ác do vô minh, các tội thấy đều sám, nguyện một thời tiêu diệt và không bao giờ khởi lại những niệm ấy, tội ấy. Đó gọi là sám. Hối là hối những lỗi về sau, nay đã giác ngộ nên không bao giờ phạm lại. Người phạm phũ, mê muội chỉ biết sám lỗi trước mà chẳng biết hối lỗi sau. Do vì không hối nên tội trước chẳng diệt, lỗi sau lại sanh. Như vậy thì chưa gọi là sám hối được”. Phật dạy, có hai hạng người dũng mãnh: “Một là, không bao giờ phạm lỗi. Hai là có lỗi nhưng biết ăn năn và sửa chữa”. Và Đức Phật cũng đã từng tán thán hai hạng người sau: “Một là, từ sáng vào sáng. Hai là, từ tối vào sáng”.

Và bên cạnh sám hối cho riêng mình, chúng ta cũng cần phải hướng dẫn tất cả mọi người cùng sám hối và cầu mong họ đừng gây nên tội lỗi để rồi phải gánh chịu quả báo khổ đau nữa. Đó mới là siêu đẳng của sám hối!

Ngoài ra, Oan Gia Trái Chủ còn có một khía cạnh khác nữa là do ta đã từng sát sanh, hại người. Đợi đến lúc lâm chung, thập tử nhất sinh những oan hồn chưa siêu thoát ấy mới quay về để đòi nợ. Thực tế cho thấy, cũng có người do ít Oan Gia nên ra đi nhẹ nhàng như một giấc ngủ, da thịt vẫn đỏ tươi, thân hình mềm mại. Bên cạnh đó cũng có người chết với nét mặt rất khủng khiếp, hoặc trước khi chết kêu rống như súc vật. Có

người lại nằm bệnh trên giường, ăn uống như đời sống thực vật, đại tiểu tiện một chỗ, muốn sống không được mà muốn chết cũng không xong. Tình trạng này có thể kéo dài rất nhiều năm, khiến cho thân tâm chính họ và người thân rất đau đớn và khổ sở. Thường những bệnh này là do nghiệp lực nên y học rất khó chữa hết mà chỉ còn cách y theo Phật pháp để tự sám hối, giải nghiệp cho mình. Nghiệp hết thì bệnh sẽ giảm. Trong những tình huống này, nếu gặp bậc chân tu, nghiêm trì giới luật khai thị và hoà giải Oan Gia Trái Chủ thì thường một trong hai khả năng có thể sẽ xảy ra: Nếu thọ mạng còn thì bệnh hết, sẽ mau chóng khoẻ lại. Hai là, nếu thọ mạng đã hết thì sẽ ra đi rất nhanh chóng, nhẹ nhàng.

Do vậy, hiện nay có một số chùa đã xây dựng Phòng Vãng Sanh hay lập ra Ban Hộ Niệm là vì mục đích này. Những phút giây cuối cùng của cuộc đời mà gặp được Quý Thầy hay Thiện Trí Thức khai thị là điều thật may mắn. Ban Hộ Niệm sẽ đến tận nhà để Khai thị và Hộ niệm giúp. Khai thị là nói cho chúng ta biết quy luật sinh tử là vô thường và tất yếu. Chết chỉ là một sự thay đổi báo thân, chứ thực sự thì không có chết. Làm chúng ta yên tâm hơn, không còn phải sợ cái chết nữa. Vì biết ngay khi xả bỏ báo thân này, mình có chỗ tốt hơn để đi. Khai thị là chỉ ra cho chúng ta biết Đại Nguyên cốt tuý thứ 18: “*Mười niệm được vãng sanh*” trong Kinh Vô Lượng Thọ là vô cùng thù thắng. Kinh Quán Vô Lượng Thọ cũng nói về đạo lý khai thị. Khai thị là chỉ chúng ta biết buông xuống vạn duyên để nhất tâm niệm Phật



và nguyện cầu Đức Phật A Di Đà hiện ra tiếp dẫn. Phút lâm chung việc giữ được chánh niệm để niệm Phật, tâm không tán loạn là rất cần thiết. Kinh dạy, tâm không tán loạn, đầy đủ Tín Nguyện, liền thấy Đức Phật A Di Đà cùng chư Bồ-tát và Thánh chúng hiện ra tiếp dẫn vãng sanh Cực Lạc. Vì vậy, người khai thị rất quan trọng!

Việc làm này của Ban Hộ Niệm là xuất phát từ tâm chân thành và hoàn toàn miễn phí. Chỉ có một điều tối quan trọng là nếu đã mời Ban Hộ Niệm đến nhà thì gia đình phải tuyệt đối tin tưởng và nghe theo lời hướng dẫn của Ban Hộ Niệm thì mới mong có hiệu quả.

Thực tế cho thấy, gần đây rất nhiều ca hộ niệm, nhất là đối với những căn bệnh nan y như ung thư rất thành công. Sau khi Ban Hộ Niệm trợ giúp gia đình để làm lễ hoà giải Oan Gia Trái Chủ, thành tâm sám hối, phóng sinh, làm các công đức hồi hướng và niệm Phật. Nếu thọ mạng hết, người bệnh sẽ ra đi thanh thản nhẹ nhàng. Thọ mạng còn thì bệnh sẽ hết và khoẻ lại. Vì nếu nhất tâm niệm Phật thì trong tâm niệm Phật đã có đầy đủ vô lượng công đức không thể nghĩ bàn. Nói “*Niệm Phật là tội diệt, phước sanh*” cũng là nhờ như vậy! Chỉ có điều là mọi người chịu tin và thành tâm mà làm hay không.

Tuy vậy, mười niệm không phải dễ làm trong lúc cơ thể đau đớn “*Như rùa bị bóc mai*”. Các cảnh giới thiện ác đồng thời sẽ hiện về. Do đó, đòi hỏi chúng ta phải có công phu tu tập và niệm Phật từ lúc còn khoẻ. Hơn nữa, những phút cuối cuộc đời không dễ gì tìm được Thiện

Tri Thức hay Ban Hộ Niệm đến khai thị. Nếu được như vậy thì gia đình này cũng đã từng gieo trồng căn lành từ nhiều đời nhiều kiếp với Tam Bảo rồi, không phải là điều ngẫu nhiên mà có được duyên lành thù thắng ấy.

Về gia đình, cũng nên hiểu rằng, tuy người thân đã tắt thở (phù trần căn), nhưng theo Duy Thức thì các dây thần kinh (thân thứ 2 hay tịnh sắc căn) vẫn hoạt động ít nhất tám giờ sau mới thật sự chết. Do vậy, không được vội vàng đụng chạm cơ thể như thay áo quần, lo hậu sự. Vì nếu là người ít định lực, không có nguyện gì (vãng sanh hay hiển xác...) thì sẽ vô cùng đau đớn nên nổi sân, có thể đọa súc sanh. Phải giữ trong nhà thật thanh tịnh, không khóc than, nói chuyện ồn ào. Lúc này, nên tập trung niệm Phật A Di Đà cho đến ít nhất 8 giờ sau mới thay đồ và lo hậu sự. Được vãng sanh về cõi Phật thì cơ thể sẽ mềm mại, hoá thiêu thường sẽ có xá-lợi. Nếu chỗ nào cứng thì dùng khăn tẩm nước ấm lau qua sẽ mềm trở lại. Nếu được trợ lực hộ niệm tốt thì ít khi cơ thể bị cứng mà thường trở nên mềm mại. Nếu thấy cần, kiểm tra hơi ấm cơ thể cũng biết được nơi tái sanh của người thân. Duy Thức học nói, nếu ấm nơi đỉnh đầu, sinh về cõi Phật, Thánh. Mắt là cõi Trời, ngực là người, bụng là ngạ quỷ, dưới chân trở xuống là súc sanh và nơi bàn chân là địa ngục. Việc kiểm tra hơi ấm cũng nên nhờ người có đức hạnh, trì chay, giữ giới kỹ và chân tu thì từ lực sẽ tốt hơn. Và giữ ít nhất cho đến tuần thất 49 ngày gia đình không được sát sinh hay cúng, đãi mặn.

Vì người thân, gia đình nên phát tâm ăn chay suốt 49 ngày thì công đức rất lớn cho cả kẻ còn, người khuất!

\*\*\*

Nhân đây, tôi cũng xin trích một đoạn trong Kinh Vu Lan Báo Hiếu (HT Thích Huệ Đăng dịch) để chứng tỏ là tất cả chúng ta đều có quan hệ từ nhiều đời, nhiều kiếp. Qua đó, cũng để cung kính và biết ơn cha mẹ nhiều hơn. Chuyện rằng, lần nọ trên đường gặp một đồng xương khô, Đức Phật dừng lại và cung kính chấp tay lạy ba lần. Ngài A-nan -thị giả của Phật rất bất ngờ liền hỏi:

*“Thầy là Từ Phụ ba phương bốn loài.*

*Ai ai cũng kính Thầy dường ấy,*

*Cớ sao Thầy lại lạy xương khô?”*

*Phật rằng: Trong các môn đồ*

*Ngươi là đệ tử đứng đầu dày công,*

*Bởi chưa biết đực trong chưa rõ,*

*Nên vì ngươi Ta tỏ đuôi đầu:*

*Đồng xương dôn dập bấy lâu,*

*Cho nên trong đó biết bao cốt hài.*

*Chắc cũng có ông bà cha mẹ,*

*Hoặc thân ta, hoặc kẻ sanh ta*

*Luân hồi sanh tử, tử sanh,*

*Lục thân đời trước, thi hài còn đây.*

Ta lễ bái kính người tiên bối,  
Và ngậm ngùi vì nhớ kiếp xưa.  
Đống xương hỗn tạp chẳng vừa,  
Không phân trai gái bỏ bừa khó coi.  
Người chịu khó xét soi cho kỹ,  
Phân làm hai bên nữ, bên nam,  
Để cho phân biệt cốt phàm,  
Không còn lộn lạo nữ, nam chất chồng.  
Đức A-nan trong lòng tha thiết,  
Biết làm sao phân biệt khỏi sai,  
Ngài bèn xin Phật tỏ bày,  
Vì khó chọn lựa gái trai lúc này.  
Còn sanh tiền dễ bề sắp đặt,  
Cách đứng đi ăn mặc phân minh,  
Chớ khi rã xác tiêu hình,  
Xương ai như vậy, khó nhìn khó phân.  
Phật mới bảo A-nan nên biết!  
Xương nữ, nam phân biệt rõ ràng:  
Đàn ông xương trắng nặng quăn,  
Đàn bà xương nhẹ đen thâm dễ nhìn.  
Người có biết có sao đen nhẹ?  
Bởi đàn bà sanh dễ mà ra,

*Sanh con ba đầu huyết ra,  
Tám học bốn đầu sữa hoà nuôi con.  
Vì có ấy hao mòn thân thể,  
Xương đàn bà đen nhẹ hơn trai.  
A-nan nghe vậy bi ai,  
Xót thương cha mẹ công dày dưỡng sanh.  
Bèn cầu Phật thi ân dạy bảo,  
Phương pháp nào báo hiếu song thân?”*

Phương pháp nào báo hiếu Song Thân? Thì các bạn nên tìm đọc trong Kinh Vu Lan Báo Hiếu. Và chúng ta cùng nhau đi tiếp tìm hiểu thêm phần sau: “Tu hành có ý nghĩa gì cho cha mẹ và ông bà Cửu Huyền Thất Tổ?”

### **Tu hành có ý nghĩa gì cho cha mẹ và ông bà Cửu Huyền Thất Tổ?**

Cửu Huyền là chỉ cho tất cả chín đời. Lấy mình làm trung tâm thì bốn đời về trước là: Cao, Tằng, Tổ, Cha và bốn đời về sau là: Con, Cháu, Chắt, Chít. Thất Tổ là chỉ bảy đời Tổ, tính từ đời Cao trở về trước. Trong tác phẩm “Sự Lý Dung Thông” của thiền sư Minh Châu Hương Hải (1628-1715) gồm 162 câu do thiền sư, tiền sĩ Lê Mạnh Thát biên dịch, trong đó có ghi:

*“Thích độ nhân miễn tam đồ khổ,  
Thoát cửu huyền thất tổ siêu phương.”*

Nghĩa là, Đạo của Đức Phật Thích Ca cứu độ người tránh khỏi ba đường khổ và độ cho Cửu Huyền Thất Tổ cũng được siêu thoát. Đạo Phật luôn đề xướng: “*Trên đền bốn ơn nặng, dưới cứu khổ ba đường*”. Ông cha mẹ, ông bà tổ tiên là ơn đầu tiên trong bốn cái ơn đấy mà chúng ta có thể đền đáp được khi làm theo lời Phật dạy.

Kinh Phật cũng có một câu chuyện rất nổi tiếng của ngài Mục Kiền Liên hiếu thảo, đã tu hành đắc đạo, lại còn vì mẹ thiết chay cúng dường chư Tăng mà cứu độ mẹ thoát khỏi cảnh giới khổ đau của Địa ngục Ngạ quỷ và sinh về cõi Trời. Do sinh thời bà ấy thường có tâm bòn xén và làm điều ác. Trong sử các vị thiền sư Việt Nam, cũng có câu chuyện thiền sư Tông Diễn (1640-1711) khi mẹ qua đời rất cảm động. Ngài nhìn mặt mẹ lần cuối rồi đập nắp quan tài và nói lớn: “*Theo lời Phật dạy: Con ngộ đạo thì cha mẹ được sanh thiên. Nếu quả đúng như vậy, xin cho quan tài bay lên rồi hạ xuống*”.

Nói xong sư cầm tích trượng gõ ba cái thì quan tài liền từ từ bay lên, rồi hạ xuống. Mọi người trông thấy rất cảm động! Đây là một câu chuyện dài và cảm động về tình mẫu tử. Ngài cũng là một thiền sư nổi tiếng của Việt Nam và đã góp công rất lớn cứu Phật pháp nước nhà qua khỏi một pháp nạn năm 1678 thời vua Lê Hy Tông. Quý vị quan tâm, có thể tìm đọc và tham khảo trong sách về sử các vị thiền sư Việt Nam.

Ba ơn nặng còn lại trong Đạo Phật là: Ôn Tổ Quốc, Đất nước; Ôn Tam Bảo và Ôn Chúng sanh. Chúng ta có được cuộc sống và tu hành trong sự bình yên là nhờ biết bao người đã quên mình xả thân vì hòa bình và an ninh chung. Không nhờ ơn này khó mà chúng ta có thể yên tâm tu hành được. Ôn Tam Bảo là ơn Phật, Pháp và Tăng. Chúng ta có được cơm ăn áo mặc cũng là nhờ ơn rất nhiều người dệt vải, cấy cày, trồng lúa v.v... Đó là “*Ôn chúng sanh*”. Hạt gạo do đâu mà có? Khi ăn hạt cơm, chúng ta có thể quán chiếu và thấy mặt trời, mây, mưa, sông, hồ, ao, biển, con trâu nhẩn nại, cái cày, bác nông dân vất vả và cả giọt mồ hôi, nước mắt trong đấy! Hạt gạo là do rất nhiều nhân duyên hợp thành. Thử hỏi, chỉ có hạt giống lúa nhưng bác nông dân không mồ hôi sương gió cấy cày thì hạt giống ấy có nảy mầm được chăng? Gieo hạt giống rồi, nếu không có đủ mưa, ánh sáng mặt trời cây lúa có nảy mầm tốt tươi, rồi trở bông kết hạt được chăng? Việc được thừa hưởng hạt ngọc quý báu này, chúng ta phải thọ ơn rất nhiều trong đó. Chữ “*Gạo*” trong hán tự là (米) là một từ rất có ý nghĩa. Nó bao gồm ba từ hợp thành. Đó là: Bát (八), Thập (+), Bát (八). Nghĩa là từ khi người nông dân làm đất, cày bừa, gieo trồng, chăm sóc... Sau đó là gặt, phơi, xay, dần sàn... Cho đến khi thành hạt cơm cho chúng ta ăn là phải trải qua tất cả tám mươi tám giai đoạn rất công phu mới thành tựu. Phật cũng đã dạy: “*Hạt gạo thí chủ nặng như núi Tu-di*”. Vì vậy mà chúng ta không được lãng phí cho dù là một hạt cơm thừa canh cặn vậy!

Do đó, tu hành không chỉ mang lại lợi ích cho chính mình trong hiện tại và cho ngày vị lai mà còn có thể đền đáp Bốn Ân nặng, trong đó có ơn cha mẹ, tổ tiên ông bà. Tổ tiên chúng ta đã qua đời, hoặc con cháu vô danh (sảy thai, phá thai), nếu hiện nay chưa được siêu thoát, hoặc đang rơi vào những cảnh giới đau khổ, hiện tại nếu gia đình biết tu hành, cúng dường, bố thí, làm các việc phước thiện như góp vào nồi cháo tình thương bệnh viện, trung tâm nuôi dạy trẻ em mồ côi, tàn tật và người già neo đơn v.v... Rồi hồi hướng phước báu ấy cho ông bà, tổ tiên và người thân thì là rất tốt. Kinh Địa Tạng có nói: *“Người quá cố rất trông đợi người thân gia đình làm các công đức để hồi hướng cho họ, nhất là trong vòng 49 ngày của tuần thất”*.

Lại nữa, trong những ngày giỗ, chúng ta không nên sát hại sinh mạng để cúng tế vì như thế sẽ tạo vô lượng tội ác và kết thêm oán nghiệp, đọa lạc sâu dày, không những cho kẻ còn lẫn người mất. Gia đình nên nhanh chóng bàn bạc và thống nhất để đi đến hoàn toàn cúng chay thanh tịnh cho ông bà và tổ tiên. Phải cố gắng tập dần ngay trong thế hệ này mới mong rằng con cháu sau này mới có thể làm theo. Nếu không thì khi mình nhắm mắt xuôi tay, con cháu vẫn tiếp tục làm theo thói quen, truyền thống cũ vì cứ nghĩ ông bà trước đây làm sao tôi làm vậy! Lúc đây, ở thế giới bên kia, cho dù có hối hận cũng đành ngậm ngùi chịu tội cộng nghiệp đọa lạc mà không có cách gì cứu nổi. Thật vô cùng đau khổ!



Phật dạy, tất cả chúng sanh cũng là ông bà, cha mẹ, thân bằng quyến thuộc nhiều đời, nhiều kiếp của mình. Vì vậy, những việc làm phước thiện ấy cũng phải nên hồi hướng cho tất cả pháp giới chúng sanh, cho đồng bào tử nạn, chiến sĩ trận vong v.v... Như thế thì tâm lượng mới rộng lớn, phước báu ấy mới được viên mãn. Vì trong chúng sanh thì cũng đã có mình, gia đình, ông bà và người thân. Đồng thời đem Phật pháp và Kinh A Di Đà giới thiệu cho họ, khuyên họ nên phát tâm Quy y Tam Bảo, phát nguyện vãng sanh và tinh tấn niệm Phật cầu sanh Cực Lạc. Hãy trích dẫn Nguyện đầu tiên trong 48 Đại nguyện của Đức Phật A Di Đà trong Kinh Vô Lượng Thọ để động viên họ. Nếu tin lời Phật dạy và phát tâm tu hành thì tất cả họ, ông bà đều có thể sớm thoát ra khỏi thân trung ấm và vãng sanh về cõi Phật, hoặc có thể tái sanh về cõi lành, an vui hơn. Tuy nhiên, việc Phật hoá gia đình và khuyên ông bà cha mẹ, người thân v.v... Phát tâm Quy Y Tam Bảo, tu hành và niệm Phật lúc còn đang sống là cách báo hiếu tốt nhất vậy!

Như vậy, chỉ làm một việc lành mà quá khứ, hiện tại và vị lai cùng lợi ích. Kẻ sống, người khuất, Trời, Thần, Thánh... ai ai cũng đều hoan hỷ thì tại sao chúng ta còn chần chừ gì nữa mà không làm nhiều điều thiện lành và phát tâm tu hành ngay từ lúc này phải không các bạn?

Làm được như thế thì dần dần chúng ta sẽ phá được một cái chấp rất lớn thường làm trở ngại đến sự nghiệp tu hành giải thoát của mình. Đó là Chấp Ngã - Chấp cái "Tôi" và "Của tôi". Theo quy luật luân hồi thì bạn hãy

nghĩ tất cả chúng sanh chính là ông bà cha mẹ và quyền thuộc nhiều đời, nhiều kiếp của mình. Nghĩ được như vậy rồi chúng ta sẽ bắt đầu làm thiện từ những việc nhỏ, sau đến việc lớn, niệm niệm vì chúng sanh thì sẽ không còn thời gian nào nghĩ tới việc ác hay bất thiện nữa. Tự nhiên phiền não, chấp trước, tập khí xấu ác từ nhiều đời, nhiều kiếp cũng tan biến từ lúc nào mà chúng ta không hề hay biết. Tùy theo khả năng của mình đến đâu thì làm đến đó. Chỉ cần biết, việc mình làm là hợp với Đạo và mang lại lợi ích thiết thực cho mọi người, cho chúng sanh là được. Không nhất thiết phải đi nói ra cho mọi người biết mình là ai, từ đâu đến và rồi sẽ đi về đâu. Có như vậy thì mới thật sự đồng âm, đồng điệu, đồng hành với chư Phật, chư Bồ-tát, Thánh nhân được. Tất nhiên là bạn còn băng khuâng là việc làm tốt của mình không ai biết? Những việc làm lành âm thầm ấy, không nhất thiết người thế gian phải biết các bạn ạ! Tất cả những việc làm ấy, đều sẽ gieo những chủng tử thiện lành vào tàng thức của mình không một sai sót. Hơn nữa, nếu bạn làm việc thiện sẽ có thiện Thần, Hộ pháp luôn luôn ở bên cạnh bạn từng giờ, từng phút, từng giây mà hộ trì cho bạn làm. Vì hộ trì cho bạn cũng chính là hộ trì cho tất cả chúng sanh. Ma quỷ cũng không thể làm hại bạn được, vì bạn đang làm việc lợi ích cho chúng sanh. Nếu họ mà hại bạn, thì chính là đã hại cái lợi ích của chúng sanh rồi? Thử hỏi tội nghiệp này, liệu họ có kham nổi không? Chỉ có khi làm mà tự tư tự lợi, ích kỷ cho riêng mình thì mọi người và ma quỷ mới khinh khi mà thôi!

Hơn nữa, làm như thế cũng tránh biết bao phiền não trong khi làm việc thiện mà chúng ta chưa có thể lường hết. Thực tế cho thấy, có một số người làm từ thiện rồi đem kể chỗ này, chỗ kia. Do mọi nơi biết được tâm ý của người này hay làm thiện thì nhiều nơi sau đó sẽ tìm đến ngõ ý nhờ giúp, kể cả người xấu cũng lợi dụng cơ hội đến. Lúc đầu một người, hai người, một lần, hai lần đến thì có thể bạn sẽ hoan hỷ. Nhưng sau đó, nhiều lần, nhiều nơi sẽ tìm đến thì liệu bạn có đủ kiên nhẫn và tài chính để giúp hết tất cả họ được không? Hay từ đó sẽ sanh tâm bực bội, phiền não, trách móc người ta, tạo tội từ chính trong việc làm thiện của mình. Mà bực bội đến đâu sanh tâm phiền não và sân hận. Sân hận còn thì làm sao mà tương ứng với cảnh giới của chư Phật được? Vô tình, nếu không biết cách làm thì có khi bạn lại đem đốt cháy hết cả một rừng công đức của mình mà không hề hay biết đấy! Như vậy, tóm lại chi bằng ngay từ lúc đầu hãy lượng sức mình mà làm. Thấy nơi nào cần giúp đỡ thì bạn cứ âm thầm tìm đến mà giúp đỡ họ tùy theo khả năng của mình và rồi cũng lặng lẽ mà ra đi, không cần phải lưu lại gì cả, không cần sau này họ phải đền ơn. Cứ như thế lặng lẽ mà làm thì bạn có thể giúp được rất nhiều người cần giúp, đến được rất nhiều nơi cần đến. Cùng với tu hành đúng pháp, đến lúc lâm chung bạn sẽ cảm thấy thật thanh thản, nhẹ nhàng ra đi vãng sanh về với Phật. Thật không thể còn điều gì tốt đẹp hơn nữa!

### **Trí tuệ Bát-Nhã**

**Nền tảng cơ bản của sự tu hành giải thoát.**

Trong kho tàng Pháp bảo, trí Bát-Nhã là một phần quan trọng và quyết định rất nhiều đến sự thành tựu của tu hạnh giải thoát. Đối với người nghiệp nặng, chương dầy thường rất khó tin vì sự thật rớt ráo mà Đức Phật đề cập đến ở đây thường đi ngược lại với những gì thế gian đang nghĩ, đang làm thì làm sao họ có thể tin ngay cho được? Kinh Phật cũng đã từng nêu ra một hình ảnh, trước khi thành Đạo, chiếc bình bát khát thực của Phật khi đặt xuống dòng sông thì liền trôi ngược dòng cũng phần nào đã nói lên điều ấy. Tuy nhiên, chúng ta dù tin hay không tin thì sự thật muôn đời vẫn là sự thật. Kinh dạy: *“N hư Lai nói lời chân, lời thật, lời như, lời không dối, lời chẳng khác...”*. Nếu tin được Bát-Nhã, thì Phật nói: *“Người này thật là hy hữu, ít có và đã từng gieo trồng căn lành nơi không chỉ một Đức Phật, hai Đức Phật hay ba Đức Phật mà đã gieo trồng căn lành ở vô số Đức Phật”*. Học Phật khó nhất chính là đây! Ai vượt qua ngưỡng cửa này sẽ vượt qua tất cả chương ngại. Tu hành không bí quyết gì cả chỉ là nhìn thấu buông xuống. Muốn nhìn thấu thì không thể thiếu trí Bát-Nhã vậy!

Vậy, Bát-Nhã là gì? Thật rất khó có thể diễn bày hết được! Vì đó là tự tánh chúng ta. Tuy nhiên, gắng dụng vẫn tự mà nói một phần nhỏ, qua đó có thể dễ dàng hơn để nhìn thấu và buông xuống thì trước hết Bát-Nhã là trí tuệ thấu suốt sự thật về thân, tâm và sự vật đúng như lẽ thật của nó là duyên hợp giả tạm, không có chủ thể, thật đồng huyễn hoá. Bát-Nhã cũng là chánh tri, chánh kiến tối cao nhất mà chư Phật ra đời để giúp chúng ta

phá đi nhận thức sai lầm về “Ngã”. Thế Tôn khi mới ra đời đã từng nói: *“Thiên thượng Thiên hạ, duy Ngã độc tôn. Tất cả thế gian, sinh già bệnh chết”*. Diệu lý chư Phật không dễ gì thấu hết! Chúng ta thường nghĩ đây là thông điệp chỉ Đức Phật là bậc tôn quý nhất, hơn cả thế gian vì đã lìa sinh tử. Song, chúng ta đều biết, giáo lý Vô Ngã cũng là điều tối quan trọng mà thời kỳ đầu Phật đã đề cập đến. Nó đã gióng lên một tiếng chuông hùng tráng để thức tỉnh những cái Ta giả tạm đang còn miên man trong giấc say năm dục sáu trần, tham sân si, mạn, nghi, ác kiến. Trên trời dưới đất mọi khổ đau đọa lạc đều là do chấp Ngã này mà ra. Phá được Ngã là phá cái gốc, phá được tất cả. Kinh dạy: *“Hiểu một tức ngàn theo, mê một tức muôn lầm”* cũng chính là lẽ này vậy!

Phật dạy, thân này là: Vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh mà phàm phu mê lầm cho là thật Ta, là thường, vui, sạch đẹp. Vượt lên bốn điên đảo của phàm phu, hàng tu cao hơn lại chấp: Vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh mà chưa nhận ra bên cạnh sự: Vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh ấy, trong mỗi chúng ta luôn tồn tại một pháp thân: Thường, lạc, ngã, tịnh trùm khắp hư không pháp giới, vốn không sinh diệt và bình đẳng đồng chư Phật. Đây mới chính là cái “Ngã” chân thật. Là pháp thân ấy vậy!

Xét về tâm, phàm phu mê lầm nên nhận những tâm duyên với sáu trần là tâm mình mà đã bỏ mất chân tâm thanh tịnh, giác tri, bất sanh bất diệt vốn là “ông chủ” thật sự chính mình. Là tâm Phật chúng ta ấy vậy!

Trong pháp hội Thủ Lăng Nghiêm, sau bảy lần gạn hỏi về tâm, A-nan đều không đáp đúng. Kể cả ông A-nan cho rằng, tâm thiện lành mà bấy lâu nay ông đã hết lòng phụng sự Phật chính là tâm của ông. Tất cả các lần đều bị Phật bác bỏ và Phật gọi là: *“Các ông đang dùng cát sỏi nấu mà mong thành cơm, trộn không thể được. Dầu có trải qua vô lượng kiếp thì cũng chỉ thành cát nóng, sỏi nóng mà thôi”*. Chúng ta phải hết sức tỉnh giác với lời khai thị quý báu này của Phật thì công phu tu tập mới không bị uổng phí. Muốn nấu thành cơm thì điều trước tiên phải làm cho ra gạo rồi mới bắt đầu nấu. Cũng như vậy, trong tu hành giải thoát, chúng ta cần phải ngộ được chân tâm của mình rồi mới khởi tu các pháp như thiền, niệm Phật v.v... thì như cổ đức đã từng nói: *“Một ngày như đi vạn dặm!”* vậy. Phật cũng đã dạy: *“Nhân địa tu hành của tất cả chư Phật đều y nơi tướng giác thanh tịnh viên chiếu, hằng đoạn vô minh mới thành Phật đạo”*. Bây giờ, chúng ta sẽ nương vào Kinh điển, dùng văn tự Bát-Nhã để quán chiếu thì thật tướng Bát-Nhã trong chúng ta có thể sẽ được khai phát và sẽ nhận biết thân này rốt ráo là duyên hợp, tạm có, không phải là Ta. Những tâm duyên lự như: Vui, buồn, yêu, ghét v.v... mà mình đang sống đây cũng là huyễn, không phải là thật Ta. Mà chính chân tâm, pháp thân thanh tịnh và giác tri khắp mười phương đang bị lãng quên kia mới chính là cái “Ta” đích thực.

Mở đầu Bát-Nhã Tâm Kinh cũng đã nói: “*Quán Tự tại Bồ-tát hành thâm Bát-Nhã Ba-la-mật-đa, soi thấy năm uẩn đều không nên qua hết thấy khổ ách*”...

Năm Uẩn là: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Sắc là Sắc Thân, hình sắc... Thọ, Tưởng, Hành, Thức tạm gọi là Tâm nhưng chỉ là tâm vọng tưởng. Thọ là cảm thọ, có ba: Khổ thọ, lạc thọ và vô ký (không khổ không lạc). Tưởng là sự nghĩ tưởng; Hành là hành vi; Thức là thức trí phân biệt... Nếu quán thấy Sắc thân là “Không” thì thọ, tưởng, hành, thức cũng đều “Không”. Vì do nhận thức sai lầm chấp Thân này là thật Ta, dẫn đến nhận lầm bốn uẩn kia cũng là Ta. Quý vị nên tìm hiểu thêm Duy Thức học để hiểu rõ hơn. Duy Thức cũng được Đức Phật đề cập đến trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm. Một số Luận về Duy Thức cũng có trích trong bộ Phật Học Phổ Thông, Quyển 3 của HT Thích Thiện Hoa. Nếu nắm rõ tiến trình của Ngũ Uẩn diễn ra ngay trong thân này thì chúng ta sẽ dễ dàng làm chủ mình và tiến đến không còn dính mắc, ắt sẽ chấm dứt mọi khổ đau.

Ngoài ra, nếu đầy đủ nhân duyên thì quý vị nên tìm hiểu kỹ bài Kinh Sáu Sáu (Kinh số 148) trong Trung Bộ Kinh. Tuy rất ngắn, nhưng đây là một bài Kinh vô cùng quan trọng và thiết thực cho sự tu hành của chúng ta trong cuộc sống hằng ngày. Bài Kinh đã chỉ ra sự tập khởi và đoạn diệt Thân kiến (cái nhìn về thân). Đặc biệt, trong bài Kinh Sáu Sáu này, Đức Phật Thích Ca đã chỉ dạy cho chúng ta sự Tập khởi và Đoạn diệt Tham, Sân,

Si (vô minh) rất rõ ràng. Khi căn tiếp xúc với trần, sinh ra cảm thọ như (khổ, vui, vô ký), thì chúng ta phải biết lặng lẽ nhìn chúng như thế nào để tham, sân, si không còn khởi lên. Ngay đó, thân tâm vô cùng vắng lặng, an lạc và thanh tịnh. Tự tại và giải thoát ắt sẽ hiện tiền.

Kinh Nhân Duyên dạy: “*Muôn pháp từ duyên sinh và cũng từ duyên mà diệt*”. Thật vậy, khi quán chiếu cái ấm trà sẽ thấy nó bao gồm đất sét, lửa, nước, công thợ... duyên hợp lại thành một vật tạm đặt tên là cái ấm mà không có chủ thể. Từ việc quán chiếu cái ấm, chúng ta cũng có thể quán chiếu vạn vật và cơ thể mình. Phật dạy: “*Tứ đại tan rã, rồi tứ đại lại kết hợp*”. Bốn chất: Đất, nước, gió, lửa gọi là Tứ Đại. Tương ứng với bốn cơ cấu chức năng cơ thể là xương gân thịt, thể dịch, hô hấp, thân nhiệt. Hơi thở là gió. Hơi ấm là lửa. Máu mủ... là nước. Các chất cứng như thịt, xương... là đất. Thân này do cha mẹ sinh ra, do bốn chất hợp thành và hội đủ nhân duyên mà có. Khi thân chết thì hơi thở (gió) sẽ tắt trước, 8 tiếng sau hơi ấm (lửa) dứt hẳn. Nếu quan sát tử thi theo kiểu điều táng ở một số bộ tộc sẽ thấy rõ ít hôm sau cơ thể trương sinh vỡ thành nước thấm vào lòng đất hoặc bốc hơi bay lên. Cuối cùng, xương đến một lúc sẽ mục huỷ thành bột, gặp cơn gió thổi bay vào hư không. Như vậy, thân tứ đại đã trả về cho tứ đại và hư không.

Kinh Viên Giác, Phật dạy rất cụ thể: “*... Thế nào là vô minh? Tất cả chúng sinh từ vô thủy đến nay điên đảo nhận làm tướng tứ đại là thân mình chấp cái tâm duyên theo bóng dáng sáu trần là tâm mình. Thân này rốt ráo*



*không có tự thể, do tứ đại hoà hợp mà có tướng, thật đồng với huyễn hoá. Tứ đại giả hợp tạm có sáu căn (mắt, tai...) duyên với sáu trần nên tạm có tâm. Tâm hư vọng này nếu không có sáu trần ắt không có. Nên biết thân tâm đều là huyễn hoá như bản, tướng như bản đó hằng diệt thì thanh tịnh khắp mười phương”...*

Như vậy, Phật dạy rất rõ: Thân, tâm này không phải Ta. Nếu nói thân tứ đại này là Ta thì lẽ ra nếu chúng ta muốn nó không già, bệnh, chết... thì phải được như ý chứ? Nhưng vì không phải là ta nên nó không bao giờ nghe theo lời ta. Nhưng nếu nói nó là giả thì quý vị bảo rằng, nó sờ sờ ra đây sao lại bảo là giả? Vì thế, Bát-Nhã Tâm Kinh nói: “*Sắc chẳng khác Không, Không chẳng khác Sắc. Sắc tức là Không, Không tức là Sắc*”. Đức Phật cũng dạy: “*Chẳng bao lâu thân này, sẽ nằm dài trên đất, bị vứt bỏ vô thức, như khúc cây vô dụng*”. Và nêu: “*Biết thân như bọt nước, ngộ thân là như huyễn. Bỏ tên hoa của ma, vượt tầm mắt thân chết*”...

Nếu hiểu như vậy ắt sẽ biết rõ chân, vọng. Từ đó sẽ lìa vọng thì cái chân thật sẽ hiện tiền. Thật ra, chân và vọng tuy hai mà một, tuy một mà hai. Cũng như sóng và nước. Sóng từ nước mà có, vọng từ chân mà sanh. Nếu sóng biết mình vốn là nước biển thì sóng sẽ trở về với bản thể của nước và biển. Chúng ta cũng thế! Vọng thân, vọng tâm này là từ chân tâm mà dấy khởi ra. Nếu dừng tham, sân, si và không dính mắc trước ngọn gió Bát Phong thì sẽ trở về với bản thể nhất như đồng chư

Phật. Từ đây có thể sống với pháp thân thanh tịnh hằng tri hằng giác. Thân tứ đại có đi, đứng, nằm... Cảm giác nếu khô, lạc, vui, buồn v.v... Chỉ lặng lẽ thấy rõ, quan sát chúng và đừng nhận đó là ta như mọi người vẫn lầm nhận: Thân của tôi hay tôi vui tôi buồn... Mà sự lặng lẽ giác biết, tánh nghe, tánh thấy không có đến đi hay lớn nhỏ, xanh đỏ trắng vàng, sanh già bệnh chết, quá hiện vị lai mới chính là cái bất sanh bất diệt của chúng ta.

Trong Kinh Kim Cang (HT Thích Thanh Từ dịch), Phật dạy: “*Phàm những gì có hình tướng đều hư vọng*”. Và Phật ví chúng: “*Như mộng, huyễn, bọt, bóng. Như giọt sương, như tia điện chớp...*”. Lẽ thật cuộc đời này của chúng ta và vạn vật là thế đó! Tất cả chỉ là một giấc mộng, không thật. Khi mộng thì thấy có đầy đủ vạn vật, thế gian, giàu sang, sự nghiệp... là thật. Nhưng khi tỉnh dậy rồi thì tất cả đều không còn nữa! Cõi đời này chỉ là ảo ảnh của chân tâm, chỉ là một quán trọ vô cùng ngắn ngủi trong cái vòng luân hồi sinh tử, tử sinh vô hạn của chúng ta mà thôi. Nếu đứng trên cảnh giới người mà tự nhìn mình thì e khó biết. Thấy 80 năm, 90 năm hay hơn 100 tuổi mà tạm gọi là thọ mạng kia là dài. Nhưng hãy nhìn các loài như gà, vịt, kiến, muỗi, côn trùng, phù du v.v... tồn tại có lâu không? Từ cảnh giới Phật, các Ngài nhìn thấy đời người chúng ta còn ngắn ngủi gấp nhiều muôn vạn lần và chỉ nhanh chóng qua mau như những bọt nước, giọt sương mai, như giấc mộng mà thôi!

Nếu quán thấy thân mình không thật có, sẽ biết thân người khác cũng vậy. Nhân, Ngã đều không. Chúng ta

hay nói tham sân si chứ thật ra là si, tham, sân. Vì tất cả khởi đầu là do si mê nên mới tham. Tham không được nên nổi sân. Thật ra, Ngũ dục và Lục trần đều không có lỗi. Lỗi là tại nơi si mê vậy! Nếu si mê không còn nữa thì tham, sân, phiền não, vọng tưởng như hoa đóm giữa hư không, vốn không thật. Chân tâm thanh tịnh sẽ hiện tiền. Hằng ngày, nếu chúng ta biết sống thường hằng với nó thì an lạc, tự tại biết mấy. Từ bi, trí tuệ và tình thương bao la từ đây sẽ lưu xuất một cách tự nhiên vậy!

Ngài Bát-Nhã Tâm Kinh, trí tuệ Bát-Nhã cùng bốn tướng: Ngã (ta), Nhân (người), Chúng sanh (các loài chúng sanh), Thọ giả (thọ mạng hay sinh tử tiếp nối) là bốn tướng mà Phật đã dạy rất rõ trong Kinh Kim Cang Bát-Nhã Ba-la-mật. Đây cũng là bốn vọng tưởng lớn nhất hiện nay của chúng ta. Nói bốn, nhưng khó nhất là tướng Ngã. Nếu quán thấy Ngã mà “Không”, thì các tướng kia cũng sẽ lần lượt không thể tồn tại. Nhẫn cho đến ba cõi, sáu trần cũng đều là huyền tướng. Như thế thì còn gì để chấp nữa? Tất cả đều có thể buông xuống dễ dàng. Là được bốn tướng, chúng sanh là Phật.

Ngược lại thì luân hồi khó thoát, chỉ trừ những bậc Bồ-tát tái sanh, thị hiện theo thân nguyện lực mà dùng thuận hay nghịch hạnh để tùy duyên hoá độ chúng sanh mà thôi. Bồ-tát tái sanh hay thị hiện, họ vẫn sống chung với chúng ta bình thường. Tuy nhiên, họ đồng sự mà không đồng nhiễm, đồng hành nhưng không đồng mê. Kinh Thủ Lăng Nghiêm và một số Kinh khác cũng nói, thời mạt pháp này không ít chư vị Bồ-tát sẽ tái sanh, thị

hiện trong cõi này để tùy duyên mà cứu độ chúng sanh. Kinh Pháp Hoa, phẩm Phổ Môn nói, cần thân gì để độ, các Ngài liền hiện thân ấy, không nhất thiết phải là thân xuất gia hay thân cư sĩ, thuận hạnh mà có thể là nghịch. Tất cả các Ngài đều làm trên tinh thần vô tướng, cũng không bao giờ tự nói ra ta là Bồ-tát. Thị hiện tùy duyên, độ tất cả chúng sanh nhưng thật không thấy chúng sanh được độ. Vì các Ngài dùng trí tuệ Bát-Nhã quán tất cả chúng sanh đều như huyễn, chỉ là giả tướng duyên hợp và rớt ráo thì mọi chúng sanh đều là Phật vị lai.

Trên đây, nói hạnh Bồ-tát nhập thế độ sanh là nói trên hạnh từ bi, lợi tha của Bồ-tát nhằm lợi ích chúng sanh. Kinh Kim Cang, trọng tâm Phật dạy là dành cho Bồ-tát phát tâm Phật thừa và chúng sanh đời sau muốn hàng phục tâm và an trụ tâm thì phải độ tất cả chúng sanh bên trong thì mới thật là chân độ. Kinh dạy: *“Bồ-tát nên phát tâm độ tất cả chúng sanh hoặc noãn sanh, thai sanh, thấp sanh, có tướng, không tướng v.v... vào vô dư Niết-bàn. Diệt độ vô lượng chúng sanh nhưng không thấy có chúng sanh diệt độ”*. Vô dư Niết-bàn là Niết-bàn viên mãn rớt ráo của mười phương Như Lai, không còn một chút mây may tập khí. Thế nào là độ chúng sanh bên trong? Như ở trong phần Mười Pháp Giới có nói đến các cõi. Trong mỗi chúng ta đều có vô số những tâm niệm sinh ra những chúng sanh ấy. Như tâm sân thường là chúng sanh địa ngục, tham là ngã quỷ, si mê là súc sanh v.v... Nhẫn cho đến những tâm vọng tưởng, phải quấy, tà kiến, chấp trước, tật đố v.v.. Đều là những chúng sanh và phải dùng giác tâm của

tự tánh để mà tự độ hết. Nhưng thật không thấy chúng sanh diệt độ vì chỉ là những tâm niệm vọng tưởng. Khi những tâm chúng sanh lìa hết, tâm Phật sẽ hiện tiền.

Đây cũng chính là chỗ mà Lục Tổ đã nói đến trong Pháp Bảo Đàn Kinh về Tứ hoằng thệ nguyện: “*Tự tâm vô biên chúng sanh thệ nguyện độ. Tự tâm vô tận phiền não thệ nguyện đoạn*”... Hơn nữa, nếu Bồ-tát còn thấy thật có chúng sanh thì còn tướng, chưa phải Bồ-tát và Bồ-tát thì phải phát tâm rộng lớn độ tất cả chúng sanh kể cả tự lợi và lợi tha thì mới chân thật gọi là Bồ-tát.

Ngoài ra, Kinh Kim Cang Phật còn dạy tu pháp bố thí mà không trụ tướng. Tức là bố thí mà không bị kẹt nơi sáu trần: Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Thế nào là bố thí trụ sắc? Khi bố thí mà thấy mình là người bố thí (thấy ngã), phân biệt người nhận bố thí (thấy nhân), thấy vật bố thí (thấy tướng)... Là bố thí trụ sắc. Bố thí mà cầu phước báo nhân thiên hay muốn người báo đáp cũng là bố thí trụ sắc. Hơn nữa, khi đi bố thí mà thấy người khác nhận không cảm ơn, hay sau đó họ lại vứt bỏ vật mà ta vừa bố thí thì người thế gian thường thấy vậy (trụ sắc) liền nổi sân. Hoặc cho họ rồi, mai kia họ lại chửi ta, nghe được (trụ thanh) nên cũng nổi sân. Ngược lại, là bố thí mà không trụ. Điều này rất thiết thực mà chúng ta cần phải học mỗi khi đi làm từ thiện, hành bố thí. Cho rồi là quyền của người ta. Chúng ta không nên trụ (kẹt) bất cứ điều gì để sinh tâm yêu, ghét... Bố thí chính là buông xả, xả bỏ tâm tham vậy! Nhấn cho đến những

tâm niệm lãng xả phân biệt chấp trước, phiền não, vọng tưởng nhất thời đều phải xả bỏ hết. Ấy gọi là chân thật bố thí trong tu đạo giải thoát!

Lại nữa, trong thực tế mắt thấy, tai nghe... mà khởi niệm phân biệt chấp trước vào đẹp, xấu, động, tĩnh... thì đều là trụ thanh, sắc... sinh tâm. Vì sao vậy? Vì nếu người, vật đẹp hay cảnh yên tĩnh ắt sẽ dễ sinh tâm yêu mến, luyện ái. Ngược lại nếu xấu, động (ồn ào) ắt sinh tâm sân hận, chán ghét... Đều là trụ thanh, sắc sinh ra hai tâm nghịch yêu, ghét sẽ tạo nghiệp luân hồi. Nhẫn cho đến hương, vị, xúc, pháp cũng lại như thế! Vì vậy, ngay đó, Kinh dạy: *“Ứng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm”*. (Không có chỗ trụ sinh tâm). Đây cũng chính là chỗ mà Lục Tổ xưa kia khi nghe Đức Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn giảng Kinh Kim Cang đến đây thì liền đại triệt đại ngộ và Ngài đã thốt lên: *“Nào ngờ tự tánh vốn tự thanh tịnh. Nào ngờ tự tánh vốn chẳng sanh diệt. Nào ngờ tự tánh vốn tự đầy đủ. Nào ngờ tự tánh vốn không dao động. Nào ngờ tự tánh hay sanh muôn pháp”*.

\*\*\*

Sơ Tổ Trúc Lâm Thiên tông - Ngài Điều Ngự Giác Hoàng (Vua Trần Nhân Tông) có bài kệ về mùa xuân rất đậm lý Bát Nhã (HT Thích Thanh Từ dịch) như sau:

*“Thuở bé chưa từng rõ Sắc Không*

*Xuân về hoa nở rộn trong lòng,  
Chúa xuân nay bị ta khám phá,  
Chiếu trái giường thiền, ngắm cánh hồng.”*

“*Thuở bé*” ở đây không phải là chỉ thời niên thiếu của nhà vua mà là chỉ thuở chưa ngộ Bát-Nhã (*Sắc Không*). Nên mỗi khi: “*Xuân về, hoa nở*” tâm thường chạy theo cảnh (*Rộn trong lòng*). Nhưng sau khi ngộ Bát-Nhã thì: “*Chúa Xuân đã bị ta khám phá*”. Vì đó chỉ là một lẽ vô thường, duyên sinh của vạn vật, không thể làm cho tâm Ngài dao động. Đồng thời, đến đây Ngài cũng đã ngộ được chân tâm tự tánh nên rất tự tại. Vì vậy “*Chiếu trái, giường thiền*” nhưng “*Ngắm cánh hồng*”. Cũng đồng với “*Đối cảnh vô tâm chớ hỏi thiền*” mà Ngài đã từng nói, vì lúc này tất cả pháp đều là như. Qua đây, lại một lần nữa cho thấy những “*Cái thấy*” hoàn toàn khác nhau trước, trong và sau khi ngộ Bát-Nhã của người tu.

Lời nói sau đây của thiền sư Duy Tín cũng sẽ giúp chúng ta rõ hơn về Bát-Nhã: “*Trước khi gặp Thiên tri thức, tôi thấy núi sông là núi sông. Sau khi gặp Thiên tri thức chỉ dạy, tôi thấy núi sông không phải là núi sông. Sau ba mươi năm tôi thấy núi sông là núi sông*”. Cái thấy trước, là khi người tu chưa ngộ Bát-Nhã nên chấp chặc. Cái thấy sau, là khi đã ngộ được Bát-Nhã. Biết các tướng núi sông là duyên hợp, đồng với huyền hoá. Từ đó mà Ngài đạt được cái thấy thứ ba. Tức là cái thấy như như, chân thật khi trí Bát-Nhã đã thật sự khai phát trong tự tánh. Nên thấy thông suốt, rõ ràng

nhưng không hề khởi tâm phân biệt chấp trước. Nên không còn bị kẹt nơi cảnh núi sông, nhẩn cho đến sáu trần đều không dính mắc. Tất cả đều thành Phật đạo!

Tương tự như vậy, chúng ta có thể nói: *“Trước khi tu hạnh Bát-Nhã, tôi thấy tôi là tôi, người là người. Trong khi tu Bát-Nhã, tôi thấy tôi không phải là tôi, người không phải là người. Sau khi ngộ Bát-Nhã, tôi thấy tôi là tôi, người là người”*. Nếu tự mình tìm hiểu kỹ chỗ này thì trí tuệ Bát-Nhã có thể sẽ được khai phát dễ dàng hơn. Cảnh giới chúng ta liền có thể được nâng lên và sẽ thấy đúng như lời Phật đã dạy: *“Chúng sanh chẳng phải chúng sanh, ấy gọi là chúng sanh”*.

Vì chúng sanh chỉ là những giả tướng duyên hợp, không thật có, đồng với huyền hoá và rốt ráo thì mọi chúng sanh đều có Phật tánh, pháp thân bình đẳng như Phật và sẽ thành Phật như Phật đã thành. Kinh Pháp Bảo Đàn cũng đã nói: *“Chẳng ngộ tức Phật là chúng sanh, khi một niệm ngộ chúng sanh là Phật”*.

Tất cả chúng sanh vốn đồng một bản thể bình đẳng với chư Phật. Đây là cái thấy của Phật, của cảnh giới nhất chân pháp giới. Mọi chúng sanh đều là một phần cơ thể mình. Kinh Duy-Ma nói: *“Vi chúng sanh bệnh, nên Bồ-tát bệnh”*. Nếu ngộ như vậy ắt sẽ dễ dàng thành tựu từ bi hỷ xả và thành tựu tất cả pháp. Sẽ không còn chấp ngã nhân, không còn kẹt nơi sáu trần và nhận thấy thân tứ đại này vốn là một phần của Như Lai tạng đang hiện hữu trong cõi này. Vì vậy, nếu còn ở lại thế gian



ngày nào thì khởi vô duyên từ mượn thân giả tạm này tùy duyên hồng pháp lợi sinh, phụng sự Tam Bảo, báo đền ân Phật. Đại Luận cũng đã có nói: *“Giả sử đầu đời trải qua nhiều kiếp, thân làm giường ngói khắp cả Đại thiên Thế giới, nếu không truyền pháp độ sinh, trọn cũng không thể đền ơn Phật”*. Và khi hết duyên rồi thì liền hoan hỷ xả bỏ luôn cả cái thân tứ đại này như một chiếc áo cũ để đổi lấy thân Bồ-tát hay pháp thân Phật bất sanh bất diệt. Tổ Liễu Quán cũng có bài kệ thị tịch, trong đó đã toát lên Bát-Nhã, sự mãn nguyện của người tu với sự nghiệp tự giác, giác tha và sự tự tại của mình:

*“Hơn bảy mươi năm ở cõi này,  
Không không sắc sắc thấy dung thông.  
Hôm nay nguyện mãn về quê cũ.  
Nào phải bốn ba vấn tổ tông.”*

Hiểu và làm được tất cả như trên, thế gian mới thấy người tu là không yếm thế. Phật cũng dạy, có hiểu biết thì mới thật sự thương yêu nhau. Tình thương của thế gian khác với người tu. Thế gian thì phân biệt này là ta, kia là của ta... Tình thương ích kỷ đôi khi sẽ trở thành thù ghét, ám hại nhau nếu một khi không còn hợp với cái ngã. Tình thương của người tu là lòng từ bi thương yêu bình đẳng rộng lớn không ngăn mé và vô điều kiện đối với tất cả chúng sanh. Từ kẻ sang người hèn, kẻ ngu người trí, kẻ ác người thiện, kẻ ân người oán v.v...

Đều thương yêu bình đẳng vì “*Máu của ai cũng đỏ và nước mắt của ai cũng mặn*”... Tất cả đều là con người.

Cổ nhân cũng đã từng nói: “*Nhân chi sơ tánh bản thiện*”. Tất cả mọi người từ sơ khai đều là thiện nhưng do mê lầm chấp thân nên đã tạo nghiệp. Lại thêm gặp phải cái “*Duyên*” xấu của hoàn cảnh chi phối mới dẫn đến nông nổi thế này! Từ đây, người tu sẽ không còn tâm oán hận hay ghét bỏ những người hãm hại mình, hoặc không tốt với mình mà chỉ tìm cách giáo hoá sao cho họ sớm có thể quay về với con đường chánh và hiểu ra đạo lý để tự họ sẽ bỏ ác, làm lành và tiến đến tu tâm thanh tịnh thì họ cũng sẽ trở thành những người tốt, thành Thánh nhân, Bồ-tát và Phật. Thật ra, nói “*Nhân chi sơ tánh bản thiện*” chỉ là cái nhìn tương đối trong thế đối đãi phân biệt của thế gian, vẫn còn trong ba cõi mà chưa nói đến chỗ rốt ráo chân lý. Vì nhân có cái Ác mà phân biệt với Thiện, chứ một khi ác không còn nữa, tất cả là thuần thiện thì khái niệm về thiện cũng không thể thiết lập. Tất cả đều bình đẳng vô phân biệt.

Kinh Pháp Bảo Đàn dạy: “*Thấy tất cả người ác cùng với người lành trọn đều không chấp, không bỏ, cũng không nhiễm trước*”. Đây cũng là đạo lý: “*Không nghĩ ác, không nghĩ thiện*” mà tất cả người tu Đạo giải thoát cần phải hiểu thấu, thấy rõ và cố gắng đạt đến vậy!

Và lẽ quan trọng nữa trong Kinh Kim Cang là giúp chúng ta phá Pháp Chấp. Kinh dạy: “*Nói Bát-Nhã ba-la-mật chẳng phải Bát-Nhã ba-la-mật, ấy gọi là Bát-*

*Nhã ba-la-mật*”. Gần cuối Kinh, Phật cũng nói về lẽ không chứng, không đắc. Vì sao vậy? Vì nếu còn thấy có chứng, có đắc thì còn năng, sở. Phật pháp, Bát-Nhã hay quả vị chỉ là Phật tạm dùng văn tự, phương tiện giả lập khiến chúng sanh mê lầm tự khai phát trí Bát-Nhã trong mình để thành Đạo Vô Thượng. Vốn là tự tánh, “của báu”, “quê cũ”, “nhà xưa” của mình đã bị lãng quên nay trở về thì có gì mà chứng với đắc? Phật đã một lòng Đại từ Đại bi vô bờ bến mà nói ra: “*Ta nói pháp dụ như chiếc bè. Pháp còn phải nên xả bỏ, huống là phi pháp*”. Vì Phật sợ, những người căn tánh tuy đã thành thực nhưng vẫn còn chấp pháp không thể buông nổi thì cũng sẽ chưa thể viên mãn Đạo Bồ-đề.

Phật cũng dạy: “*Pháp ta nói không thật, không hư*” vì pháp chỉ là phương tiện nhưng cứu kính là Niết-bàn thường, lạc, ngã, tịnh với hằng sa diệu dụng nên nói là không hư. Pháp dụ như “*Chiếc bè*”. Vì vậy, nếu tự xét thấy đã qua được bờ kia thì phải bỏ chiếc bè ấy ra mới có thể lên bờ được, nếu không chịu rời bè hay còn tiếp tục vác chiếc bè ấy đi thì không có lẽ vậy! Cũng như vậy, chừng nào còn chưa buông xuống tất cả thì ngày ấy còn chưa có thể hoàn nguyên quán và thể nhập với cảnh giới vô dư Niết-bàn. Ba chữ Hoàn Nguyên Quán đã nói lên tất cả. Nói hoàn nguyên quán chẳng phải hoàn nguyên quán, ấy gọi là hoàn nguyên quán. Nói Niết-bàn chẳng phải Niết-bàn, ấy gọi là Niết-bàn.

Công đức thọ trì Kinh Kim Cang là không thể nghĩ bàn. Kinh nói: *“Tất cả chư Phật và pháp Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác là từ Kinh này mà ra”*. Phật dạy, nếu có người thiện nam, tín nữ dùng của cải bảy báu đầy đầy như cát sông Hằng đem ra bố thí thì phước đức rất nhiều, nhưng không bằng người đối trong Kinh này thọ trì đọc tụng nhần cho đến bốn câu kệ, vì người điển nói. Phước đức người này nhiều hơn người kia. Vì sao vậy? Vì dùng tài sản nhiều đến bao nhiêu đi nữa đi bố thí thì chỉ được phước báu hữu lậu thế gian mà thôi. Kiếp sau sẽ tái sanh làm người giàu, hoặc sinh lên cõi Trời, vẫn chưa thoát khỏi luân hồi. Còn đối với người chỉ cần thọ trì nhần cho đến bốn câu kệ trong Kinh này thì sẽ ngộ được thật tướng các pháp là hư vọng, chẳng thật, nên liền có thể buông xuống thì ngay đó chân tâm sẽ hiện tiền dẫn đến giải thoát khỏi sinh tử và viên mãn thành Phật. Nhần cho đến là vì người điển nói, khiến người khai phát trí tuệ thật tướng để thành tựu Đạo Vô thượng cũng lại như thế! Thoát khỏi luân hồi và thành Phật rồi thì của cải thế gian kia đâu có ý nghĩa gì nữa?

Kinh cũng dạy rằng: *“Người thọ trì đọc tụng Kinh này, nếu bị người khinh chê, người này do tội nghiệp đời trước lẽ ra phải đoạ trong đường ác, do đời này bị người khinh chê nên tội đời trước ắt là tiêu diệt, sẽ được quả Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác”*. Đây chính là nhờ công đức thọ trì Kinh nên chuyên được tội nặng thành nhẹ. Thật vậy, do nhờ thọ trì Kinh này ngộ được thật tướng các pháp đều là huyễn. Từ đó không

còn chấp ngã nhân, liền thành tựu nhân nhục ba-la-mật, nên sẽ không còn nổi sân với người chửi mình. Nếu trì Kinh ngộ được vô tướng, không những chỉ thành tựu nhân nhục ba-la-mật mà có thể thành tựu tất cả pháp vì một thông thì tất cả thông. Vì vậy nói: *“Tội đời trước ắt là tiêu diệt, sẽ được quả Vô thượng Bồ-đề”*. Phổ Hiền quán cũng nói: *“Ngồi ngay thẳng quán thật tướng, gọi là sám hối đệ nhất, các tội lỗi như sương mai, bị mặt trời trí tuệ chiếu tan không còn dấu vết”*.

Như vậy, qua đây cho chúng ta thấy rõ ý nghĩa lớn lao của việc Thọ Trì. Nếu không chân thật thọ trì thì e sẽ khó được như vậy! Hay chỉ đọc tụng miệng có, tâm không, hoặc thọ trì mà vẫn còn ngã nhân, khi có người khinh chê, chửi mắng liền nổi sân như cũ thì e không những tội cũ không tiêu mà tội chướng lại còn kết thêm nặng, thì làm sao có thể tiêu tội chướng cho được?

Vậy, thế nào gọi là chân thật thọ trì? Thọ là nhận lấy, trì là giữ, nghĩa là phải hiểu rõ nghĩa lý của Kinh. Trì là phải đem những lời Phật dạy ấy trong Kinh để áp dụng ngay trong đời sống thực tiễn, tu hành và làm sao để có thể hằng sống cho được với những lời dạy ấy. Ở Kinh này, nghĩa là phải thấy rõ cho được thân tâm này cùng tất cả các pháp là duyên hợp giả tạm, cũng đồng với hư huyễn. Những tâm như: Vui, buồn, yêu, ghét, sân hận, sợ hãi, lo âu v.v... Đều là vọng tâm, không phải là thật Ta. Trì được như vậy thì sẽ không còn thấy ngã, nhân, chúng sanh, thọ giả. Từ đó sẽ không còn chấp nữa. Nếu

liã được bốn tướng thì chúng sanh là Phật. Kinh dạy: *“Phàm những gì có hình tướng đều là hư vọng. Nếu thấy các tướng chẳng phải tướng, tức thấy Như Lai”*.

Trong thế tương đối, nếu muốn biết là chúng ta đã chân thật thọ trì Kinh Kim Cang hay chưa thì khi tiếp xúc với người, cảnh của sáu trần mới xem được có còn khởi tâm động niệm, phân biệt chấp trước, sân si nữa hay không? Vì do vô minh đã tạo nghiệp luân hồi từ vô lượng kiếp rồi nên tập khí là rất sâu dày. Khi cảnh tịnh, chưa chắc chúng đã khởi mà trong động mới rõ được. Ngoài ra, đối diện với *“Bát Phong”* cũng là một cách để kiểm chứng lại mức độ vô ngã. Tám ngọn gió ấy là: *Lợi* (được), *Suy* (mất), *Hủy* (nhục), *Dự* (vinh), *Xưng* (khen), *Cơ* (chê), *Khổ* (đau khổ), *Lạc* (vui). Trước mọi sự thay đổi vô thường đều không dao động. Được cũng không vui, mất cũng chẳng buồn. Khen, chê v.v... Tất cả đều giác biết rõ nhưng không động tâm. Như gương vậy! Vật đến chẳng mong, vật đi chẳng lưu luyến. Giải thoát sẽ hiện tiền. Những tánh đức bản nhiên của chúng ta như từ bi, trí tuệ... Sẽ từ đó mà tự nhiên lưu xuất ra!

Hơn nữa, Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ cũng đã dạy: *“Phật pháp tại thế gian”* và *“Sắc loại tự có Đạo, đều chẳng chướng ngại nhau!”*. Nếu trốn tránh thế gian mà đi tìm Phật pháp thì Tổ dạy chỉ như là đi tìm *“Lông rùa, sừng hổ”* trốn không thể được. Nên đối mặt và dùng Bát-Nhã quán chiếu thật tướng để thấy: *“Tất cả pháp đều là Phật pháp”*. Cuối cùng sẽ nhận thấy tất cả pháp đều là *“Như”*. Kinh Pháp Bảo Đàn cũng trích lời Ngũ

Tổ dạy rằng: “*Muôn cảnh tự như như, tâm như như đó tức là chân thật. Nếu thấy được như thế tức là tự tánh Vô Thượng Bồ-đề*”. Kinh Viên Giác cũng đã nói đến cảnh giới ấy: “*Hữu tình, vô tình đều thành Phật đạo*”.

Đây là cảnh giới: *Như Lai tùy thuận tánh Viên giác*. Đến đây mọi tâm phân biệt chấp trước đều dứt hết, các pháp đều bình đẳng nhất như. Phật, chúng sinh tất cả đồng một pháp giới. Hữu tình, vô tình đều là tính chân như nhiệm mầu của Như Lai tạng. Do vậy, chưa phải là chỗ mà chúng ta có thể lạm bàn được. Vì cảnh giới ấy là cảnh giới tịch tịnh, không sanh diệt, phi không gian, phi thời gian, chẳng nhân duyên, cũng chẳng tự nhiên, rời tất cả tướng và hý luận. Chúng ta đang ở chỗ vọng động, sanh diệt mà luận cảnh vô sanh thì cảnh ấy cũng trở thành sanh diệt. Phật cũng từng ví như thấy: “*Mây bay, trăng chạy. Thuyền đi, bờ dời*”. Phật pháp đến chỗ cứu kính sẽ vượt ngoài ngôn ngữ. Mọi lý giải sẽ không sao hiểu nổi mà phải y pháp tu hành rồi sẽ thâm hội.

Tuy nhiên, nếu phương tiện ứng dụng lời Phật dạy: “*Hữu tình vô tình đều thành Phật đạo*” và “*Tất cả pháp đều là Phật pháp*” trong tu tập hằng ngày mỗi khi đối người đối cảnh thì rất hữu ích. Ví dụ, cái đồng hồ là “vô tình”. Nhìn thấy nó mà không khởi tâm phân biệt chấp trước, tham lam. Gặp người (hữu tình), gặp cảnh, vật (vô tình) đều quán thật tướng Bát-Nhã, không thêm niệm phân biệt chấp trước đẹp xấu, hay dở, yêu ghét...

Thì ngay đó là Đạo. Hương, vị, xúc, pháp cũng như thế. Không chỉ hữu tình mà vô tình cũng đều thuyết pháp!

Kinh Địa Tạng nói: “*Chúng sanh Diêm-Phù-Đề khởi tâm động niệm không gì không tạo tội*”. Khi đối người đối cảnh, một niệm bất giác khởi sanh thì vô số niệm sẽ kéo theo như gió lớn sóng trào, như mây mù bao phủ che kín hết cả mặt trời chân tâm tự tánh của chúng ta.

Từ cái thấy này, hành giả sẽ dần nâng cảnh giới của mình lên đến chỗ gọi là: *Phàm phu tùy thuận tánh Viên giác*. Kinh dạy, nghĩa là đã hằng đoạn lao lự nên ngộ được pháp giới thanh tịnh, nhưng vẫn còn “Cái chấp tịnh” làm chướng ngại tánh Viên giác. Và từ đây, nếu nỗ lực sẽ nâng dần lên những cảnh giới cao hơn như: Bồ-tát chưa nhập địa tùy thuận tánh Viên giác, Bồ-tát đã nhập địa tùy thuận tánh Viên giác và tiến đến thể nhập cảnh giới Như Lai tùy thuận tánh Viên Giác ắt sẽ thấy chân thật cái gọi là: “*Hữu tình, vô tình đều thành Phật đạo*”; “*Địa ngục, Thiên cung đều là Tịnh độ*”...

Chính vì chúng ta đang ở nơi sanh diệt, chưa hiểu rõ cảnh giới trên nên sau khi nghe trong bài phục nguyện, nhiều người thường hỏi là: Vô tình có thành Phật được hay không? Thì chúng ta có thể đã rơi vào một trong những câu hỏi thuộc loại những câu hỏi chưa cần thiết mà Kinh đã từng nói ra chẳng? Như hỏi về vũ trụ, thần thông và về những điều chưa có lợi ích thiết thực cho tu hành, làm cho người tu có thể bị rơi vào biển hý luận tranh cãi triền miên của thế gian, sẽ càng ngày càng xa



với Đạo và lại là chướng duyên có thể làm lạc hướng sự tu tập giải thoát. Với những câu hỏi như vậy thì Phật thường yên lặng. Và yên lặng cũng là một cách trả lời vô cùng mẫu nhiệm của Đức Phật. Vì vậy, khi học Phật tu Phật, nhất là thời buổi này, chúng ta nên tránh những câu hỏi ít có lợi ích. Thay vào đó, chỉ nên hỏi những gì thật thiết thực. Như hỏi, mình có thành Phật được hay không? Và làm thế nào để nhanh thành Phật? Thì mới là những câu hỏi chính đáng. Trong Kinh cũng từng dụ câu chuyện về một người bị trúng tên độc. Thầy thuốc cho thuốc nhưng chưa chịu uống mà chỉ tìm hiểu mũi tên ấy là từ đâu ra? Thuốc độc ấy được chế tạo như thế nào?... Thì e tính mạng khó được bảo toàn. Đức Phật là bậc Đại Y vương, Đại Pháp vương có thể chữa lành tất cả bệnh chúng sinh. Vì vậy, chúng ta nên khẩn trương chân thật về nương tựa và dùng thuốc của Đức Phật để chữa trị dứt điểm tất cả các bệnh phiền não và khổ đau, sinh, già, bệnh, chết đang đến trong từng sát-na. Kinh dạy: *“Mạng người trong hơi thở. Tam giới như nhà lửa không yên”*. Đường đi, đích đến phía trước có thể đang còn tối tăm mịt mờ. Vì vậy, chúng ta đừng nên lãng phí thời gian vào những điều mà ít có lợi ích thiết thực cho việc tu Đạo giải thoát. Nhắc cho đến một số câu hỏi như: Tam Thiên Đại Thiên Thế Giới, Đại Kiếp v.v... Cũng chưa thật cần thiết phải tranh luận chẳng?

Bên cạnh đó, ngày nay chúng ta nên dành nhiều thời gian đọc Kinh Phật để được tận nghe những lời dạy từ Kim Khẩu của Đức Phật. Và khi học Kinh Phật, cũng

đừng nên kẹt nhiều nơi hình tướng và văn tự thì mới nhận được những diệu lý sâu xa mà Đức Phật muốn nói đến. Hầu như những gì Phật dạy đều nhằm mục đích là hướng về tâm chúng ta mà nói, để qua đó mọi người có thể nhận được chân tâm thanh tịnh của mình. Dùng tâm tịnh này quán sát mọi sự vật xung quanh, từ hữu tình đến vô tình, sẽ thấy tất cả đều thanh tịnh, sáng suốt và nhiệm mầu. Đến lúc này, những câu hỏi kia không cần phải hỏi, không cần phải học ắt cũng sẽ tự biết rõ ràng, tường tận. Đây mới chính là trí tuệ chân thật vậy!

Như vậy, tất cả pháp đều là Phật pháp, sáu trần...  
Đều là Đạo và có những con đường riêng của chúng. Nếu không biết tùy duyên mà còn bắt buộc chúng phải theo đúng với những gì mình muốn thì ắt sẽ khổ. Dùng Bát-Nhã quán thật tướng và biết lẽ thật của chúng là hư vọng thì sẽ không còn dính mắc gì nữa, ắt sẽ được tự tại. Bên cạnh đó, thân này tuy nó là vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh nhưng vẫn thường hằng một pháp thân trùm khắp hư không pháp giới, vốn tự đầy đủ: Thường, Lạc, Ngã, Tịnh. Và cũng đừng chấp vào đây thì mới có thể vượt qua hết tất cả những điên đảo, mê lầm.

Nếu chưa ngộ được rốt ráo như vậy, e cũng là do tập khí chưa tiêu trừ được hết. Quý vị hãy cố thử một niệm không nghĩ phải, không nghĩ quấy và tự đặt mình lên ngai vàng của giác ngộ để quán sát xem sao? Mọi tâm trạng đến đi như vui, buồn, ghét, giận v.v... Chỉ cần lặng lẽ nhìn và giác biết chúng là hư giả không thật,

đừng theo. Và đừng nhận chúng là mình như mọi người vẫn thường nhầm: *Tôi vui, tôi buồn hay cái tánh tôi nó vậy v.v...* Nếu nhận chúng là ta, chẳng khác gì: “*Nhận giặc làm con*”. Gia bảo nhà mình sẽ bị chúng phá sạch. Hãy xem chúng chỉ là khách tự đến tự đi, không mong đợi và cũng không cần xua đuổi thì tự chúng sẽ lặn mất. Nếu không nhận, không mời thì những vị khách ấy sẽ không thể nào vào nhà được và ta là ông chủ đang trên ngai vàng giác ngộ như một vị vua và tận hưởng hương vị thái bình, an lạc, thanh tịnh và giải thoát. Nói giác ngộ chẳng phải giác ngộ, ấy gọi là giác ngộ. Nói giải thoát chẳng phải giải thoát, ấy gọi là giải thoát.

## Một số pháp môn căn bản

Đức Phật nói: *“Tất cả chúng sanh đều có đức tướng, trí tuệ Như Lai nhưng do vọng tưởng, chấp trước nên không thể chứng đắc”*. Vì vậy, Phật dạy vô lượng pháp môn là vì những căn cơ sai biệt của chúng sanh. Pháp môn nào cũng là diệu pháp, là thuốc lành trị bệnh chấp trước, vọng tưởng và nhằm mục đích là để chúng ta có thể khôi phục trở lại chân tâm, tự tánh thì cũng sẽ viên mãn thành Phật như Phật đã thành. Tuy có rất nhiều pháp môn như: Thiền, Tịnh, Mật v.v... Riêng Thiền cũng có nhiều loại như thiền tứ niệm xứ, thiền chỉ quán, thiền tông... Nhưng lần này, chúng ta chỉ tìm hiểu hai pháp môn. Đó là: Thiền tông và Tịnh Độ tông.

**1. Thiền tông:** Được truyền từ Ấn Độ vào Trung Hoa do Ngài Bồ-Đề Đạt-Ma là Tổ thứ hai mươi tám sau Đức Phật Thích Ca Mâu Ni và trở thành Sơ Tổ ở Trung Hoa. Sau đó, tâm ấn và y bát lần lượt được truyền cho các Tổ Huệ Khả, Tăng Xán, Đạo Tín, Hoằng Nhẫn và Lục Tổ Huệ Năng. Đây là pháp môn Tối Thượng Thừa (Phật Thừa) nhằm: *“Chỉ thẳng chân tâm, thấy tánh thành Phật”* dành cho hàng thượng căn, thượng trí.

Y cứ của thiền tông là Kinh Kim Cang Bát-Nhã Ba-la-mật và Ma-ha Bát-Nhã Ba-la-mật-đa Tâm Kinh (Bát-Nhã Tâm Kinh)... Thọ trì những bộ Kinh này giúp hành giả khai phát trí tuệ Bát-Nhã trong tự tánh của mình và

qua đó phá được bốn tướng: Ngã, nhân, chúng sanh, thọ giả. Nếu lìa được bốn tướng thì chúng sanh là Phật.

Sau này, Pháp Bảo Đàn Kinh cũng được xem như một bộ Kinh trọng yếu của thiên tông. Trong Kinh này, (HT Thích Thanh Từ dịch), Lục Tổ dạy rất rõ: “Sao gọi là Toạ Thiền? Trong pháp môn này không chướng ngại, ngoài đối với tất cả cảnh giới thiện ác, tâm niệm chẳng khởi gọi là toạ, trong thấy tự tánh chẳng động gọi là thiền. Sao gọi là Thiền Định? Ngoài lìa tướng gọi là Thiền, trong chẳng loạn gọi là Định”.

Lục Tổ còn dạy: “Này thiện tri thức, trí tuệ quán chiếu trong ngoài sáng suốt, biết bản tâm, nếu biết bản tâm tức là gốc của sự giải thoát. Nếu được giải thoát tức là Bát-Nhã Tam muội, tức là vô niệm. Sao gọi là vô niệm? Nếu thấy tất cả pháp mà tâm không nhiễm trước ấy là vô niệm, dụng tức khắp tất cả chỗ, cũng không dính mắc tất cả chỗ, chỉ thanh tịnh nơi bản tâm, khiến sáu thức ra sáu cửa đối trong sáu trần không nhiễm, không tạp, đi lại tự do, thông dụng không kẹt, tức là Bát-Nhã Tam muội, tự tại giải thoát gọi là vô niệm hạnh. Nếu trãm việc chẳng nghĩ, chính khi đó khiến cho niệm bật đi, ấy là pháp phục, ấy gọi là biên kiến. Này thiện tri thức, người ngộ được pháp vô niệm thì muôn pháp đều thông, người ngộ được pháp vô niệm thì thấy cảnh giới của chư Phật. Người ngộ được pháp vô niệm thì đến địa vị Phật...”

Như vậy, cho thấy cách tu của Lục Tổ rất rõ ràng, không chỉ ngồi mới gọi là thiền mà là trong tất cả mọi oai nghi. Ngài cũng đã dạy: “*Phật pháp tại thế gian*”. Khi đối người đối cảnh, sáu căn tiếp xúc với sáu trần mà không sanh tâm, luôn tùy duyên tự tại, không dính mắc nơi cảnh (Kể cả cảnh do Ngũ cấu ý thức và cảnh của Độc đầu ý thức hay còn gọi là Độc ảnh cảnh. Cả hai cảnh này đều thuộc về pháp trần) thì tham sân si, phiền não, vọng tưởng không có chỗ nào khởi lên vậy!

Bên cạnh đó, Lục Tổ cũng đã từ bi nhắc nhở những người chỉ nói Bát-Nhã như một văn tự, ngôn ngữ suông mà không hành Bát-Nhã: “*Này Thiện tri thức, người mê miệng nói, người trí tâm hành. Lại có người mê để tâm rộng không ngồi tĩnh tọa, trăm việc không cho nghĩ tự gọi là Đại, một bộn người này không nên cùng họ nói chuyện vì là tà kiến. Tâm lượng rộng lớn khắp cả pháp giới, dụng tức rõ ràng, phân minh ứng dụng liền biết tất cả, tất cả tức một, một tức tất cả, đi lại tự do, tâm thể không bị ngăn ngại tức là Bát-Nhã. Này Thiện tri thức tất cả Bát-Nhã đều từ tự tánh sanh, chẳng từ bên ngoài vào, chớ lầm dụng ý nên gọi là chân tánh tự dụng. Một chân thì tất cả chân, tâm lượng rộng lớn không đi theo con đường nhỏ, miệng chớ trọn ngày nói không mà trong tâm chẳng tu hạnh này, giống như người phàm tự xưng là Quốc Vương trọn không thể được, không phải là đệ tử của ta...*”

\*\*\*

Ngài Điều Ngự Giác Hoàng (vua Trần Nhân Tông) cũng dạy về đạo lý thiền rất thâm sâu:

*“Trong nhà có báu thôi tìm kiếm,  
Đối cảnh vô tâm chớ hỏi thiền.”*

“*Trong nhà có báu*” ở đây là chỉ chân tâm bản tánh, Phật tánh xưa nay của mỗi chúng ta mà ai ai cũng đã sẵn có với hằng sa diệu dụng và bình đẳng như Phật.

Thế nào là Vô tâm? Gần đây có người cho rằng Bát-Nhã chấp “Không”, cái gì cũng huyền nên chẳng muốn làm gì cả. Người thế gian lại nói người tu về vô tâm sẽ trở thành gỗ đá sao? Trước hết, Bát-Nhã không chấp có, chẳng chấp không mà chỉ phá chấp trước. “*Vô tâm*” là đối cảnh mà không sanh tâm chấp trước phải quý, yêu ghét... Vọng tưởng không còn thì chân tâm sẽ hiện tiền. Người tu sẽ khôi phục lại tự tánh vốn đầy đủ Tam minh và Lục thông với hằng sa diệu dụng không thể nghĩ bàn thì sao lại gọi là “Không” được? Kinh dạy: “*Bất trụ sắc sanh tâm, bất trụ thanh, hương, vị, xúc, pháp sanh tâm. Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm*” chính là đây vậy!

Trong các công án của Phật, có một công án chúng ta cần tham cứu để hiểu thêm về lý này. Lúc Phật còn tại thế, có một vị Phạm Thiên đến để cầu Phật chỉ dạy phương pháp giải thoát. Trên đường đến giảng đường nơi Phật ngự, ông có tìm một số hoa cúng dường. Biết được nhân duyên đã đến, Phật bảo: “*Ông buông xuống đi!*”. Phạm Thiên liền buông hoa bên tay trái xuống.

Phật nói tiếp! *“Ta bảo ông buông xuống đi!”*. Phạm Thiên liền buông tiếp hoa tay phải. Phật vẫn nói: *“Ta bảo ông buông xuống hết đi!”*. Phạm Thiên không hiểu gì cả vì mình đã buông hết hoa rồi tại sao Phật còn bảo buông? Ngay đó, Phật dạy: *“Ta chẳng phải bảo ông buông hoa. Ta bảo ông phải buông xả hết. Ngoài là lục trần, trong lục căn, giữa là lục thức nhất thời phải xả hết đến chỗ không còn gì để xả. Ngay đó chính là chỗ giải thoát sinh tử của ông”*. Phạm Thiên ngay đó liền đại triệt đại ngộ pháp vô sanh và lễ lạy dưới chân Phật.

Như vậy, qua đây cho chúng ta thấy *“Buông”* chính là buông ở trong tâm niệm. Không phải nói buông lục căn, lục trần là phải huỷ hoại căn, trần hay phải bịt tai bịt mắt... hết lại. Kinh Viên Giác cũng đã dạy: *“Sắc tức là Không. Không phải sắc diệt hết mới là không hoặc phải làm cho nó thành không mới là không mà bản tánh của nó vốn không, cũng đồng với huyền hoá. Biết pháp huyền hoá, tức lìa”*. Sắc “có” chỉ là trên giả tướng, duyên hợp nhưng không có chủ thể. Nghĩa là phải quán như huyền thì tâm sẽ không còn dính mắc, không kẹt vào hình tướng của sáu trần. Ngay tướng mà lìa tướng và lìa luôn cả cái “ý niệm lìa”. Ấy gọi là chân lìa, chân buông xả vậy! Cũng gọi là không trụ. Và cũng không lấy chỗ không trụ làm trụ thì mới thật sự viên mãn.

Nếu không trụ vào đâu thì vọng tâm, vọng niệm ắt sẽ không còn. Kinh cũng dạy: *“Khi sáu căn thanh tịnh thì sáu trần thanh tịnh, sáu thức thanh tịnh. Tất cả pháp thế gian, xuất thế gian đều thanh tịnh và thập*



*phương quốc độ vô biên khắp hư không đều thanh tịnh*". Đó chính là chân tâm, Phật tánh và pháp thân thanh tịnh giác tri vốn rộng khắp tận hư không pháp giới xưa nay của chúng ta vậy! Người tu thiền đến đây sẽ khôi phục lại bản lai diện mục xưa nay của mình!

\*\*\*

Ngoài ra, chúng ta có thể nên tìm hiểu thêm một số công án trong nhà thiền của Chư vị Tổ Sư, Cao Tăng Đại Đức. Tuy nhiên, chỉ nên tham cứu các công án với mục đích ngộ được chân tâm. Đồng thời qua đó cũng để khẳng định thêm một lòng tin vững chắc không còn nghi ngờ gì nữa rằng ngay chính mình là Phật. "*Của báu*" xưa nay nằm ngay trong mình. Ngược lại, không nên dùng sự hiểu biết các công án làm chỗ sở đắc và đem ra hý luận thì chẳng những ngã tướng đẹp không xong mà còn tăng thêm phần ngã mạn, tà kiến... lại trở thành nhân duyên chướng Đạo (Sở tri chướng). Phật pháp không có định pháp, tùy bệnh cho thuốc, hết bệnh phải bỏ thuốc. Vì vậy, khi thì các Ngài từ chân đế, khi từ tục đế, khi đứng trên thể, khi lại trên dụng... Đều là phương tiện nói, không có cố định. Cốt chỉ để làm sao cho đệ tử hay người hữu duyên đối diện ngay lời nói hoặc hành động tức thời ấy mà nhận ra chỗ còn bị kẹt, còn chấp và giúp họ nhận được chân tâm tự tánh, pháp thân bất sanh bất diệt. Như khi nhìn thấy người đi trên đường ngã bên trái, các Ngài liền giúp cho họ về bên phải và ngược lại nếu thấy họ ngã qua phải thì dìu họ sang bên trái để làm sao cho họ có thể tự trở về với sự

thăng bằng, bình thường. Tâm bình thường ấy chính là Đạo. Vì phàm phu thế gian thường có tâm phân biệt chấp trước: Hoặc có, hoặc không, hoặc đúng, hoặc sai. Đây gọi là biên kiến và cũng là nguyên nhân của vọng tưởng, luân hồi. Vì vậy, Pháp Bảo Đàn Kinh Lục Tổ cũng đã dạy 36 pháp đối để tùy thời nói năng, phá chấp và không làm mất bản tông. Tổ dạy rằng, nếu có người hỏi Có dùng Không đáp, hỏi Sáng dùng Tối đáp, hỏi Niết-bàn dùng Sanh tử đáp và hỏi Phàm thì dùng Thánh đáp... (Ví dụ hỏi thế nào là Phật? Chúng ta nên trả lời: Là tâm chúng sanh tức Phật). Vì vậy, khi học công án, đừng nên kẹt trên văn tự, ngôn ngữ các Ngài.

Vì đó cũng chỉ như là tấm bảng hiệu, là ngón tay chỉ mặt trăng. Chúng ta phải nương theo đây để nhận thấy mặt trăng thật (Phật tánh) của mình. Lại nữa, có khi các Ngài nói: *“Đói thì ăn, mệt thì ngủ”* đó là dụng công, hay *“Tùy thời ăn cơm, mặc áo. Có việc gì phải làm nữa!”*... Thật trông chẳng khác gì người thường. Nhưng nếu chấp chặt vào lời này mà sanh tâm dãi dãi thì thật quá sai lầm. Xét về ngôn ngữ thì đồng, nhưng hạnh các Ngài thì khác xa với phàm phu một trời một vực. Phàm phu thì chưa đói đã lo ăn, khi ăn thì không chịu ăn vì đòi món này món nọ, chấp trước ngon dở... Lúc ngủ thì không chịu ngủ, nghĩ tới nghĩ lui, so đo tính toán đủ điều cho đến khi mê mệt mới chợp mắt?

Vì vậy, đây chỉ mới là giai đoạn đầu tạm gọi là ngộ. Một khi đã ngộ rồi thì chúng ta phải biết buông xuống để thật sự đi vào dụng công phu, không thấy lỗi người

thường sửa lỗi mình, phải thiếu dục và tri túc, diệt trừ phiền não, tập khí, hoặc nghiệp thì mới mong có thể khôi phục lại tự tánh và khế nhập với cảnh giới ấy. Ai cũng biết mình có “*Cửa báu*” nhưng làm sao thọ dụng được thì mới là điều quan trọng. Kinh Pháp Hoa cũng đã nói: “*Khai thị chúng sanh ngộ nhập Phật tri kiến*” là có bốn giai đoạn rất rõ ràng. Phật tri kiến ấy, chính là ngay trong mỗi chúng ta chứ không từ nơi nào khác. “*Khai, thị*” là chư Phật, chư Tổ đã vì chúng ta mà làm rồi. Nay đã “*Ngộ*” thì phải tiến đến “*Nhập*” thì mới viên mãn, “*Cửa báu*” ấy mới thọ dụng được. Còn nếu dừng lại ở “*ngộ*” thì chỉ như “*Ăn bánh vẽ*” mà Phật đã từng cảnh báo. Trọn không có lợi ích chân thật vậy!

Thiền sư Hoàng Bá (Hy Vận) cũng có một bài kệ đề khuyến răn và khích lệ chúng rằng:

*“Vượt khỏi trần lao việc chẳng thường  
Đầu dây nắm chặt giữ lập trường  
Chẳng phải một phen xương lạnh buốt  
Hoa mai đâu dễ ngửi mùi hương.”*

Thiền sư Tuệ Hải (1628-1715) từng được Mã Tổ tán thán là “*Đại Châu tròn sáng thấu suốt tự tại không ngại*” cũng đã luận trong “*Đốn Ngộ Nhập Đạo Yêu Môn*” của mình: “*Nếu người chẳng chịu hàng phục tâm, y cứ văn nghĩa mà cho là chứng ngộ thì không có thể. Người chấp như thế là dối mình, dối người, mình người*

*đều đoạ. Phải cố gắng! Cố gắng! Xét nét kỹ càng. Chỉ việc đến chẳng nhận, tất cả chỗ không tâm, người được như thế, liền vào Niết-bàn, chứng vô sanh pháp nhẫn, cũng gọi là pháp môn bất nhị, cũng gọi là vô tránh, cũng gọi nhất hạnh tam muội. Vì có sao? Vì cứu cánh thanh tịnh, không ngã không nhân, chẳng khởi thương ghét, là hai tánh không, là không có chỗ thấy, tức là hoàn tất cái chân như vô đấng” ...*

Quý vị và các bạn quan tâm nên tìm đọc quyển luận này, suy ngẫm và tùy duyên tu tập sẽ có lợi ích. Chúng ta có thể tìm đọc luận này trong sách “Thiền Đốn Ngộ” của HT Thích Thanh Từ, hoặc trong một số sách khác có trích dẫn. Xét về lượng, tuy chưa nhiều, khoảng 45 trang nhưng nội dung quyển luận là rất sâu và tập trung nhiều cốt lõi của thiền tông. Đây quả thật là một trong những pháp bảo quý báu trong thiền tông vậy!

Bên cạnh đó, như đã nói ở phần Bát-Nhã là khi tu thiền, chúng ta cần phải hết sức chú ý đến ngã tướng ở khía cạnh rất vi tế mà thường thì rất khó nhận ra, đó là pháp chấp. Thông thường, sau khi hiểu rõ ngũ dục, lục trần và các pháp thế gian đều là vô thường, khổ, vô ngã thì người tu có thể xa lìa và tìm đến chỗ yên tĩnh để tịnh tu. Nhưng sau đó lại khởi tâm thích “cái bỏ” và mến cái chỗ thanh tịnh ấy thì xem như đã trở lại nuôi thêm gốc ái và đều rơi vào cái chỗ vi tế hơn của ngã và ái. Hơn nữa, việc khởi tâm đắm chấp cái tịnh kia thì lại là trở thành chướng ngại. Vì bản chất của nó là:

“*Vốn tự thanh tịnh*”, nếu chấp tịnh thì lại là trở thành tịnh vọng. Chấp giác cũng lại như thế, thành ra vọng giác. Tất cả đều là chướng ngại nên chưa có thể nhập được với tánh Đại Viên Giác Như Lai. Giác, tịnh là chỉ phương tiện lúc còn tu trong vòng đối đãi với mê, động. Khi mê đã hết rồi thì cái tịnh và giác ấy không nên thiết lập nữa thì mới thật sự là chân tịnh, chân giác. Ngoài ra, cầu chứng cầu đắc, cầu cảm ứng, thần thông đều là pháp chấp, nên chưa hết năng sở. Chẳng những chưa dứt ngã tướng mà đây còn là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến các ma sự. Hoặc vi tế hơn nữa, như Kinh Viên Giác dạy, là khi có người đến tán thán pháp tu của mình thì liền sanh tâm vui mừng (tâm tham) và muốn tế độ họ. Ngược lại, nếu chê bai chỗ sở đắc của mình thì liền sanh tâm không thích (tâm sân). Đây cũng là chỗ mà người tu đã rơi vào pháp chấp và ái pháp vi tế. Như vậy thì tâm ái lại thêm tăng trưởng. Hết ái ngũ dục và lục trần thì bây giờ lại qua ái pháp nên cái gốc của luân hồi vẫn chưa có thể dứt, vì Kinh dạy: “*Ái là gốc của luân hồi*”. Tuy nhiên, sợ chúng ta lại bị kẹt, nên Lục Tổ đã từng từ bi nhắc nhở: “*Chánh pháp phải truyền trao, không được giấu kín*” nhưng phải với hàng: “*Đồng kiến, đồng hành*” thì mới truyền trao hoặc luận bàn. Nếu không thì chỉ “*Chấp tay khiến hoan hỷ*” để không hại ta, hại người và “*Không làm tổn hại tiền nhân kia, cứu kính vô ích*”. Đây là điều rất vi tế, chỉ có trí tuệ mới có thể thấy biết rõ. Được như vậy thì vẫn có thể tùy duyên tự lợi, lợi tha truyền pháp độ sinh trên tinh thần vô tướng và không bị rơi vào

pháp chấp mà sinh ra hai tánh nghịch yêu, ghét. Vì vậy, nếu không suy xét kỹ thì mặc dù công phu tuy đã rất cao nhưng vẫn chưa rời được ngưỡng cửa của “Ái” thì vẫn chưa thể hết ngã tướng rốt ráo. Nhẫn cho đến nếu sanh tâm chấp trước hữu vi vô vi, phàm thánh, sanh tử niết- bàn... Thì vẫn còn kẹt hai bên nên chưa thể khế nhập cảnh giới Đại Viên Giác Như Lai.

Trong Kinh Viên Giác (HT Thích Thanh Từ dịch), Phật dạy: *“Chúng sanh đời sau không rõ bốn tướng, tuy trải qua nhiều kiếp cần khổ tu hành chỉ gọi là hữu vi. Trọn không thể thành tựu được các Thánh quả”*. Và người tu như vậy thì: *“Chỉ sinh về cõi thiện hữu vi cao hơn, đều là luân hồi nên không thành Thánh đạo”*. Đạo lý này cùng với việc chỉ rõ cội gốc vô minh, bốn tướng vi tế, cũng như làm thế nào để dùng huyền tu huyền, lìa huyền và lìa cái “ý niệm lìa” cùng một số bệnh trong thiền như: Tác, Nhậm, Chỉ, Diệt đã được Đức Phật dạy rất cụ thể trong Kinh Viên Giác.

Vì vậy, ngoài Bát-Nhã Tâm Kinh, Kim Cang v.v... chúng ta cần phải nên thọ trì Kinh Viên Giác. Đây quả là con mắt tuệ sáng ngời mà Đức Thế Tôn đã khai mở cho tất cả chúng ta và chúng sanh đời sau nhằm phá sạch tận gốc rễ vô minh và không bị rơi vào tà kiến để yên tâm và thẳng tiến một đường vào biển Diệu trang nghiêm của mười phương Như Lai, viên mãn quả Bồ-đề và Đại Niết-bàn về Vô sở đắc.

\*\*\*

Ngoài ra, tuy không phải thiền tông, nhưng trong tu thiền còn có pháp tu Chỉ và Quán. Kinh dạy, đây cũng là cánh cửa để vào Thánh địa Như Lai của thập phương ba đời chư Phật. Đầu tiên, muốn tâm đi vào thanh tịnh, chúng ta ngồi ngay thẳng tu chỉ bằng cách theo dõi hơi thở. Hành giả nên trụ tâm tại điểm môi trên và giữa hai lỗ mũi nơi hơi thở ra vào. Mắt nhắm tự nhiên, miệng khép và chỉ thở bằng mũi. Bắt đầu nhiếp tâm theo dõi và đếm hơi thở từ 1 đến 10. Sau đó, bắt đầu đếm lại theo những chu kỳ khác. Giữa chừng nếu quên, phải xả bỏ để đếm lại từ đầu và theo nhiều chu kỳ. Qua làn gió nhẹ nơi xúc chạm, hơi thở đang ra, ta biết rõ nó đang ra, đang vào biết rõ đang vào. Hơi thở ngắn biết ngắn, dài biết dài, hoặc ra ngắn vào dài, ra dài vào ngắn... Điều biết rõ như thể một người gác cổng rất nghiêm túc vậy! Nên nhớ là không nên tác ý điều chỉnh hơi thở dài ngắn mà cứ để tự nhiên như thể nó đang là. Trong quá trình theo dõi và đếm hơi thở, nếu có tâm niệm lăng xăng nào khởi lên thì liền giác biết ngay để không còn chạy theo chúng. Nên quán rằng: “*Đó không phải là việc lúc này*” và liền nhiếp tâm trở lại theo dõi ngay hơi thở.

Sau này, nếu đã có phân định tâm rồi thì không cần phải đếm nữa mà chỉ cần theo dõi hơi thở. Cho đến khi thật vi tế thì có lúc sẽ cảm giác như không còn hơi thở. Nhưng đừng lo vì thật ra nó vẫn hoạt động bên trong nhưng vì quá vi tế nên không thể nhận ra. Khi đã thành thực thì ngay trong cảnh động của sáu trần chúng ta vẫn có thể đạt được trạng thái tâm thanh tịnh. Đến lúc này, thân tâm sẽ vô cùng khinh an. Pháp này có thể thực

hiện không chỉ tư thế ngồi mà còn cả bốn oai nghi: Đi, đứng, nằm, ngồi. Vì vậy, nếu chỉ nghĩ khi ngồi mới là thiền thì chưa thể viên mãn và không nên có ý niệm xả thiền sau khi ngồi mà vẫn phải tiếp tục giữ chánh niệm, tỉnh thức trong mọi oai nghi và tất cả thời thì mới có thể đạt đến hiệu quả thiết thực. Cứ như thế mà hành trì đến một thời gian thì tâm quá khứ, vị lai sẽ hạn chế tối đa. Tâm sẽ trụ nơi chánh niệm vô cùng an lạc ở hiện tại. Nội tâm sẽ đi đến an định và tĩnh lặng. Tuy nhiên, hành giả đừng nên tự mãn và dừng lại chìm đắm miên man tại đây để thụ hưởng sự thanh tịnh và an lạc ấy mà phải tiếp tục dụng công để đi sâu vào những tầng định cao hơn thì trí tuệ chân thật mới có thể phát sinh.

Với những người sơ cơ, nếu mỗi khi đối người, đối vật mà có tâm trạng sợ hãi, lo lắng, tham, sân v.v... mà chưa đủ trí tuệ để quán thật tướng Bát-Nhã thì nên áp dụng ngay phương pháp theo dõi hơi thở này sẽ rất có hiệu quả. Ngoài ra, để hạn chế tối đa các chướng ngại và đạt pháp an lạc, giải thoát thì trước khi công phu quý vị cần phải tìm hiểu kỹ về tư thế ngồi và cách hành trì cụ thể hơn của chư vị Tổ Sư, Đại Đức trong nhà thiền.

Công phu sâu pháp này, hành giả có thể sẽ tiến đến cảnh giới Đức Phật đã khai thị trong bộ Kinh Thủ Lăng Nghiêm (Tâm Minh dịch): *“Các ông ngồi đạo tràng, tiêu diệt các vọng niệm, niệm đó nếu hết, thì tâm ly niệm sáng tỏ tất cả, động tĩnh không rời, nhớ quên như một. Đương khi an trụ chỗ đó mà vào Tam-ma-đề thì như người tổ mắt, ở chỗ rất tối tăm, tính biết được diêu*



*tịnh, nhưng tâm chưa phát ra trí sáng suốt, thế thì gọi là phạm vi của Sắc ám. Nếu con mắt sáng tỏ, mười phương mở rộng, không còn tối tăm nữa, thì gọi là hết sắc ám. Người đó mới có thể vượt khỏi kiếp trước...”*

Ngay giai đoạn này các ma sự rất có thể sẽ xảy ra và Phật đã lần lượt khai thị năm ám cảnh (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) để người tu không lầm lạc vào các đường tử. Phật dạy: “Các ông tu thiên định trau dồi pháp Tam-Ma-Đề, tâm được thông suốt, ám hợp với các vị Bồ-tát và những vị vô lậu Đại A-la-hán nơi mười phương, thật sự vắng lặng, thì tất cả Ma Vương và các quỷ thần, trời, phàm phu đều thấy cung điện mình không có gì đổ vỡ, đất liền rung động, những loài thủy lục bay nhảy thấy đều kinh sợ, hàng phàm phu tối tăm thì không biết có sự thay đổi. Còn các loài kia đều được năm thứ thần thông trừ lậu tận thông, đương luyến tiếc cảnh trần lao, làm sao lại để cho ông phá hoại chỗ ở? Vậy nên các loài quỷ thần, Thiên ma vọng lượng yêu tinh, trong lúc ông tu pháp Tam Muội đều đến quấy phá ông”.

Tuy vậy, Phật liền dạy để chúng ta yên tâm: “Song các ma kia tuy có giận dữ, nhưng bọn chúng ở trong trần lao, các ông ở trong Diệu Giác, cũng như gió thổi ánh sáng, như dao chém nước, hẳn không đụng chạm nhau được. Ông như nước sôi, bọn kia như băng cứng, tạm gần hơi nóng thì không bao lâu sẽ tiêu tan, chúng nó luống ý nơi thần lực, nhưng chỉ làm người khách, nếu chúng có thể phá rối được là do người chủ ám

*trong tâm ông, nếu người chủ mê lầm thì khách mời được dịp khuấy phá. Đương lúc tu thiền, giấc ngộ không lầm thì các ma sự kia không làm gì ông được. Khi năm ám đã tiêu trừ vào tính sáng suốt thì bọn tà ma kia là kẻ tối tăm. Sáng phá được tối, đến gần tự phải tiêu mất, làm sao còn dám ở lại khuấy phá thiền định. Nếu chẳng tỏ ngộ bị ngũ ám làm mê, thì ông A-Nan ắt phải làm con của ma và thành người ma...”*

Vì vậy, trước khi hạ thủ công phu, quý vị cần tìm hiểu thật kỹ Kinh Thủ Lăng Nghiêm, phẩm Phật khai thị về 50 ám ma và một số cảnh giới sẽ có thể xuất hiện trong thiền định để tránh bị lạc vào đường tẻ. Ngoài ra, Kinh Cửu Thập Lục Chung Đạo cũng nói về 96 loại tà ma ngoại đạo. Kinh Đại Tập cũng luận về tướng của ma nghiệp. Không riêng gì đối với hành giả tu thiền mà hành giả tu tịnh độ trong quá trình nhập thất cũng vô cùng cần thiết. Kinh này chúng ma rất căm ghét vì Phật đã nói ra hầu hết các bộ mặt thật và thủ đoạn của chúng. Kinh Pháp Diệt Tận, Đức Phật đã huyền ký là đời mạt pháp các tà ma kia sẽ sôi nổi trong thế gian. Kinh điển sẽ dần dần diệt mất mà trước tiên sẽ là Kinh Thủ Lăng Nghiêm này. Là đệ tử Phật chân chính, mỗi chúng ta phải có trách nhiệm phát tâm thọ trì, đọc tụng, ấn tống và hoằng dương bộ Kinh Phật vô cùng quý báu này.

Bởi do hiện nay, có một số hành giả tu liệu, chưa thâm nhập sâu Kinh tạng và chưa hiểu rõ về ma sự, nội ma Tam độc chưa hàng phục nhưng lại tham mê thần

thông, chứng đắc, cảm ứng... Nên không ít người tu đã bị “Tẩu hoả nhập ma”. Kinh dạy, như “Nhận giặc làm con”. Trong thiền định, khi tâm tịnh rất nhiều cảnh giới khác nhau của năm âm, hay của ngoại ma rất có thể sẽ xuất hiện. Ma giả làm những hình tướng khủng khiếp để khủng bố người tu. Hoặc giả làm người thân, những cảnh đẹp, dục lạc mê hoặc, quấy nhiễu. Và chúng cũng có thể giả Phật, Bồ-tát phóng hào quang, thuyết pháp v.v... Chỉ cần thấy như thấy, biết chúng hư vọng, đừng quan tâm. Nếu khởi tâm tham đắm hoặc chán ghét cảnh giới, hành giả xem như đã tự mở cửa cho ngoại ma vào gá thân. Hành giả lúc ấy sẽ cảm thấy như mình tự nhiên biết thuyết pháp thông suốt, có thần thông mà không hề biết mình đã bị ngoại ma gá vào. Phật dạy, do công phu có thâm sâu thì những cảnh giới ấy mới hiện ra, nếu chỉ nhận biết thì không có lỗi. Nếu cho là chúng Thánh và nói với mọi người như vậy để cầu danh văn, lợi dưỡng v.v... Được sức, chúng ma sẽ hoành hành. Cả thầy và trò đều rơi vào lưới ma dẫn đến phá giới luật của Phật. Cùng với tội đại vọng ngữ thì khi thân tàn mạng chung, ma rời thể xác, còn lại phàm phu, cả thầy và trò liền rơi vào Địa ngục Vô gián. Hành giả phải hết sức lưu ý vậy!

Tuy nhiên, nếu hành giả không mong cầu, nội ma (tham sân si) không khởi, giữ giới tinh nghiêm, không cống cao ngã mạn mà thường hành cung kính và từ bi, bình đẳng, chánh giác thì ma sợ ít và dễ dàng vượt qua.

Nếu hành giả tự xét thấy mình thật sự đầy đủ thiện căn và trí tuệ thì có thể phát đại thệ nguyện đi sâu vào hành thiền để đoạn hết những hoặc nghiệp: Kiến hoặc (mê lý), tư hoặc (mê sự), phiền não trần sa hoặc (nhiều như cát), vô minh... Tự mình bức phá và vượt qua mọi khó khăn thử thách. Vượt lên ma ngũ âm và ngoại ma. Vượt ra khỏi kiếp trước, kiến trước, phiền não trước, chúng sanh trước, mạng trước. Lúc đó, thức ám hết rồi, các căn sẽ có thể thay dùng lẫn nhau và hành giả sẽ lên bậc Kim Cang Càn Tuệ Bồ-tát. Rồi vượt lên Thập tín, Thập trụ, Thập hạnh, Thập hồi hướng, Tứ Gia Hạnh Tâm và Thập địa Kim Cang Bồ-tát; Tính đẳng giác được viên minh, vào biển Diệu trang nghiêm của Như Lai, viên mãn Đạo Bồ-đề về Vô sở đắc như trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm Đức Phật đã chỉ dạy rất rõ ràng.

Nếu xét thấy không đủ khả năng để tự lực viên mãn đạo nghiệp thì có thể dùng pháp môn nhị lực để hạ thủ công phu. Đó là đầy đủ: Tín, Nguyện, Hạnh và nương theo thuyền từ Đại nguyện tiếp dẫn của Đức Phật A Di Đà như Thế Tôn đã từng giới thiệu trong Xá-Vệ thành năm xưa để cầu sanh Cực Lạc, vĩnh viễn thoát ly sanh tử, chứng bậc bất thối Bồ-tát, gặp Phật nghe pháp tu hành thẳng tiến một đường rồi cũng sẽ viên mãn thành Phật. Nếu biết dùng nền tảng là tâm thanh tịnh này và lòng tin không một chút hoài nghi, cùng với nguyện hạnh đầy đủ thì phẩm vị sẽ càng cao. Đại Sư Trí Giả cũng đã từng nói: “*Khi xe lửa hiện mà một niệm hồi*

*cải còn được vãng sanh, hướng chi người tu giới định, đạo lực hạnh Thánh, công phu chẳng thể phé bỏ!”*

**2. Tịnh Độ tông (Pháp môn Niệm Phật):** Pháp môn niệm Phật cơ bản thì gồm có: Quán tưởng, Quán tượng, Thật tướng và Trì danh niệm Phật. Ngày nay, do vì tâm chúng sanh thô nặng, nghiệp dày nên pháp quán tưởng, quán tượng và thật tướng rất khó thành tựu, lại dễ rơi vào tà ma. Do vậy, đa số tu Pháp môn Trì Danh Niệm Phật mà ở đây chính là chuyên trì niệm Danh hiệu Đức Phật A Di Đà cầu sanh thế giới Tây Phương Cực Lạc.

Tổ Sư của Tịnh Độ tông là ngài Huệ Viễn. Sau đó, lần lượt là các Tổ: Thiện Đạo, Thừa Viễn, Pháp Chiếu, Thiếu Khang, Diên Thọ, Tinh Thường, Châu Hoàng (Liên Trì), Trí Húc (Ngẫu Ích), Hành Sách, Thật Hiền, Tế Tĩnh (Triệt Ngộ) và Tổ thứ 13 là Ấn Quang Đại Sư.

Đây là pháp môn đặc biệt vì dùng cả hai: Tự lực và Tha lực. Mười phương ba đời chư Phật nếu không có pháp môn này thì khó mà bình đẳng cứu độ chúng sanh, nhất là thời mạt pháp. Xưa nay, chư vị Tổ Sư cũng đã hết lời tán thán về lợi ích không thể nghĩ bàn của pháp môn này. Tổ Ấn Quang dạy trong: “Ấn Quang Đại Sư gia ngôn lục” (Như Hoà dịch): “*Hết thấy pháp môn chuyên cậy vào tự lực, pháp môn tịnh độ chuyên cậy vào Phật lực. Hết thấy các pháp môn phải hết sạch hoặc nghiệp mới có thể liễu sinh tử, pháp môn tịnh độ đời nghiệp vãng sanh liền dựa vào dòng Thánh*”. Vì vậy, xưa nay không ít chư vị Tổ Sư trong nhà thiền như tổ

Mã Minh (Luận Đại Thừa Khởi Tín), tổ Long Thọ (Luận Đại Trí Độ, luận Tỳ-Bà-Sa)... cùng rất nhiều bậc Cao Tăng và Đại Đức hầu như đã thâm nhập các pháp môn đến chỗ: *“Minh tâm kiến tánh, đại triệt đại ngộ”* rồi sau cùng cũng đã một lòng Đại từ Đại bi cao độ mà quay về và hoằng dương Tịnh Độ để hồng lợi lạc cho khắp cõi quần sanh từ Hạ Trung Thượng căn đều được lợi ích giải thoát chân thật. Trí Giả Đại Sư (538-579) là Tổ của tông Thiên Thai, cả đời hoằng dương thiền Chỉ Quán nhưng lúc ra đi lại đề xướng pháp môn Tịnh Độ. Ngồi đối trước tượng Phật đá trong núi, Ngài bảo thị giả: *“Ta biết mạng dứt tại đây, không cần đi nữa”*. Nói xong, Ngài liền tán thán Tịnh Độ rằng: *“Bốn mươi tám nguyện trang nghiêm tịnh độ. Ao hoa cây báu, tuy dễ đến mà không người đi. Khi xe lửa hiện mà một niệm hỏi cái còn được vãng sanh, hướng chi người tu giới định, đạo lực hạnh Thánh, công phu chẳng thể phé bỏ.”* Lúc đó, tượng Phật đá phóng ánh sáng trùm khắp núi. Đệ tử thưa thỉnh: *“Chưa rõ Đại sư ở giai vị nào? Sanh thế nào?”*. Ngài đáp: *“Nếu ta không lãnh chúng thì chúng được lực căn thanh tịnh, vì làm lợi ích cho mọi người nên chỉ lên Ngũ phẩm vị. Các ông hỏi sinh thế nào ư? Các thầy bạn của ta theo hầu Quan Âm đều đến rước ta.”* Nói xong Ngài an nhiên thị tịch. Hơn nữa, trong tác phẩm “Thiền Ba-la-mật” của mình, Ngài đã phân tích ra bốn nhân duyên khai phát thiền định: *“1- Nhân mạnh, duyên yếu; 2- Nhân yếu, duyên mạnh; 3- Nhân duyên đều mạnh; 4- Nhân duyên đều yếu”* và đi

đến nhận định rằng: Trong ba thứ nhân duyên đầu tiên, vào thời kỳ mạt pháp vạn người không có một.

Kinh Đại Tập nói: *“Đời mạt pháp ức ức kẻ tu hành, hiếm có một người đấng đạo. Chỉ nương theo pháp niệm Phật mới thoát khỏi sanh tử”*. Thật quan trọng lắm thay.

Tông chỉ Tịnh Độ là: Tín, Nguyện, Hạnh. Tổ thứ 12, Ngài Triệt Ngô nói: *“Thật vì sanh tử, dùng Tín Nguyện sâu, phát Bồ-đề tâm, trì danh hiệu Phật”*. Pháp môn này đòi hỏi phải có lòng tin không một chút hoài nghi. Tin sâu lời dạy từ Kim khẩu của Đức Bổn Sư đã nói ra trong Kinh A Di Đà . Thế Tôn đã dùng đến hai chữ: “Có” mà nói rằng: *“Cách cõi Ta-bà mười muôn ức cõi Phật về phía Tây có một thế giới tên là Cực Lạc, có Đức Phật hiệu là A Di Đà thành Phật đã được mười kiếp và hiện nay đang thuyết pháp”*. Đức Bổn Sư cũng hết lòng từ bi khuyên chúng ta đến ba lần: *“Nếu ai có lòng tin thanh tịnh, nên phát nguyện sanh về cõi kia”*. Và tin là phải tin sâu 48 Đại nguyện của Đức Phật A Di Đà, tin lời khen ngợi, tán thán của vô số vị Phật. Ngoài ra, tin là phải tin chính mình có Phật tánh và sẽ vãng sanh. Không tin mình thì khó có thể tin ai được và khó mà thành tựu.

Hoà thượng Tịnh Không cũng đã từng nói trong lần giảng Kinh Vô Lượng Thọ rằng: *“Tôi phải mất đến ba mươi tám năm mới tìm ra pháp này. Quý vị gặp được pháp môn này thật là quý báu đấy! Của cải giàu sang ở thế gian này không thể so sánh được. Tại vì sao? Vì*

*thật sự thoát khỏi sanh tử, kể từ nay trở đi mãi mãi không còn luân hồi. Đã thành Phật rồi, thế gian còn có việc gì có thể so sánh với việc này nữa. Cho nên nhất định phải nhận thức nó rõ ràng rồi sau đó mới nỗ lực tu học. Không nên để một đời lún qua! Đồng thời, nên đem sự việc này khuyên bảo thân thích, bạn bè, xóm làng: **“Tôi gặp việc hay như vậy! Xin nói cho quý vị biết, nếu không tu thì nhiều đời nhiều kiếp về sau phải chịu ở địa ngục luân hồi, chịu nhiều điều khổ sở”**. Nếu không, sau này lỡ gặp lại, quý vị bảo rằng: **“Ông không phải người tốt. Lúc ấy ông biết việc tốt, điều hay này sao không bảo cho tôi, báo hại tôi phải sanh tử luân hồi và chịu nhiều đau khổ!”**. Còn như chúng ta đã bảo họ, họ không tin thì sau này họ lỡ gặp khổ thì họ không dám trách cứ quý vị. **“Ngày trước, tôi đã bảo anh rồi mà anh không chịu tin. Anh rước lấy khổ đau vì anh không chịu tin đó!”**. Chỉ cần ta đem pháp môn này khuyên bảo họ, trách nhiệm của chúng ta đã hết rồi. Họ tin hay không tin, tu hay không tu thì tùy họ. Việc này chúng ta không thể cố ép được!”...*

Pháp môn niệm Phật cũng là một trong những pháp môn cơ bản mà Đức Phật đã khai thị trong rất nhiều Kinh điển, không những chỉ trong các Kinh Đại Thừa mà còn cả trong hệ Pàli. Trong Kinh Tăng Chi Bộ (HT Thích Minh Châu dịch), phẩm Một Pháp, Đức Phật cũng đã đề cập đến pháp môn niệm Phật như sau: *“Có một pháp, này các Tỳ kheo, được tu tập, được làm sung mãn, đưa đến nhưt hướng nhằm chán, ly tham,*



*đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Một pháp ấy là gì? Chính là niệm Phật. Chính một pháp này, này các Tỳ kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến nhất hướng nhằm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn”...*

Công đức niệm Phật không thể nghĩ bàn. Kinh dạy: *“Lễ Phật một lay phước sanh vô lượng, niệm một niệm Phật tội diệt hà sa”*. Quán Kinh nói: *“Chí tâm niệm Phật có thể tiêu tội trong tám mươi ức kiếp sinh tử”*.

Kinh A Di Đà cũng dạy, người niệm Phật được vô số Phật trong nhiều phương hộ niệm. Thật là một pháp môn không thể nghĩ bàn! Đối với người nghiệp nặng, tán tâm mỗi khi đối cảnh mà gặp điều bất an, sợ hãi hay những tập khí xấu, bất thiện phát khởi. Hoặc gặp người khinh chê, chửi mắng nhưng chưa đủ trí tuệ quán thật tướng thì liền nên nhiếp tâm thầm niệm Nam Mô A Di Đà Phật thì những tâm niệm kia ắt sẽ tiêu tan. Nếu một niệm chí thành, tha thiết thì ngay trong niệm ấy sẽ được Tam Bảo gia trì. Song, muốn được như vậy mọi người phải biết bỏ ác làm lành và giữ giới thật tinh nghiêm thì bên cạnh chúng ta còn có Phật A Di Đà và Bồ-tát Quán Thế Âm... Thì người con Phật còn gì phải lo sợ nữa? Tuy nhiên, mục đích duy nhất của việc niệm Phật là để cầu sanh về thế giới Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà.

Y cứ của pháp môn này là ba bộ Kinh: A Di Đà, Vô Lượng Thọ và Quán Vô Lượng Thọ. Sau này bổ sung thêm phẩm Đại Thế Chí niệm Phật viên thông (Kinh

Lãng Nghiêm) và phẩm Mười Hạnh Nguyên Phổ Hiền Bồ-tát (Kinh Hoa Nghiêm) thành Tịnh Độ ngũ Kinh. Chúng ta nên tìm hiểu trong bộ Ấn Quang Đại Sư Gia Ngôn Lục (Nhu Hoà dịch, NXB Phương Đông) dạy rất rõ về kinh nghiệm tu hành, niệm Phật. Ấn Quang Đại sư là vị tổ Tịnh Độ tông thời cận đại gần chúng ta nhất, nên có những nét tương đồng về thời đại và căn cơ. Vì vậy, chúng ta dễ có thể khế nhập và áp dụng tu hành hơn. Có được tín tâm sâu dày, cách thức hành trì cụ thể của Tổ thì công phu niệm Phật sẽ đắc lực và dễ đi đến chỗ cao tốt trong pháp môn. Đó là: *“Nhất tâm bất loạn”*.

Ngày nay, có lẽ do vì chưa nắm chắc về pháp môn này nên có người còn cho là dễ dàng, chỉ dành cho kẻ hạ căn. Đây quả là những lời nhận xét chưa hoàn toàn chính xác. Trong Kinh A Di Đà (HT Thích Trí Tịnh dịch), Phật dạy rất rõ: *“Không thể dùng chút ít thiện căn, phước đức nhân duyên mà được sanh về cõi kia”*. Hoặc là: *“Niệm Phật hoặc trong một ngày, hoặc hai ngày, hoặc ba ngày, cho đến hoặc bảy ngày **một lòng không tạp loạn**, đến lúc lâm chung Đức Phật A Di Đà cùng hàng Thánh chúng hiện thân ở trước người đó. Người đó lúc chết tinh thần không điên đảo, liền được vãng sanh về cõi Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà”*. Và chúng ta hãy cùng nhau đọc lại một đoạn trong Kinh Vô Lượng Thọ (HT Thích Đức Niệm dịch) mà nhiều người thường hay đọc tụng sẽ thấy tiêu chuẩn để vãng sanh là rất cao. Phật dạy: *“Thế nào gọi là hành thiện bậc nhất? Phải tự tịnh tâm, chánh thân, tai mắt mũi miệng đều phải đốn chánh, thân tâm thanh tịnh, cùng*

*thiện tương ưng, đừng theo thị dục, không phạm điều ác, ngôn sắc hoà diệu, thân hành chuyên cần, hành vi cử chỉ bình tĩnh từ tốn, vội vàng hấp tấp không suy xét chín chắn sẽ hư hỏng hối hận về sau, uổng phí một đời”. Và tiếp theo Phật lại dạy: “Cõi nước Cực Lạc kia vi diệu an lạc thanh tịnh như vậy, há còn phương pháp nào hơn niệm Phật cầu sanh Tịnh Độ, tự nhiên thành tựu, xuất nhập cúng dường, quán Kinh tu đạo, pháp hỷ vẹn toàn, trí huệ sáng suốt, tâm không thoái chuyển, ý không dãi dãi, ngoài hiện an nhàn, trong lại tinh tấn, dung cách trùm cả thái hư, đạt đến trung đạo, trong ngoài tương ưng, tự nhiên nghiêm chỉnh, hành động chánh trực, thân tâm khiết tịnh, không tham nhiễm ái, chí nguyện cương định, không tăng chẳng giảm, cầu đạo hoà chánh, không bị tà tâm khuynh đảo, tuân lời Phật dạy quyết không trái phạm, nếu đã quyết tâm thì phải kiên trì không nghĩ gì khác, không lo nghĩ ưu buồn, an nhiên vô vi, tâm rộng như hư không, không lập một pháp, bình thản không tham dục, trọn thành thiện nguyện, dốc lòng cầu tiến, từ bi ai mẫn, lễ nghĩa gồm đủ, sự lý viên dung, đạt đến giải thoát, tự tánh bản nhiên hoàn toàn thanh tịnh, chí nguyện vô thượng, thân tâm tịch định an lạc. Hốt nhiên tâm khai đạt lý giác ngộ triệt để, thấy được thật tướng các pháp, bản thể vũ trụ, quang sắc xen nhau, tất cả chỉ là như như, biến chuyển vô cùng. Uất đơn việt thành thất bảo, nắm rõ vạn vật, sáng sạch hiển lộ tốt đẹp vô cùng không gì sánh được, rõ ràng không trên dưới, thông suốt không ngăn mé. Vậy phải hết sức siêng năng tinh*

*tán, tu tập quyết chắc được vãng sanh về cõi vô lượng thanh tịnh Phật A Di Đà, chấm dứt năm thú, đóng kín ác đạo, đạt đạo không khó, vãng sanh há lại không được sao! Cõi kia không trái lẽ, thuận theo tự nhiên, bỏ tất cả như hư không, siêng năng niệm Phật cầu sanh quyết đến Cực Lạc, thọ mạng an lạc không cùng, há lại tham đắm thế sự, toàn là vô thường sầu khổ cả?” ...*

Chúng ta hãy cùng nhau thọ trì đọc tụng lại nhiều lần cho thật là kỹ những đoạn Kinh trên và tự xét lại mình đã có được những tâm trạng như thế này để niệm Phật hay chưa? Nếu không niệm như vậy thì làm sao để vãng sanh về cõi của “*Hạng thượng thiện nhân câu hội*” như Kinh A Di Đà đã nói cho được? Niệm Phật mà không được Phật tiếp dẫn, lỗi không phải do Phật, do Kinh điển mà lỗi là ở tại chính mình đã không hiểu hết ý Kinh, không hành trì đúng pháp và không buông xuống hết được. Tu hành giải thoát bí quyết không gì cả chỉ là sự nhìn thấu và buông xuống mà thôi. Buông xuống trong từng tâm niệm ắt sẽ được thành tựu.

Vậy làm sao để có thể buông xuống và đạt được tâm trạng như Phật đã nói để niệm Phật cầu sanh Cực Lạc? Đó chính là trước hết phải nên bắt đầu từ trí tuệ Bát-Nhã vậy! Thấy thân này không thật, chỉ là duyên hợp giả tạm. Thấy thân mình không thật thì ắt sẽ thấy người khác cũng chẳng thật thì những lời nói khen chê, phải quấy đều không chấp. Vì thân không thật, chẳng lẽ lời

nói ấy là thật sao? Tất cả thế gian chỉ là ảo ảnh của chân tâm, đồng với huyễn hoá. Hiểu rõ thật tướng thế gian thì ắt sẽ không còn dính mắc không còn tạo nghiệp tham, sân bằng mọi cách vơ vét bồi bổ cho thân giả tạm này nữa. Si mê hết thì tham, sân cũng sẽ không còn, liền có thể buông xuống được tất cả. Mà càng buông thì sẽ càng nhìn thấu và càng nhìn thấu sẽ càng buông. Vì vậy, nếu muốn nhanh chóng thành tựu Đạo nghiệp thì Trí tuệ Bát-Nhã quả là con đường vô cùng quan trọng không nên bỏ qua cho tất cả chúng ta vậy!

Đến đây chắc cũng có người sẽ hỏi thế những người không biết gì về Bát-Nhã, không biết gì là tụng Kinh nhưng vẫn được vãng sanh thì lý giải thế nào? Nói thật ra những vị như thế này là họ đã từng gieo trồng thiện căn rất sâu dày trong nhiều đời nhiều kiếp rồi. Tuy họ không biết gì là Bát-Nhã, là tịnh độ Kinh nhưng chỉ cần một khi nghe được lời dạy của Phật thì họ liền phát một lòng tin thật chân thành, không một chút hoài nghi, nên họ có thể buông xuống tất cả vạn duyên, vọng niệm và chân thành niệm Phật, đầy đủ tín nguyện thì họ liền khế hợp với Đại Nguyện Đức Phật A Di Đà. Nếu có được lòng tin thanh tịnh và thiện căn sâu dày thì sẽ được như Kinh Thủ Lăng Nghiêm, phẩm Đại Thế Chí niệm Phật viên thông dạy: Chỉ cần một câu niệm Phật mà hành trì, *“Không nhờ phương tiện nào cũng tự được tâm khai”*.

Vì vậy, nói Nguyện và Hạnh là phải hành nơi tâm, chứ không chỉ tụng suông nơi miệng là đủ. Niệm Phật

cũng là nhớ Phật tưởng Phật. Niệm Phật phải dùng tâm niệm. Miệng chỉ là phương tiện tạm thời. Nếu miệng và tâm hợp nhau thì tốt vì sẽ được lợi tha. Tu hành chớ nói suông. Dù thông hiểu Kinh điển, nói pháp như thác đổ mưa rơi nhưng nếu không hành nơi tâm thì luân hồi thế nào vẫn như thế ấy. Trừ bậc tái lai theo thân nguyện lực, dùng mọi phương tiện, kể cả nghịch hạnh để tùy duyên độ sanh. Bởi vậy, Phật thường nhắc nhở chúng ta đôi khi biết nhiều, hiểu rộng mà không hành, không buông xuống đúng lúc thì chính sự hiểu biết ấy lại thành một chướng ngại (*Sở tri chướng*). “*Thế trí biện thông*” chỉ sự thông minh lanh lợi về thế tục của nhiều người, Phật cũng gọi là một trong “*Bát nạn*” làm họ không còn tin Đạo lý của Thánh Hiền. Do đó, bí quyết tu hành không gì cả chỉ là tin sâu nguyện thiết, nhìn thấu buông xuống.

Cổ đức dạy: “*Miệng niệm Di Đà tâm tán loạn, đau mòn rát họng cũng chỉ uống công*” cũng là nói đến sự không nhìn thấu và buông xuống hết được này! Vì vậy, điều cần thiết là tất cả hành giả, kể cả Tịnh Độ, để công phu chóng thành tựu, ngoài Kinh A Di Đà, Vô Lượng Thọ ra, nên thọ trì và đọc tụng Bát-Nhã. Đọc tụng Kinh điển cũng là một trong 11 điều căn bản mà Phật đã dạy trong Kinh Quán Vô lượng thọ, cho thấy tiêu chuẩn của pháp môn niệm Phật là rất cao, không thể xem thường:

1. *Hiếu dưỡng cha mẹ; Phụng sự Thầy Tổ; Từ tâm không sát hại chúng sanh; Tu mười thiện nghiệp.*

2. Thọ trì Tam Quy; Hành trì giới luật; Không phạm oai nghi.

3. Phát Bồ-đề tâm; Tin sâu nhân quả; Đọc tụng Đại thừa; Khuyên tán hành giả.

Ngoài ra, khi luận về Cực Lạc, Lục Tổ cũng đã xác nhận trong Pháp Bảo Đàn Kinh rằng: “Thế Tôn ở trong thành Xá Vệ nói Tây Phương dẫn hoá, văn Kinh rõ ràng cách đây không xa. Nếu luận về tướng mà nói, số dặm có mười muôn tám ngàn, tức là trong thân có mười ác và tám tà, liền là nói xa. Nói xa là vì kẻ hạ căn, nói gần là vì những người thượng trí, người có hai hạng nhưng pháp không có hai thứ, mê ngộ có khác nhau, thấy có mau chậm” và: “Tâm địa nếu không có bất thiện thì Tây Phương cách đây không xa. Nếu ô lòng bất thiện niệm Phật vẫn sanh khó đến. Nay khuyên Thiện Tri Thức trước nên dẹp trừ mười điều ác tức là đi được mười muôn, sau trừ tám cái tà bèn qua được tám ngàn, mỗi niệm thấy tánh thường hành bình trực, đến như trong khoảnh khắc, liền thấy Đức Phật A Di Đà”. Đoạn khác Ngài dạy: “Nhân ngã ấy là núi Tu Di, tà tâm là biển độc, phiền não là sóng mòi, độc hại là rồng dữ, hư vọng là quỷ thần, trần lao là rùa tranh, tham sân là địa ngục, ngu si là súc sanh. Nay Thiện Tri Thức, thường làm mười điều lành thì thiên đường liền đến, trừ nhân ngã thì núi Tu-di ngã, dẹp được tham dục thì biển nước độc khô, phiền não không thì sóng mòi mất, độc hại trừ thì rồng cá đều dứt. Ở

*trên Tâm địa mình là giác tánh Như Lai phóng đại quang minh, ngoài chiếu sáu cửa thanh tịnh hay phá sáu cõi trời dục. Tự tánh trong chiếu ba độ tức liền trừ địa ngục v.v... các tội một lúc đều tiêu diệt, trong ngoài sáng tột, chẳng khác với cõi Tây Phương. Không chịu tu như thế này làm sao đến được cõi kia?”. Lục Tổ cũng nói: “Không đoạn mười điều ác thì Phật nào đón tiếp”. Thật rất đáng để chúng ta suy ngẫm lại vậy!*

Dung hợp diệu lý sâu xa các đoạn Kinh trên, sẽ thấy mọi pháp môn Thiên, Tịnh đều có thể dung thông nhau. Nếu hành trì niệm Phật đúng pháp, dùng một niệm Phật từ chân tâm khởi sanh để đánh tan tất cả vọng niệm đến lúc sẽ thành phiền gọi là: “*Không niệm mà tự niệm*” rồi tiến đến “*Nhất tâm bất loạn*” và “*Niệm Phật tam muội*” thì đồng với cảnh giới thiên tông. Một thông thì tất cả đều thông. Thời kỳ đầu (Kinh số 131 “*người biết sống một mình*” trong Trung Bộ Kinh và Kinh số 1071 trong Kinh Tập A Hàm), Đức Phật đã dạy: Quá khứ không truy tìm, tương lai không ước vọng mà hãy an trụ trong chánh niệm ở hiện tại và không dính mắc với hiện tại.

Với pháp môn này, chánh niệm chính là trụ tâm nơi câu niệm Phật (trong tu chỉ thì trụ nơi hơi thở hoặc câu thoại đầu). Sau khi đã hàng phục tâm quá khứ và vị lai, nếu là hàng thượng căn, cũng có thể tiến đến chỗ cứu kính rốt ráo mà Kinh Kim Cang đã dạy: “*Quá khứ tâm không thể được, hiện tại tâm không thể được, vị lai tâm không thể được*”. Đại Sư Ngẫu Ích nói: “*Nếu chúng được rốt ráo tam tâm thì sinh trong cõi Thường Tịnh*



*Quang*”. Kinh cũng dạy: “*Nếu ai chỉ niệm A Di Đà Phật thì gọi là vô thượng thâm diệu thiên*”. Ngoài ra, niệm Phật cũng là chân thật hành lục độ Ba-la-mật vậy!

Như vậy, cho thấy dù tu pháp gì, hành giả trước hết cũng phải đoạn mười nghiệp ác. Ba nghiệp của thân: *Sát sanh; Trộm cắp; Tà dâm*. Bốn nghiệp của miệng: *Nói dối; Nói lời hai lưỡi; Nói thêu dệt; Nói lời hung dữ*. Ba nghiệp của ý là: *Tham; Sân; Si*. Và tu mười nghiệp lành là ngược lại không làm mười điều ác trên.

Đoạn Kinh trên, Lục Tổ dạy dành cho hạng thượng căn. Nhằm chỉ thẳng chân tâm, thấy tánh và ngay đó là: “*Tự tánh Di Đà duy tâm Tịnh độ*”. Về lý thì có thể đốn ngộ, nhưng về sự phải tiệm tu. Hành giả phải có công phu thật sâu dày thì mới vào được cảnh giới ấy. Không nên chấp lý, bỏ sự mà phải nương lý để hành sự. Hành sự sâu sẽ tỏ được lý và tiến đến sự lý viên dung, lý sự vô ngại, sự sự vô ngại thì mới chân thật lợi ích. Người có căn cơ, đủ duyên và quan tâm nên tham khảo một số bài giảng của Thượng toạ Thích Giác Khang, Trà Vinh về tịnh độ trên nền tảng Bát-Nhã và Duy thức, hoặc của chư vị Đại Đức khác để hiểu và tin sâu hơn về Tịnh Độ.

Đối với hành giả xét thấy mình chưa được khả năng và căn cơ trực chỉ ấy thì hãy phát lòng Tin sâu, Nguyên thiết và cầu sanh về Cực Lạc theo ba bậc chín phẩm mà Quán Kinh đã dạy. Đại Sư Ngẫu Ích nói: “*Được vãng sanh hay không là do tín nguyên có hay không, phẩm vị thấp hay cao là do hành sâu hay cạn*”. Vì vậy, chúng

ta nên phát nguyện sâu rộng đến Thượng phẩm Thượng sanh, phát tâm Vô thượng Bồ-đề mà tinh tấn hành trì. Kinh Vô Lượng Thọ cũng dạy, vãng sanh về Cực Lạc thì liền đầy đủ Lục thông, chúng Bồ-tát bất thối chuyển, gặp Phật, nghe pháp và tiên tu một đời sẽ thành Phật. Đây là pháp khó tin: “*Nan tín chi pháp*”. Vì thế giới Tịnh Độ chư Phật là thế giới của hiện tiền, phi không gian, phi thời gian và rời tất cả tướng hý luận thế gian. Còn thế giới ngũ trược của chúng ta là thế giới của nhân duyên, chu kỳ... Vì vậy, thế gian rất khó tin. Nếu dùng tư tưởng sanh diệt kiến giải thì không thể được.

\*\*\*

Vì tông chỉ của pháp môn là Tín, Nguyện, Hạnh thì khi niềm tin sâu đã có rồi, tiếp theo chúng ta phải hiểu được thật tướng tận: Nguyện và Hạnh. Riêng pháp môn này cần phải có tâm xả ly Ta-bà và hân nguyện Tịnh độ. Nguyện là phải Phát Nguyện chí thành, tha thiết muốn vãng sanh về Cực Lạc. Không mong sống lâu giàu sang, phước báu cõi trời, người. Lại không mong cầu bất cứ điều gì khác chỉ trừ một nguyện thanh tịnh duy nhất là ngay khi xả bỏ báo thân này sẽ được Phật A Di Đà hiện thân tiếp dẫn. Và chỉ đi theo Phật mà không theo bất kỳ một ai khác. Cho dù người thân, chư thiên hoặc vua cõi trời có đến rước thì cũng nhất định không theo.

Vì vậy, nguyện vô cùng quan trọng. Nếu không phát nguyện thì sẽ không thể vãng sanh về Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà. Trong pháp môn này nếu xét về hạnh thì gồm có: Chánh Hạnh và Trợ Hạnh. Chánh hạnh là chỉ

chuyên tâm niệm Phật không gián đoạn, không xen tạp, không hoài nghi. Trợ hạnh là phải đoạn mười ác, tám tà, tùy duyên hành thập thiện lợi ích chúng sinh và cũng là nhằm loại bỏ những tập khí xấu ác tiềm ẩn trong tâm.

Lại nữa, pháp môn này rất thù thắng vì có thể: “*Đối nghiệp vãng sanh*”. Nếu có ai đó nói không tìm đâu ra những từ này trong Kinh, chỉ là do chấp trên văn tự. Ba bậc, chín phẩm vãng sanh Quán Kinh đã nói, cùng với bốn cõi: Phạm, Thánh Đồng Cư Độ; Phương Tiện Hữu Dur Độ; Thật Báo Trang Nghiêm Độ và Thường Tịch Quang Tịnh Độ thì: “Phạm, Thánh Đồng Cư” chính là “*Đối nghiệp vãng sanh*” vậy! Đối nghiệp là nghiệp cũ. Do vô minh nên trót tạo tác. Giờ đây, giác ngộ và sám hối nguyện không dám nữa. Chứ biết sai trái rồi mà còn tạo nghiệp thì khó được? Hành giả phải lưu ý để không uổng một kiếp người khó được, Phật pháp khó gặp vậy!

Bên cạnh đó, chúng ta phải hiểu rõ hai chữ: “*Buông xuống*”. Đây cũng là tâm xả ly Ta-bà vậy! Buông ở đây chưa nhất thiết phải là trên hình tướng, nhất là đối với Phật tử tại gia, khi còn những ràng buộc thế tục. Tuy nhiên, chúng ta hoàn toàn có thể buông trong từng tâm niệm. Chúng ta đang sống trong trần nhưng đừng để bị kẹt với trần. Quý vị có gia đình, con cái, tài sản...thì tùy duyên sống và làm tròn bổn phận, nhưng không chấp trước, không dính mắc trong tâm. Kể cả tốt, xấu không ghiền (dính mắc) một điều gì. Nếu có điều kiện nên tùy duyên làm lợi ích chúng sanh. Tập buông xả như vậy

thì mới mong thành tựu. Nếu còn một tâm niệm dính mắc với cõi trần này thì liền ngăn cách với Đại Nguyên tiếp dẫn của Phật, rất khó mà vãng sanh được, liền phải oan uổng trở về và tái sanh một kiếp khác để nhằm thoả mãn cho cái tâm niệm kia vậy! Do đó, là người tu tịnh nghiệp, chúng ta không nên thề thốt, hay hứa hẹn điều gì như kiểu của thế gian mà chỉ tùy duyên làm những gì trong hiện tại. Vì nếu không may lâm chung đến mà lời thề hứa chưa làm thì chúng cũng có thể kéo chúng ta về lại trong luân hồi. Phật cũng đã từng nhắc nhở chúng ta phải an trụ trong chánh niệm và: *“Không nên thiết lập một pháp”*. Chánh niệm ở đây, chính là chỉ niệm Phật, ngoài ra cho đến lúc ra đi không khởi một niệm gì khác mới mong thành tựu. Kể cả nếu còn tâm niệm không biết niệm Phật có được vãng sanh hay không thì sẽ khó có thể vãng sanh vì niềm tin chưa sâu. Mà phải tin chắc chắn 101% rằng mình sẽ vãng sanh nếu đầy đủ: Tín, Nguyện, Hạnh ắt sẽ khế hợp với Đại Nguyên của Phật.

Trong nhà Phật cũng có một số câu chuyện cận tử nghiệp và những tâm niệm cõi trần không buông xả hết được lúc lâm chung rất đáng để cho chúng ta suy ngẫm. Kinh đã dẫn ra câu chuyện: Có một lần khi đi khát thực theo thứ lớp, Đức Phật dừng trước nhà một người. Gia chủ đã đi vắng, chú chó chồm ra sủa dữ dội. Đức Phật nhìn thẳng vào chú chó và nói: Thôi hãy nín đi! Và nó đã sợ sệt, buồn bã chạy vào nhà. Một lát sau, chủ nhà tên là Su-ka trở về thì nhìn thấy chú chó buồn rầu nên hỏi người giúp việc và được biết, lúc nãy có vị sa-môn

Gotama đến khất thực trước cổng. Chó sủa và vị ấy đã nói điều gì đó. Su-ka tức giận đến tịnh xá Kỳ Viên gặp Phật vì nghĩ rằng Phật đã làm gì đó để cho chú chó phải buồn bã. Đức Phật quán thấy nhân duyên đã đến, liền bảo: Này thiện hữu! Ông đừng vội tức giận! Hãy trở về phòng ngủ đào đất nơi dưới giường lên sẽ thấy một hũ vàng mà cha ông đã cất giấu từ lâu không cho ai biết, thì chú chó sẽ hết buồn. Chú chó ấy, kiếp trước chính là cha ông đó! Khi lâm chung chính vì tâm niệm sợ không ai giữ của báu này mà ông ấy tái sinh về làm thân chó giữ cửa. Su-ka vô cùng kính sợ nhưng cũng đã làm theo lời Phật và quả thật là như vậy! Sau này, Su-ka còn nói thêm, là từ khi chú chó này sinh vào nhà mình thì suốt ngày đêm chỉ nằm chỗ này. Người trai trẻ liền đến sám hối Đức Phật và phát tâm Quy Y Tam Bảo.

Qua đây cho thấy, cận tử nghiệp và những tâm niệm cuối cùng lúc lâm chung là vô cùng quan trọng. Do vậy, lúc còn khỏe chúng ta phải nỗ lực tu hành niệm Phật và tập buông xuống cho thành thực. Niệm cuối cùng phải là niệm Phật, nhớ Phật tưởng Phật thì vãng sanh mới có thể thành tựu. Kinh Thủ Lăng Nghiêm cũng dạy: *“Nhớ Phật, tưởng Phật thì hiện tại tương lai nhất định thấy Phật”*. Nếu hiểu rõ chữ *“buông”* thì có thể tu thành tựu bất kỳ hoàn cảnh nào, dù thuận hay nghịch cảnh. Kinh cũng đã dạy: *“Tu một ngày một đêm ở Ta-bà bằng một trăm năm trên cõi Cực Lạc”*. Nếu ngay trong cõi *“Ngũ trược ác thế”* này mà biết vượt qua mọi khó khăn, thử thách để tu hành thì công đức thật không thể nghĩ bàn!

Về phương pháp niệm Phật, tùy hoàn cảnh, căn cơ mỗi người mà có cách hành trì khác nhau. Người bận rộn thì theo phương pháp: “*Mười niệm*”. Chúng ta chia ra cho phù hợp với công việc, càng nhiều thời càng tốt. Buổi sáng lúc ngủ dậy, trước khi ăn, trước khi đi làm, trước khi ra về. Chiều và tối cũng thế! Cho đến trước khi ngủ cũng niệm Phật. Nếu trong nhà có bàn thờ Phật thì đến trước bàn thờ, trước hình tượng Đức Phật A Di Đà. Nếu chưa thì quay mặt về hướng Tây, hoặc sao cho thuận tiện và bắt đầu tịnh tâm niệm Phật. Niệm thành tiếng, niệm thầm đều được, nhưng phải liên tục trong mười niệm không để bất cứ vọng niệm nào khác xen tạp. Bước đầu, nên đếm số từ 1 đến 10. Nửa chừng nếu có vọng niệm, phải đếm lại từ đầu và hành theo nhiều chu kỳ như thế đến khi thành thực thì không cần đếm nữa. Hành lâu ngày không thối lui thì cũng có thể đạt: “*Không niệm mà tự niệm*”. Tiếng niệm Phật một khi đã đầy trong A-lại-da (tàng thức) thì tự chúng sẽ trào ra một cách hồn nhiên, an lạc. Lúc đó, ta có cảm giác như trên không trung có tiếng niệm Phật. Nếu giữ được như vậy, đặc biệt là ngay lúc lâm chung, phải buông hết tất cả niệm trần (người thân, của cải...) mà chỉ một lòng niệm Phật. Phải xác định trước rằng, dù có nghĩ về họ cũng không thể nào thay đổi được gì, mà chỉ một việc cần làm lúc này là nhớ Phật, niệm Phật và nguyện tha thiết được vãng sanh ắt sẽ được Phật tiếp dẫn về Cực Lạc thành bậc Bồ-tát. Sau đó mới đầy đủ năng lực để hoá thân về lại cứu độ họ cùng vô lượng chúng sanh cũng từng là ông bà, cha mẹ trong nhiều đời nhiều kiếp.

Tuy nhiên, trong trì danh niệm Phật, cao tột hơn hết vẫn là phương pháp: “*Nhiếp cả sáu căn, tịnh niệm tiếp nối*” của ngài Đại Thế Chí Bồ-tát trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm. Trong sáu căn: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý thì ý căn là quan trọng nhất. Đối với hàng thượng căn, thì họ chỉ cần đi vào ý căn là đủ. Đối với hàng hạ và trung căn, chúng ta phải biết phương tiện dùng một căn phù hợp mà đi vào thì năm căn còn lại lần lượt sẽ được nhiếp theo. Thông thường, sau ý căn thì nhãn căn và nhĩ căn là nhạy cảm hơn hết. Nhãn căn thì khi ngồi tĩnh toạ đã được khép lại rồi. Vì vậy, chúng ta có thể dùng nhĩ căn để đi vào và nhiếp niệm các căn kia. Lúc đầu, hành giả ngồi tĩnh toạ, buông xả và bắt đầu niệm Phật thành tiếng, bốn hay sáu chữ đều được, chỉ còn duy nhất một câu Phật hiệu trong tâm. Khi chưa thuần thục, đôi khi có vọng niệm cũng không cần quan tâm đến vì biết đó là vọng, đừng theo thì đến lúc chúng sẽ tự lặn. Sau một thời gian tinh tấn công phu, không niệm bằng miệng nữa, mà cố gắng lắng lòng nghe lại tiếng niệm Phật trong tâm. Đi, đứng, nằm, ngồi trong mọi oai nghi và tất cả thời đều trì niệm chỉ một câu Phật hiệu. Lúc đều đặn, lúc chậm, lúc nhanh tùy vào trạng thái của tâm là an lạc, căng thẳng hay hôn trầm. Tổ Ấn Quang dạy, kể cả trong phòng vệ sinh, tắm rửa hay trong lúc nằm, ngủ, nghỉ... chớ nói là không được niệm Phật, nhưng những lúc như thế chỉ nên niệm thầm hoặc niệm trong tâm vì niệm thành tiếng sẽ bất kính. Hơn nữa, khi nằm mà niệm thành tiếng sẽ tổn khí, phí sức và dễ sanh bệnh. Như vậy, nên nhớ lúc nào cũng phải trì niệm

trong tâm đừng để gián đoạn. Nếu gián đoạn ắt khó thành. Như thể khi đun nước sôi vậy! Phải đầy đủ lửa cho đến khi nào nước sôi mới xong. Nếu câu Phật hiệu trong tâm có lúc mờ nhạt đi thì hãy tự khởi niệm lại bằng miệng. Sau đó niệm bằng tâm, nghe lại tiếng Phật hiệu đó từng câu, từng câu rõ ràng, rành mạch. Cứ như thế mà hành trì không gián đoạn, không xen tạp đến một lúc sẽ đạt đến chỗ thành phẩm gọi là: “*Không niệm mà tự niệm*”. Lúc này, câu niệm Phật cứ tự nhiên tuôn chảy trong tâm vô cùng an lạc. Và cứ tiếp tục tinh tấn như thế, nhẫn cho đến nhất tâm cũng không mong cầu. Vì nếu còn mong cầu nhất tâm thì tâm mong cầu đó lại trở thành vọng niệm, xen tạp nên sẽ chướng ngại nhất tâm. Nếu còn niệm mong cầu nhất tâm thì nhất tâm sẽ khó đến. Nên hiểu rõ, một câu niệm Phật khởi lên từ chân tâm, ngay sau niệm đó tuyệt đối không để cho bất cứ một niệm nào khác xen tạp vào. Lại nữa, không nên mong cầu cảm ứng, hay thấy cảnh giới này nọ. Vì do cầu mà thấy thì có thể cảnh giới không thật, dễ lạc vào đường tà. Nếu không cầu mà tự thấy thì có thể là cảm ứng đạo giao không thể nghi bàn. Nhưng không nên tham đắm, chấp trước sau này sẽ dễ bị ma cảnh lợi dụng. Một khi mây mù mà tan hết thì mặt trời quang minh ắt sẽ hiển lộ soi khắp thế gian. Ví như lau gương, khi bụi hết, gương sẽ trong sáng. Sum la vạn tượng đều hiện rõ. Việc nhất tâm cũng lại như thế! Chỉ một câu niệm Phật niệm đến cùng. Một khi nhân duyên hội đủ, ngã nhân đều không, vọng niệm sạch hết, ắt sẽ khê nhập. Lúc đó không cầu nhất tâm, nhất tâm cũng sẽ đến.



Như thể trái cây vậy, khi còn xanh chúng ta muốn chín cũng không thể được. Khi đủ duyên rồi, dù không mong muốn trái vẫn tự chín. Chư Tổ dạy, nếu đạt nhất tâm thì cảnh giới cao tột. Hành giả có thể sanh về đến Thượng Phẩm Thượng Sanh. Tổ Ấn Quang có dạy: *“Trì đến nhất tâm bất loạn thì diệu lý thật tướng sẽ hiển lộ toàn thể, diệu cảnh Tây Phương triệt để phô bày trọn vẹn, tức là trì danh mà chứng được thật tướng, chẳng quán tướng mà thấy cùng tột cảnh Tây Phương”*. Lâm chung được Phật A Di Đà cùng chư Thánh chúng hiện tiền tiếp dẫn vãng sanh Cực Lạc, thoát khỏi luân hồi, chúng bất thối Bồ-tát, gặp Phật nghe pháp và tiến tu một đời thành Phật, viên mãn Bồ-đề về Vô sở đắc.

Bên cạnh đó, hiện nay có một số người chưa rõ nên cũng còn phân vân nên niệm bốn chữ: A Di Đà Phật hay sáu chữ: Nam mô A Di Đà Phật? Trong tác phẩm “Trúc song tùy bút” của Tổ Sư Liên Trì có nói: Khi dạy cho đệ tử thì Ngài dạy niệm sáu chữ, nhưng tự Ngài hành trì thì chỉ bốn chữ. Và Ngài đã giải thích rằng sáu chữ thì thêm phần cung kính, bốn chữ thì ngắn gọn nên dễ nhất tâm... Vì vậy, chúng ta đừng bị kẹt trên văn tự mà phải nên tùy duyên uyển chuyển niệm sao cho phù hợp với căn cơ của mình là được. Đừng chấp trước sáu hay bốn mà sanh tâm phân biệt hay hoài nghi thì đều là chướng ngại. Dem hết tâm chân thành để niệm Phật và mục đích cứu kính đến nhất tâm mới là điều quan trọng. Nếu đạt nhất tâm thì chẳng những lòng cung kính cũng

không một chút may mắn thiếu sót mà còn sẽ chân thật giải thoát, báo đáp ân sâu Tam Bảo trong muôn một.

Một trong những điều cần nên lưu ý đối với người sơ phát tâm là vọng tưởng rất nhiều mỗi khi niệm Phật dễ làm nhiều người tỏ ra chán ngán, thối tâm. Chúng ta nên biết, khi chưa tu thì tâm động loạn, vọng tưởng khó thấy. Khi tu thì tâm đi vào thanh tịnh, giác biết nên mới thấy vọng tưởng nhiều. Vì vậy, ở giai đoạn đầu, vọng tưởng về nhiều chưa hẳn là điều xấu, mà cho thấy tâm chúng ta đã bắt đầu thanh tịnh. Do đó, đừng nên chán ngán và bỏ cuộc sẽ rất đáng tiếc! Nếu sanh tâm chống đối, trốn chạy thì sẽ càng nhiều. Cổ nhân dạy: *“Không sợ niệm khởi, chỉ sợ giác chận”*. Chúng ta không cần phải đuổi mà chỉ cần giác biết chúng là hư vọng, chẳng phải thật, không theo thì đến lúc chúng sẽ tự lặn mất.

Ngoài ra, một số phương pháp hành trì, phát nguyện, hồi hướng... Quý vị tham khảo một số luận giải, sơ sao của chư Tổ và nghi thức tụng niệm để được rõ hơn.

Tổ 12 Tịnh độ, ngài Triệt Ngô Đại Sư nói: *“Nghiệp lực tuy lớn, nhưng tâm lực lại càng lớn hơn. Vì nghiệp không có tự tánh, hoàn toàn nương nơi tâm. Nếu biết chú tâm mà tu Tịnh độ thì tịnh nghiệp sẽ mạnh, khi lâm chung quyết định sẽ được sinh về Tây Phương. Ví như cây to, nếu nghiêng về Tây, ngày kia khi đổ ắt sẽ ngã về Tây vậy!”*. Nếu đầy đủ Tín Nguyện Hạnh và hành đúng pháp ắt sẽ thành tựu như tổ Vĩnh Minh và tổ Thiện Đạo

đã từng nói: “*Vạn người tu thì vạn người về*”. Yên tâm một đời này có thể vượt thẳng Tam Giới, liễu thoát sinh tử, không một ai không có phần. Tổ thứ tám của Tịnh Độ tông - Ngài Liên Trì Đại Sư nói: “*Người nào không có phần u? Người không tin thì không có phần*” ...

## PHẦN KẾT

Đức Phật vì một đại sự nhân duyên và lòng Đại Từ Bi thị hiện ở đời tùy theo căn tánh bất đồng của chúng sanh mà phải dùng đến vô lượng pháp môn dạy bảo để rồi ai ai cũng có phần lợi ích. Đại Sư Ấn Quang nói: “*Phải biết Phật pháp là pháp chung của chín pháp giới, không một ai là chẳng nên tu và cũng không ai là chẳng thể tu nổi. Những kẻ nói Phật giáo vứt bỏ nhân luân, làm hại Thánh đạo đều là những kẻ mù chẳng thấy hình sắc cứ luận càn. Vì sao nói thế? Đức Phật đối với cha dạy lòng từ, với con dạy lòng hiếu, với vua dạy lòng nhân, với bầy tôi dạy lòng trung, anh nhường em kính.*” Và Tổ đã dạy cho hàng Phật tử tại gia: “*Để trọn vẹn luân thường tâm tánh ấy thì dùng “chẳng làm các điều ác, vâng làm các điều thiện” của nhà Phật để khắc kỷ, giữ lễ, ngăn lòng tà, giữ lòng thành, dùng “cha hiền, con hiếu, anh nhường, em kính” để hỗ trợ. Do vậy cha con, anh em v.v... dắt dìu nhau cùng trọn vẹn luân thường, tâm tánh, trừ khử phiền hoặc huyễn vọng để khôi phục Phật tánh sẵn có. Chẳng những về thể là một, mà về dụng cũng chẳng có hai*”.

Tam tạng Kinh điển rôt ráo cũng chỉ quy về một mối là Phật thừa mà thôi! Nói hai thừa, ba thừa chỉ là phương tiện nói. Nói tuy có nhiều nhưng nếu có thể đừng chấp vào văn tự, được ý quên lời thì thấy việc tu hành không có gì là xa lạ, không ai không thể tu và không ai không thể thành tựu. Quá trình tu hành tạm được tóm tắt thành ba giai đoạn chính như sau:

**1. Giai đoạn thứ nhất: Phải tin sâu nhân quả, nghiệp báo và luân hồi.** Sau đó là phải bỏ ác, tu thiện, phát tâm quy y Tam Bảo giữ giới để tránh ba đường ác. Khi bỏ ác, đồng thời phải kết hợp tu thiện thì những tập khí ác, bất thiện từ nhiều đời nhiều kiếp mới chóng tiêu trừ. Nếu hành mười nghiệp thiện hữu lậu, kiếp sau sẽ tái sanh lại làm người giàu, hoặc sanh lên cõi Trời sung sướng hơn nhưng vẫn chưa thể thoát luân hồi. Và giàu có thì thường lo hưởng thụ nên rất khó tu. Kinh Tứ Thập Nhị Chương có nói: “*Sang giàu học Đạo là khó*”. Lại nữa, có một số cõi Trời không có Phật pháp. Phật dạy, sanh ra nơi không có Phật pháp là một trong “*Bát nạn*”. Vì không gặp Phật pháp sẽ không biết đề tu và sự hưởng thụ dục lạc ắt sẽ dễ tạo nghiệp trong ba đường ác những kiếp về sau. Vì vậy, nên phát tâm quy y Tam Bảo để nuôi dưỡng Hạt giống Bồ-đề. Sau này sinh đến đâu cũng dễ gặp Phật pháp tiếp tục tu hành.

**2. Giai đoạn thứ hai: Phải biết được về lý, mình vốn có Phật tánh và pháp thân bình đẳng như Phật.**

Nhưng do nhận lầm thân tứ đại là thân mình, tâm phan duyên với sáu trần là tâm mình nên mới bị luân hồi. Đến giai đoạn này, vẫn có thể tùy duyên làm thiện nhưng nhất định không nên phan duyên sẽ sanh phiền não. Người tu tịnh nghiệp không nên tìm kiếm, nhưng nếu việc đến mà có khả năng thì hãy tùy duyên mà làm chỉ để lợi ích chúng sanh và làm xong liền buông. Nếu không có khả năng thì cũng hoan hỷ vì nhiệm vụ quan trọng lúc này là nỗ lực tu Đạo để giải thoát sinh tử. Vì vậy, cũng phải biết cắt ngoại duyên một cách đúng lúc.

Do đó, đừng nên chấp: “*Không nghĩ ác, không nghĩ thiện*” rồi duyên đến cũng không làm gì lợi ích chúng sanh thì sẽ chưa viên mãn. Lục Tổ cũng đã từng nhắc nhở rằng: Đừng nghe nói tâm ngay thẳng là Phật mà chấp chắc chỉ một bề giữ nội tâm và không làm việc cung kính cúng dường, không chịu tu phước huệ. Hoặc ngồi thiền chỉ lo trừ vọng tưởng, không tu hạnh từ bi hỷ xả, trí tuệ phương tiện thì chỉ như gỗ đá chẳng có tác dụng gì... Kinh Pháp Bảo Đàn dạy: “*Thấy tất cả người ác cùng với người lành trọn đều không chấp, không bỏ, cũng không nhiễm trước*”. Đó cũng là đạo lý: “*Không nghĩ ác, không nghĩ thiện*” vậy! Không nghĩ thiện, chứ chẳng phải là không làm thiện. Làm mà như không làm. Kinh Kim Cang cũng nói: “*Do không ngã, không nhân, không chúng sinh, không thọ giả, tu tất cả pháp lành tức được Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác*”. Nếu người tu có trí tuệ, hiểu thật tướng Bát-Nhã sẽ dễ dàng làm được tất cả thiện pháp mà không ảnh hưởng gì đến tu tâm thanh tịnh. Vì vậy, chúng ta phải nhận thức rõ

ràng mới không bị nhầm lẫn. Qua đó, phước huệ tăng trưởng, đầy đủ trang nghiêm ắt sẽ khế hợp với tánh đức từ bi, trí tuệ Đạo Phật mới có thể viên mãn đạo nghiệp.

Trong tu các thiện pháp, riêng hạnh bố thí, Phật dạy: *“Pháp thí là đệ nhất”*. Trong Thiên Ba-la-mật (Thích Đạt Ma Ngộ Nhất dịch), Đại sư Trí Giả trích Kinh Đại Phẩm nói: *“Muốn học tất cả pháp thiện thì nên học Bát Nhã. Vì sao? Vì như nhà vua mỗi khi đến đâu nhất định có đại binh hộ tống theo đến đó, vì khi trí tuệ Bát-Nhã khai phát thì trong một tâm sẽ đầy đủ muôn hạnh”*.

Ngoài ra, điều quan trọng nữa đối với người tu mà trong Kinh Phật thường dạy là: *“Không thấy lỗi người, tự sửa lỗi mình”*. Kinh Pháp Cú, ngay từ buổi đầu Đức Phật cũng đã dạy: *“Không nên nhìn lỗi người; Người làm hay không làm; Nên nhìn tự chính mình; Có làm hay không làm”*. Sau này, chư Tổ Sư, Cao Tăng, Đại Đức cũng thường nhắc nhở như: Lục Tổ, Ấn Quang Đại Sư v.v... Trong Pháp Bảo Đàn Kinh, Lục Tổ dạy:

*“Người chân chánh tu hành,  
Không thấy lỗi thế gian,  
Nếu thấy lỗi người khác,  
Lỗi mình đã đến bên.  
Người quấy ta chẳng quấy,  
Ta quấy tự có lỗi.*

*Chỉ dẹp lỗi nơi tâm,  
Phá trừ các phiền não,  
Thương ghét chẳng bận lòng,  
Duỗi thẳng hai chân ngủ.”*

Lỗi thế gian thì làm sao mà không thấy? Điều ý ở đây là ở chữ “*Thấy*”. Mắt thấy, tai nghe nhưng không khởi tâm chê ghét, tức giận, không bị kẹt trong lỗi của người khác để rồi sanh phiền não. Ví: “*Người quấy ta chẳng quấy, ta quấy tự có lỗi*”. “Lỗi” này là lỗi gì vậy? Vì nếu khởi tâm chê ghét, tức giận về những lỗi làm của người khác thì chính mình đã bị kẹt trong tâm Sân rồi. Do vậy mới nói: “*Lỗi mình đã đến bên*”. Vì vậy, ta đã: “*Tự quấy*” mình. Và câu cuối bài kệ: “*Thương ghét chẳng bận lòng. Duỗi thẳng hai chân ngủ*”. Mới thâm thúy và an lạc làm sao! Thật không gì có thể sánh bằng!

Tu hành chính là sự hồi quang phản chiếu để soi lại nơi mình. Vì vậy, chúng ta không nên kẹt trong lỗi thế gian để rồi sanh phiền não mà hãy nên tự sửa lỗi mình trước. Hiểu được cái gọi là: “*Không thấy lỗi thế gian*” như thế thì chúng ta mới có thể tùy duyên để tự lợi và lợi tha được mà tâm mình vẫn luôn luôn thanh tịnh.

Kinh dạy, ngoài tâm không pháp, không một pháp có thể thiết lập. Kinh Hoa Nghiêm nói: “*Tất cả do tâm tạo*” hay “*Tướng do tâm sanh, cảnh tùy tâm chuyển*”. Kinh Thủ Lăng Nghiêm cũng dạy “*Tất cả nhân quả thế giới vì trần nhân tâm thành thể*” và “*Nên bình cái tâm*

địa, thì tất cả đất đai trên thế giới đều bình”. Kinh Duy Ma Cật nói: “*Tâm tịnh thì cõi Phật tịnh*”... Nếu tâm chúng ta thanh tịnh thì bất cứ ngày nào, giờ nào, tuổi nào hoặc sống bất cứ nơi đâu, làm bất cứ việc gì cũng đều là tốt đẹp và an lạc cả. Ngược lại, nếu với tâm ô nhiễm, vọng động thì dù ở nơi đâu cũng không bao giờ cảm thấy hài lòng và sẽ khó thành tựu một điều gì. Thế gian chỉ là những duyên hợp và quy ước tạm lập. Mọi sự vật đều là Như, không đẹp, xấu, hay, dở... Mà đẹp xấu, hay dở nằm ngay chính trong tư tưởng phân biệt chấp trước của chúng ta. Đây cũng là nguyên nhân sinh ra hai tánh thuận nghịch yêu ghét, vọng tưởng và dẫn đến luân hồi. Nếu một khi những tâm phân biệt chấp trước, vọng tưởng ấy không còn nữa thì luân hồi sẽ dứt. Đạo Phật cũng là Đạo của tâm, là hành nơi tâm vậy! Nếu ai biết xoay về niệm niệm tự soi xét và điều phục tâm mình thì người ấy chân thật đang thực hành Phật pháp và dần dần ắt sẽ thành tựu an lạc và giải thoát!

**3. Giai đoạn thứ ba: Chọn một pháp môn, phát nguyện và Hạ Thủ Công Phu.** Tùy theo căn cơ mỗi người mà chọn cho mình một pháp môn thích hợp để phát nguyện thọ trì. Phải “*Nhất môn thâm nhập, trường kỳ huân tu*” mới mong đạt đến chỗ rốt ráo. Tuy vậy, cần nhớ, đây chỉ là giai đoạn sau khi đã tìm hiểu kỹ các pháp môn mới biết căn cơ của mình. Điều này đòi hỏi ắt phải có trí tuệ. Kinh Hiền Nhân dạy có mười sự chứng tỏ là bậc Trí trong đó có hai điều rất quan trọng: “*Biết được việc nào là dễ, việc nào là khó. Biết được việc nào nên làm việc nào đáng xả bỏ*”. Nếu chưa đủ trí tuệ thì phải



tìm Thầy sáng bạn lành chỉ cho! Nếu đã ngộ thì nên tự tu, tự hành. Lục Tổ dạy: *“Khi mê thì Thầy độ, khi ngộ thì tự độ. Trong tự tâm có thiện tri thức tự độ. Ấy gọi là chân độ. Nếu khởi tà mê, vọng niệm, điên đảo thì thiện tri thức bên ngoài tuy có giáo hoá, cứu kính cũng không thể được”*. Đó cũng là đạo lý: *“Vô Sư tri”* mà Phật đã dạy vậy! Chúng ta nên nguyện trước Tam Bảo để cầu thiện tri thức bằng cách phát lời Đại thế nguyện thanh tịnh của Bồ-tát như Kinh Viên giác dạy: *“Con nguyện ngày nay được an trụ trong Viên giác Phật! Xin gặp thiện tri thức, chẳng gặp tà sư, ngoại đạo cùng với nhị thừa. Con y theo nguyện tu hành dần đoạn trừ các chướng. Chướng dứt, nguyện được viên mãn, liền lên pháp điện thanh tịnh giải thoát, chứng được cảnh giới trang nghiêm vi diệu Đại Viên Giác”*. Cũng như ánh trăng bình đẳng soi khắp mọi hồ nước thế gian. Hồ nào trong lành thì sẽ nhận rõ. Vẫn đục, nhiễm ô ắt khó thành. Như vậy, lỗi tại hồ nước hay tại trăng? *“Linh bất linh tại ngã”* và *“Phật thị môn trung hữu cầu tất ứng”*. Nếu tâm mà thanh tịnh, nguyện chí thành tha thiết và hợp với Đạo ắt sẽ linh nghiệm.

Cuối cùng là phát nguyện và phát Bồ-đề tâm. Là phát tâm Vô thượng Chánh đẳng, Chánh giác. Kinh Duy-Ma-Cật nói: *“Các ông nên phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Như vậy tức là xuất gia, như vậy tức là đầy đủ”*. Tu Phật là nhất thiết phải phát cho được tâm này. Tổ Ấn Quang cũng nói: *“Tâm này vừa phát như thuốc thêm lưu huỳnh, sức nó rất lớn lại rất nhanh chóng. Do*

*phát Bồ-đề tâm nên tiêu nghiệp chướng, tăng phước huệ, chẳng thể lấy những thiện căn, phước đức bình thường sánh ví nổi*". Sau khi phát nguyện, hãy đi vào công phu đến cùng với pháp môn đã chọn cho đến khi viên mãn.

\*\*\*

Thưa quý vị, bà con và các bạn! Phật dạy có mấy điều khó: "*Sanh ra được làm thân người là khó; Ra đời được gặp Phật là khó; Gặp chánh pháp của Phật là khó; Hành trì theo đúng chánh pháp ấy là khó*" và "*Thân người khó được, Phật pháp khó nghe*". Thân người khó được thì nay chúng ta đã được. Phật pháp khó gặp, khó nghe thì hôm nay chúng ta cũng đã được gặp, được nghe rồi. Ấu cũng là thiện căn, phước đức, nhân duyên từ vô lượng kiếp mà quý vị đã từng gieo trồng căn lành nơi vô lượng Đức Phật thì đừng nên bỏ qua cơ hội trăm ngàn muôn kiếp khó tìm cầu này để chân thật học Phật, tu Phật. Một đời này viên thành Phật đạo, chấm dứt sanh tử luân hồi cho chính mình và mở rộng cánh cửa độ sinh cho tất cả chúng sinh cùng thoát ra khỏi biển khổ trầm luân lên bờ Giác.

Được như vậy mới xứng đáng một kiếp người gặp Phật pháp. Kinh dạy: "*Thập phương Như Lai thương tưởng chúng sanh như mẹ nhớ con. Nếu con nhớ mẹ như mẹ nhớ con thì đời đời mẹ con không cách xa nhau*". Trên thì mười phương chư Phật, Bồ-tát, Tổ tiên. Dưới là tất cả chúng sanh. Ở giữa ngay đây là ông Phật chính mình đang từng giờ, từng khắc mong đợi! Ngược lại, nếu không làm được thế thì quả là tội lỗi lắm vậy! Trên thì lỗi với chư Phật, Bồ-Tát đã trải mình, xả thân

vô lượng kiếp vì con đường giác ngộ và giải thoát cho chúng ta. Tội với ông bà, cha mẹ nhiều đời nhiều kiếp. Ở dưới là có tội với chúng sinh mà có lần do vô minh nên mình đã từng làm tổn hại đến lợi ích và tánh mạng của họ. Ở giữa ngay đây là có tội với ông Phật chính mình đã bị lãng quên từ vô lượng kiếp nay rồi!

Lại nguyện cho khắp pháp giới chúng sanh ngay đây có thể nhận thấy thân tứ đại này là duyên hợp giả tạm, tâm phan duyên với sáu trần là không thật có và đồng một lúc dứt vọng tâm, an trụ chân tâm và bằng pháp môn đã chọn dần đoạn các chướng để trở về trọn vẹn với Phật tánh, pháp thân vốn thường hằng tận hư không pháp giới của mình viên thành Phật đạo về Vô sở đắc.

Kính chúc tất cả quý vị, bà con và các bạn học Phật, tu Phật thành tựu viên mãn!

**NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT !**



# VÀI LỜI TÂM HUYẾT

*Nam-mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật!*

*Kính thưa quý vị, bà con và các bạn! Nếu xét đến sự cứu kính tội cùng của Phật pháp thì Kinh dạy, khởi tâm động niệm đều là có tội, mở miệng đều là sai lầm thì làm sao có thể khuyên với chẳng khuyên? Tuy vậy, sau hai năm nhờ có duyên lành với Phật pháp và hiểu được, là đệ tử Phật, phải học hạnh: “Tác Như Lai sứ, Hành Như Lai sự” và ước mong góp một phần nhỏ bé lợi tha mà tôi đã quên đi sự tu học còn nông cạn của mình, ngòi biên soạn ra mấy dòng tạm gọi là “Khuyên Người học Phật” này để rồi buông xuống. Sau cùng thì tất cả văn tự, ngôn ngữ, các pháp thế gian và xuất thế gian cũng đều phải buông xuống để trở về lại nhà xưa của mình và Hoàn Nguyên Quán mà thôi! Tuy nhiên, nói buông mà chẳng phải buông, chẳng buông mà buông!*

*Trải qua bốn mươi chín năm giáo hoá độ sinh, Đức Thích Ca Mâu Ni Phật đã để lại cho chúng ta một kho báu Đại Tạng Kinh cùng với vô lượng pháp môn thậm thâm vi diệu, dù có trải qua muôn kiếp cũng không thể nào nói hết được. Trong khuôn khổ nhỏ bé của cuốn sách này, chỉ mới nêu ra một số rất nhỏ những khái niệm cơ bản cho người mới học Phật. Có thể lúc đầu một số người sẽ chưa thể hiểu nhiều, nhưng điều quan trọng là mong mỗi quý vị và các bạn nên nhận thấy*

*được ý nghĩa rất thiết thực của việc áp dụng một số*

*một cuộc song nạnh phúc, an lạc ngay trong nện tại này. Xét lại thì không một ai có thể làm cho mình bất an hay đau khổ cả, cũng không một ai trói buộc mình mà chính mình do vô minh nên đã tự trói buộc và chính mình đã tự làm cho mình phải đau khổ. Biết được vậy thì tất cả nỗi khổ đau sẽ không còn. Hạnh phúc và an lạc sẽ hiện tiền. Hạnh phúc, an lạc, tự tại và giải thoát đang ở rất gần bên cạnh mỗi chúng ta.*

*Nội dung tuy có ít, nhưng nếu tin sâu được những lời Phật dạy và chịu khó suy ngẫm, được ý quên lời thì ngay đây chúng ta cũng có thể khởi tu được, bằng cách bỏ ác, làm lành, giữ tâm chân thành, thanh tịnh. Sau này nếu chưa rõ chỗ nào sẽ tìm hiểu thêm chỗ đó sau. Vì tu hành giải thoát quý ở chỗ tin sâu, nhìn thấu và buông xuống chứ không phải ở nơi học rộng, nghe nhiều. Học rộng nghe nhiều thì tốt nhưng nếu không hành, không buông xuống đúng lúc thì lại trở thành “Sở Tri Chương” hay chỉ như “ăn bánh vẽ” như “kệ sách”... mà Phật đã từng cảnh báo. Tam tạng Kinh điển mà Đức Phật và chư Tổ để lại cho chúng ta chỉ là một tấm bản đồ tường tận, cụ thể chỉ ra đâu là đường lành lối dữ, đâu là chốn nên đi, đâu là chỗ cần tránh và bên cạnh đó cũng chỉ ra một con đường trung đạo giữa hai thái cực ấy. Tuy không hề bằng phẳng và dễ dàng nhưng cuối con đường ấy là biển lớn của Niết-bàn an*

vui và giải thoát. Vì vậy, sau khi có được tâm bản đồ trong tay, chúng ta phải tự mình cất bước thì mới đến

Đây chỉ là một cuốn sách nhỏ viết trên kinh nghiệm thực tiễn học Phật, tu Phật của gia đình trong thời gian gần hai năm qua, kết hợp với sự học hỏi từ Kinh sách, Chư Tổ, Quý Thầy và Thiện Tri Thức nhằm mục đích tập hợp lại một cách ngắn gọn nhất để có được một cuốn cẩm nang học Phật, tu Phật căn bản. Sách viết ra chỉ để tùy duyên tặng cho bà con, bạn bè và những ai muốn tìm hiểu Phật pháp mà chưa có cơ hội tìm đọc nhiều. Vì vậy, đại từ xưng hô “Các bạn” trong sách nghĩa là “Các bạn đồng tu”, “Bạn đọc” cũng giống như cách nói “Các bạn nghe đài” mà các phát thanh viên trước đây thường dùng vậy. Vì tôi nghĩ như vậy sẽ thân thiện hơn, gần gũi hơn. Qua đó, bà con, bạn bè và mọi người dễ có cảm tình đọc và lĩnh hội hơn.

Bản nguyện của tôi và gia đình thì lớn, song do sự tu học còn nhiều hạn chế nên khó có thể tránh khỏi một số sơ suất. Nếu có dịp đọc được mà còn điều gì sơ suất, kính mong các bậc Cao Minh, Quý Thầy, Chư Thượng Toạ, Đại Đức, Tăng Ni, Thiện Tri Thức, bà con và các bạn niệm tình tha thứ và từ bi chỉ giáo cho!

Sách này gia đình tôi phát tâm xuất bản chỉ để tặng, cũng không cần bản quyền. Nếu ai đọc thấy có lợi ích, thì nên phát tâm hay khuyến khích mọi người phát tâm

*ấn tống để tất cả cùng được lợi ích như lời Phật dạy: “Tự độ, độ tha và tự lợi, lợi tha”. Quý vị nào cần bản File gốc thì có thể liên hệ qua địa chỉ sau đây. Một đồng tu sẽ gửi tặng bản gốc vậy! Tuy nhiên, xin vui*

## **KHUYẾN KHÍCH ẤN TỐNG KINH SÁCH**

Thuyết pháp giảng kinh, viết sách giáo lý nhà Phật hoặc in Kinh sách đem phát cho mọi người xem, để họ sớm giác ngộ, được như thế hạnh phúc không gì bằng, đó gọi là pháp thí.

Nếu không đủ điều kiện làm những việc ấy, chúng ta thỉnh một số Kinh sách chịu khó đem đến từng nhà cho mượn đọc, sau đó lần lượt cho nhà khác mượn, hoặc đọc cho người khác nghe, nhất là cho người không biết chữ. Việc làm này quý giá vô biên, đây cũng gọi là pháp thí.

Chính Đức Phật đã dạy : “Trong các sự bố thí, pháp thí có công đức lớn nhất, không công đức nào có thể sánh bằng”.

Tưởng về lợi cũng như về danh, chúng ta đừng nên lo nghĩ, mà điều tối cần là làm sao cho rạng rỡ chánh đạo. Đó là mục đích chính, thiêng liêng và cao cả nhất

của chúng ta. Nền móng đạo pháp cần nhờ sự chung lưng góp sức của chúng ta. Vậy mỗi người nên xây đắp vào đó một ít vôi, một ít nước, một tảng đá hay một viên gạch v.v... ngõ hầu cái nền móng ấy được thêm bền vững và kiên cố đời đời.

quay về chân lý, giúp họ tìm ra lẽ sống, niềm vui. Được thế, chính ta đã làm lợi ích cho Phật pháp vậy.

Với hoài bão cuộc đời, chúng ta hãy “Tất Cả Vì Phật Pháp”. Hy vọng mấy lời tâm huyết này được nhiều vị hảo tâm in Kinh sách cho mọi người xem!

Được vậy, niềm phúc lạc vô bờ chắc chắn sẽ đến với chúng ta! Tha thiết mong mỗi như thế!

Tặng cho thân nhân một số tiền nhỏ, lòng mình không vui, nhưng mình không đủ sức tặng nhiều hơn nữa. Chỉ có một cách là tặng các loại sách tu hành để xây dựng cho đời sống thanh cao, thì dù một quyển sách giá chỉ vài ngàn, nhưng vẫn quý hơn tiền trăm bạc triệu.

*(Trích “Mấy lời tâm huyết” trong sách do chùa*



*Hoằng Pháp, Học Môn phát hành)*



## MƯỜI BỐN ĐIỀU DẠY CỦA PHẬT



1. Kẻ thù lớn nhất của đời người là chính mình.
2. Ngu dốt lớn nhất của đời người là dối trá.
3. Thất bại lớn nhất của đời người là tự đại.
4. Bi ai lớn nhất của đời người là ghen tị.
5. Sai lầm lớn nhất của đời người là đánh mất chính mình.

6. Tội lỗi lớn nhất của đời người là bất hiếu.
7. Đáng thương lớn nhất của đời người là tự ti.
8. Đáng khâm phục lớn nhất của đời người là vươn lên sau khi ngã.
9. Phá sản lớn nhất của đời người là tuyệt vọng.
10. Tài sản lớn nhất của đời người là sức khỏe, trí tuệ.
11. Món nợ lớn nhất của đời người là tình cảm.
12. Lễ vật lớn nhất của đời người là khoan dung.
13. Khiếm khuyết lớn nhất của đời người là kém hiểu biết.
14. An ủi lớn nhất của đời người là bố thí.



## HỒI HƯƠNG

**Nguyện đem công đức này  
Hương về khắp tất cả.  
Trên đền bốn ơn nặng,  
Dưới cứu khổ ba đường.  
Nếu có ai thấy nghe  
Đều phát tâm Bồ-đề  
Hết một báo thân này  
Sanh trong cõi nước Phật.**



# **Khuyên Người Học Phật**

**QUẢNG HUY**

biên soạn

**BAN TÔN GIÁO CHÍNH PHỦ**

**NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO**

53 Tràng Thi - Hà Nội

ĐT: (04) 37822845 - Fax (04) 37822841

Email: nhaxuatbantongiao@gmail.com

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

**NGUYỄN CÔNG OÁNH**

Biên tập : Đỗ Thị Quỳnh

Trình bày : Bảo Ngọc

Sửa bản in : Quảng Phước, Quảng Thảo, Quảng Hùng

---

In 1.000 cuốn khổ 14 x 20 cm tại: Công ty In Thuận Phát – Hà Nội.  
Giấy ĐKKHXB số: 462-2013/CXB/08-41/TG. Quyết định xuất  
bản số: 586/QĐ-TG. Nhà xuất bản Tôn Giáo cấp ngày 08 tháng 07  
năm 2013 tại Hà nội. In xong và nộp lưu chiểu tháng 08 năm 2013.