

**HÀNH THẬP THIỆN
& TỬ VÔ LƯỢNG TÂM**

Sách này chỉ kính biểu, không bán!

Ấn bản điện tử được đăng tại trang web:

<http://www.thuvienthaythonglac.net>

TRƯỞNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC

**HÀNH THẬP THIÊN
&
TỬ VÔ LƯỢNG TÂM**



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

HÀNH THẬP THIÊN



Lời nói đầu

Ước vọng của nhân loại, khi sanh ra đời đều mong được mạnh khỏe, sống lâu, gặp nhiều may mắn. Nhưng mấy ai đã được toại nguyện? Sự thực đời người là một chuỗi dài đau khổ, phiền lụy về mặt vật chất, lẫn tinh thần, chẳng bao giờ có được phút giây an vui, hạnh phúc.

Con người vốn vô minh, mê mờ, sanh ra chấp đắm vật chất, nuôi lớn ngã mạn, tạo nhiều điều ác độc, không những trong đời này mà còn nhiều đời trước nữa.

Do đó ngày nay chúng ta phải chịu quả báo khổ sở, mà không ai hay biết gì cả. Ta cứ mãi mê chạy theo danh lợi và tạo thêm nhiều ác nghiệp, tội lỗi.

Muốn chấm dứt hoàn cảnh khổ đau của đời sống, vượt thoát cảnh tù tội của thế gian, hoặc những tai nạn hiểm nghèo, những bệnh tật khó trị, những xung đột ty hiềm, nhỏ mọn, ích kỷ, đối trá, xảo quyệt, v.v.. hãy tu Thập Thiện!

Thập Thiện là con đường đưa nhân loại đến nơi hạnh phúc chân thật, và giúp con người thoát cảnh thường tình thế gian.

Thập Thiện rèn luyện con người trở thành người tốt cho xã hội hiện nay và mai sau, giúp tâm tánh con người thành điềm đạm, khiêm hạ, giản dị, có nhân cách hân hời, và đủ sức nhẫn nại để vượt qua những cam go của đời sống.

Thập Thiện chuyển cảnh khổ đau, đời rết thành cảnh an vui, no ấm và đưa con người đến cảnh thuận duyên mãi mãi.

Thập Thiên giúp cho cuộc sống của chúng ta trở thành cuộc sống đạo đức, chân thật, làm gương tốt cho mọi người soi.

Thập Thiên giúp cho chúng ta không trở thành kẻ hung ác, sát nhân, trộm cướp, hiếp dâm. Nhờ thế tâm hồn chúng ta không còn lo sợ tù tội thế gian và đọa ba đường ác.

Thập Thiên giúp cho thân, khẩu, ý thanh tịnh, không phạm lỗi làm, tội ác. Người không tu Thập Thiên ba nghiệp tạo đủ mười điều ác, đó là nhân quả khổ đau, là địa ngục. Địa ngục là con đường khổ đau nhất trong sáu nẻo luân hồi. Dầu có đời xuống địa ngục mới khổ, mà ngay trong cuộc sống hiện tại này, nếu ai làm đủ mười điều ác, chắc chắn phải chịu một đời hoàn toàn đau khổ.

Chúng ta cứ xem những kẻ một đời làm ác (sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói thêu dệt, nói lưỡi đôi chiều, nói lời hung ác, tham lam, sân hận, và si mê),

¹ Ba đường ác: Dục giới, sắc giới, vô sắc giới

có lúc nào mà họ được an vui đâu? Dù họ ở vào địa vị nào trong xã hội, bản thân và tâm hồn của họ vẫn đen tối và đau khổ triền miên.

Phật dạy chúng ta tu Thập Thiện cốt là tạo nhân duyên, có đầy đủ phước báo để đời này được an vui, và kiếp sau cũng được giàu sang, sung sướng, thỏa mãn mọi nhu cầu của thế gian. Thập Thiện có ích lợi như vậy, nên ai có đủ duyên nghe Thập Thiện, được thấy Thập Thiện mà không chịu thực hành Thập Thiện, luống để cuộc đời đen tối và khổ đau, thật uổng phí vô cùng. Có kho báu không chịu đem ra dùng, mà đi chấp nhận "một đời lang thang, làm kẻ cùng tử" thì chúng ta quả là kẻ quá đại khờ.

Tỷ kheo Thích Thông Lạc
Kính ghi!

TỬ DUY

Con người đi vào đời với thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp, nên thường hay bị bệnh tật, hoạn nạn, hoặc những điều bất như ý. Họ sống với tâm đau khổ, luôn luôn giận hờn, thương ghét sợ hãi, v.v.. Cuộc sống của con người là như vậy, cho nên chúng ta cần phải quán xét lại thân phận của con người, tức là suy tư về thân, tâm, hoàn cảnh, và tất cả mọi sự kiện, sự vật xảy ra chung quanh cuộc sống, để thử xem đâu là nguyên nhân của khổ đau? Ai là người gây nên sự thống khổ ấy?

Ngày xưa, tại núi Linh Thứu, khi Ông Tu Bồ Đề mắc bệnh trầm trọng, ông liền suy tư: *“Cái đau khổ của thân từ đâu sanh ra? Từ đâu mà diệt? Nó sẽ đến chỗ nào?”*.

Nghĩ như vậy, ông liền đến chỗ vắng vẻ, trải tọa cụ, ngồi kiết già, lưng thẳng, ý chơn chánh, chuyên một lòng suy tư về thân bệnh để cố tìm phương cách diệt trừ các thống khổ.

Khi Tôn Giả Tu Bồ Đề đang yên lặng suy tư để tìm phương pháp diệt trừ các thống

khổ do bệnh tật của thân, thì Thích Đề Hoàn Nhơn biết được tâm niệm ấy, nên cùng người đệ tử của mình là Ba Giá Tuần đến chỗ Tôn Giả Tu Bồ Đề để trợ lực, giúp ngài soi thấu được nghiệp thân, và hướng dẫn ngài phương pháp Thập Thiện. Chỉ có phương pháp này mới cứu thân nghiệp khỏi bệnh tật và nạn tai.

Vừa đến nơi thì Ba Giá Tuần đọc bài kệ trợ duyên:

“Nghiệp lành thoát các phước,

Ở tại núi Linh Thứu

Thường mắc bệnh cực trọng

Không ưa các căn bệnh

Trông dung nhan thượng tôn

Đã thu được phước lớn,

Trông đức đâu hơn đây.”

(Kinh Tăng Nhất A Hàm)



THẬP THIỆN

Vừa nghe câu kệ đầu “*Nghiệp lành thoát các phược*”, Tôn giả Tu Bồ Đề thấy rõ được thân bệnh của mình do từ ác nghiệp mà có. Ngài nhớ lại lời dạy của Đức Phật trong Kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo: **“*Người nào muốn thoát khỏi thân bệnh, không bị tai nạn, và cầu mong cho gia đình được đầm ấm, yên vui, con cái hiếu thảo, vợ chồng hòa thuận, sống trong tình nghĩa yêu thương mặn nồng, tràn đầy hạnh phúc thì hãy tu Thập Thiện*”**.

Thập Thiện là gì?

Thập Thiện là mười điều lành, thể hiện qua thân, khẩu, ý.

(1) Thân có ba nghiệp thiện:

- Không sát sanh.
- Không trộm cắp.
- Không tà dâm.

(2) Khẩu có bốn nghiệp thiện:

- Không nói dối.

- Không nói thêu dệt.
- Không nói lật lọng (nói lưỡi đôi chiều)

- Không nói lời hung ác.

(3) Ý có ba nghiệp thiện:

- Không tham lam.
- Không sân hận.
- Không si mê.

Tại sao hành Thập Thiện mà thoát khỏi bệnh tật, tai nạn, khổ đau của kiếp sống con người? Muốn trả lời câu hỏi này, trước hết chúng ta phải lần lượt xét xem mười điều lành như thế nào.



KHÔNG SÁT SANH

Người đời thường nói: *“Thà nghèo mà mạnh giỏi, còn hơn là giàu sang mà đau ốm”*. Mọi loài vật sanh ra trong vũ trụ không có con vật nào mà không sợ chết, không sợ khổ đau và bệnh tật. Thế nên tha mạng chết cho người (ân xá), cho vật (không sát sanh) là một ân huệ lớn.

Loài vật sắp bị giết mà được tha thì nổi vui mừng không thể tả được. Hòa Thượng Thiện Hoa dạy: *“Như khi chúng ta thả một con chim sắp bị cắt cổ, nhổ lông, thả một con cá sắp đem chặt kỳ, đánh vảy. Chim được sống vui mừng bay nhảy, cũng như cá khỏi chết hơn hờ lội bơi”*. Vậy, **không sát sanh mà còn phóng sanh, là nghiệp lành đứng đầu trong Thập Thiện**.

Chúng ta ai cũng ham sống, sợ chết, lẽ đâu lại cướp mạng sống của loài vật? Thử hỏi chúng ta tự đặt mình vào hoàn cảnh con vật xem chúng ta có còn lòng dạ nào giết hại chúng không? Đừng mượn câu: *“Vật dưỡng nhân”* mà cho rằng *“Trời sanh ra con vật để cho mình giết nó mà ăn thịt”*. Vậy nếu vào

rừng mình bị cạo ăn thì có phải ta là “*Nhơn dưỡng vật không*”? Chớ có lý luận kiểu tham ăn (thịt chúng sanh) mà tạo cho đôi tay luôn vậy máu và tâm hồn hung ác. Hãy quán sát và so sánh: chúng sanh giã giụa trên thớt, dưới dao, chúng ta lăn lộn trong cơn bệnh ngặt nghèo, cơ thể rã rời, đau nhức. Niềm đau, nỗi khổ của ta và muôn loài cũng giống nhau không khác!

Muốn không sát sanh, chúng ta hãy chế ngự và khắc phục tâm mình, đừng chạy theo sự ăn ngon của khẩu nghiệp mà tạo tội lỗi, máu đổ thịt rơi như núi, như biển. Hãy quán chiếu nỗi khổ của chúng sanh cũng là nỗi khổ của mình để tránh sát sanh. Người tu còn phải quán chiếu ăn thịt chúng sanh như ăn thịt con mình, hay cha mẹ tiền kiếp của mình. **Sát sanh là cái nhân của bệnh tật, khổ đau, hoạn nạn. Nợ máu xương phải đền bù bằng máu xương, dù trốn đi đâu cũng không khỏi.**

Kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo dạy: “*Nếu ai không sát sanh thì sẽ được mười điều lợi ích*” như sau:

1/ Tất cả chúng sanh đều kính mến.

2/ Lòng từ bi mở rộng đối với tất cả chúng sanh.

3/ Trừ sạch thói quen giận hờn.

4/ Thân thể thường được mạnh khỏe.

5/ Tuổi thọ được lâu dài.

6/ Thường được Thiên Thần hộ trì.

7/ Ngủ ngon giấc và không chiêm bao, ác mộng.

8/ Trừ được các mối thù oán.

9/ Khỏi bị đọa vào ba đường ác.

10/ Sau khi chết được sanh lên cõi Trời.

Thật vậy, kẻ nào biết làm lành, làm phước, thường giúp đỡ, săn sóc người nghèo khổ, bệnh tật, tai nạn, khổ đau, v.v.. thì tự thân mình ít bệnh tật, ít tai nạn. Nếu ai biết lo tạo phước lành thì ngay trong đời hiện tại thân thể được khỏe mạnh, tinh thần được thoải mái và tâm hồn lúc nào cũng an vui. Nếu thấy người nào được sung sướng, an vui, ít bệnh thì ta phải hiểu rằng đây là cái quả do nhân lành đời trước, và của đời này mà người ta được như thế. Là Phật tử, thọ năm giới hay mười cũng đều có giới bất sát đi đầu. Không sát sanh, hại vật là hành động từ bi,

là học theo hạnh nguyện từ bi của Bồ Tát đối với vạn vật trong vũ trụ.

Học hạnh từ bi của Phật thì chẳng những chúng ta không sát sanh hại vật, mà còn phải thực tập ăn chay, không ăn thịt chúng sanh. Người xưa đã nói: *“Kiến kỳ sanh bất nhẫn kiến kỳ tử”*, thấy nó sanh sống thì không thể nào nhẫn tâm giết hại cho đành. Tôi biết có nhiều người ở miền quê, hiểu đạo Phật, khi nuôi con gà, con vịt thì họ không muốn ăn thịt chúng vì “thấy thương”. Thấy thương nên ta phải ăn chay, ăn rau đậu, không ăn thịt, cá. Lúc đầu thì mình ăn chay kỳ, mỗi tháng hai ngày, sau đó lên bốn ngày, sáu ngày, mười ngày. Rất nhiều Phật tử sau một thời ăn chay một tháng mười ngày thì họ ăn chay kỳ, nghĩa là mỗi năm ăn chay suốt tháng giêng (Thượng ngươn), tháng bảy (Trung ngươn), tháng mười (Hạ ngươn).

Người tu sĩ xuất gia theo Phật mỗi khi ăn còn phải “Tam Đề, Ngũ Quán”. Tam Đề là ăn ba miếng cơm lạt, trước mỗi bữa ăn và thầm nguyện: ***“Nguyện đoạn các điều ác, nguyện làm các điều lành, nguyện độ tất cả chúng sanh”***. Tại Tu Viện Chơn Như thì Tăng Ni và Phật tử nguyện như sau:

“Nguyện sẽ không làm khổ mình, nguyện không làm khổ người, nguyện cho tất cả chúng sanh không gây đau khổ cho nhau”. Ngũ Quán là: ***“Trong bữa ăn hôm nay, con nghĩ đến công lao khó khổ của bao nhiêu người làm nên thức ăn này, nguyện cố gắng tu tập tốt để xứng đáng thọ nhận thực phẩm này, nguyện ngăn ngừa những tội xấu ác, chỉ xin nhận thức ăn vừa đủ để nuôi thân, vì muốn thành tựu đạo giải thoát và cứu độ chúng sanh nên con xin thọ nhận thức ăn này”.*** Người tu sĩ của đạo Phật, khi đi kinh hành còn phải lưu ý tránh giẫm đạp, làm chết cỏ. Cỏ cây mà không làm tổn hại vô lý thì làm sao giết hại mạng sống cho đành? Cho nên, người nào làm đồ chay mà đặt tên đồ mặn như “Thịt kho Tàu, gà xé phay, thịt gà xào sả ớt, xá xíu, tôm kho, mắm chay v.v..” là còn tâm thèm ăn mặn. Người đệ tử Phật muốn thoát sinh tử luân hồi mà còn ăn mặn thì tu ngàn đời cũng không giải thoát. Nếu ai bảo rằng Phật cho phép chúng ta, kể cả các tu sĩ, được ăn thịt chúng sanh ***“nếu không thấy, không nghe, không nghĩ”*** thì đó là lý luận của người sau để biện minh cho ***“cái tâm thèm thịt”***, hợp thức hóa chuyện ăn

mặn của mình, nghĩa là không giữ được giới cấm sát sanh. **Trong kinh sách Nguyên Thủy, Đức Phật không có dạy điều đó. Đây là lời chân thật, xin các Phật tử phải ghi nhớ và hành trì để được phước báo và tu tập có kết quả tốt.** Trong kinh Nguyên Thủy bài kinh Jivaka dạy: Người cư sĩ cúng dường Phật và chư Tăng bằng thực phẩm động vật thì có **“năm điều phi công đức”**. Thế sao các cư sĩ lại cúng dường thực phẩm động vật cho chư Tăng? Như vậy có đúng không?

Đức Phật đã cấm đệ tử cư sĩ **“Giới thứ nhất không sát sanh”**. Thế sao các cư sĩ lại sát sanh, cúng dường thực phẩm động vật cho chư Tăng? Điều này có trái và mâu thuẫn lại với lời dạy giới cấm của đức Phật chăng?

Tóm lại, đạo Phật là đạo từ bi, thương yêu tất cả mọi người, mọi loài chúng sanh, kể cả cầm thú, côn trùng, cỏ cây, đất đá, ... Người đệ tử Phật giữ giới không sát sanh là giữ **ĐỨC HIẾU SINH**. Thử tưởng tượng một ngày mà chúng ta không ăn thịt thì biết bao nhiêu sinh mạng được thoát chết! Nếu chúng ta có “Làng Trường Chay” thì mọi người đều giữ giới sát sanh thật dễ dàng. Người người

giữ giới sát, nhà nhà giữ giới sát thì làm gì có chiến tranh, gây cảnh máu đổ thịt rơi, cửa nhà tan nát! Ngày xưa, vào những ngày rằm lớn, tại chợ Long Hoa, Tây Ninh, không có một nơi nào bán thịt, quả là một điều hy hữu. Giết mạng thì phải đền mạng, đó là luật nhân quả. Thế nên, Đức Phật dạy cho hàng cư sĩ, **sau khi qui y thì phải từ bỏ sáu nghề cũng là để trau dồi đức hiếu sinh vậy.**² Không sát sanh mà còn phóng sanh thì phước đức vô lượng.

Để kết luận, chúng tôi xin ghi lại đây bài thơ của cổ đức để sách tấn mọi người con Phật cố gắng hành trì giới bất sát:

*“Hàng ngày trong bát cơm ăn,
Oán sâu như bể, hận bằng non cao.
Muốn xem binh lửa thế nào,
Hãy nghe lò thịt, tiếng gào đêm thâu”.*



² Sáu nghề không nên làm là: không săn bắn, không hành nghề chài lưới, không buôn bán thịt sống, không buôn bán thịt chín, không làm nghề buôn bán rượu, các chất say, và không làm nghề buôn bán người (làm nô lệ, hoặc hành nghề mãi dâm).

KHÔNG TRỘM CẤP

7 Trộm cắp là do lòng tham lam, muốn được thảnh thơi, an nhàn, có nhiều của cải ăn ngon, mặc đẹp mà chẳng cần phải làm lụng vất vả như bao nhiêu người khác. Hòa Thượng Thiện Hoa dạy: *“Người không gian tham, trộm cắp là người yêu chuộng công bình, tôn trọng của cải kẻ khác như của mình”*. Tiền bạc là huyết mạch của con người, nếu không có nó đời sống sẽ vất vả. Nếu của cải mình làm ra mà bị người ta lấy hết thì mình có đau lòng không? Mình mất của thì mình xót xa, tiếc nuối, thì người mất của cũng đau khổ như thế. Có nhiều người bị trộm cắp mất hết của cải, vàng bạc, thất vọng đến nỗi phải quyên sinh. Vả lại của phi nghĩa thường vô ngã trước ra ngã sau, tiêu hao như nước soi, cát chảy. Mạnh tâm giành giật cho lắm, chết rồi cũng tay không. Người không trộm cắp luôn sống an vui vì không sợ bị tù tội, hoặc có người thù oán mình. Nếu mọi người giữ giới không trộm cắp thì nhà nhà được an vui, của đánh rơi cũng không có

ai lượm, quên đóng cửa cũng chẳng có ai mất đồ. Nghe nói ngày xưa bên Trung hoa, thời vua Nghiêu, vua Thuấn, thái bình thanh trị, người ta ngủ cũng chẳng cần đóng cửa, đồ đạc có đánh rơi cũng không ai lượm, tôi thích lắm. Không ngờ ngày nay, tại các nước văn minh trên thế giới, nếu ai mất cửa, đi báo cảnh sát thì người ta cho biết có người nhặt được rồi. Tôi biết một Phật tử tại Nhật bảo rằng một hôm cô có việc cần đi gấp, cô rời khỏi nhà cả ngày, không khóa cửa, về nhà đồ đạc vẫn còn nguyên. Cô TH ở California nói, có một hôm, cô về nhà thì thấy cửa mở toang, cô hoảng sợ, không dám vô nhà, cô gọi cảnh sát đến, họ đưa cô vào nhà, lục soát khắp nơi, thấy không mất gì cả. Thì ra, khi rời khỏi nhà cô không khóa cửa, gió thổi mở tung cửa mà thôi. Tại Việt Nam, thỉnh thoảng ta cũng thấy đăng trên báo những tấm lòng vàng, lượm được gói tiền, hoặc cái bóp của ai đánh rơi, được thông báo để chủ nhân đến nhận lại. Nhưng những tấm lòng vàng ấy ngày càng hiếm hoi.

Người Phật tử thọ năm giới thì không bao giờ khởi ý trộm cắp, dù trái cà, trái bí, cây đinh, cọng kềm, nếu người ta không cho

thì mình không được tùy tiện lấy đi. Từ đó suy ra, tất cả những gì không phải của mình thì mình không được lấy, không nhận, không sử dụng. Bây giờ, giả sử có người lượm được tờ giấy bạc 50.000 đồng Việt Nam hoặc tờ giấy 100 đô la, đưa lên máy phóng thanh mà gọi chừng hai lần thì đến lần thứ ba sẽ có người nhảy ra nhận là mình mất (mặc dù người ấy không có tờ giấy bạc ấy!). Trong cuộc sống hàng ngày, tại các xí nghiệp, nếu công nhân mà đi trễ, về sớm thì dễ bị sa thải. Công nhân viên làm việc mà lấy văn phòng phẩm đem về nhà để cho mình và gia đình mình xài là ăn cắp của công! Sử dụng máy photocopy để sao giấy tờ cá nhân của mình, thậm chí sao chụp tài liệu tu học để tặng bạn bè (nghĩ rằng mình làm phước, giúp người tu hành, sẽ được phước) không ngờ lòng tốt ấy cũng là ăn cắp của công, làm việc riêng. Có nhiều người đến sở làm mà đọc báo, đọc tiểu thuyết, nghe nhạc, trang điểm, hoặc cùng bạn bè ra quán cà phê tán gẫu hàng giờ, ... tất cả đều ăn cắp giờ làm việc mà thôi. Là Phật tử, thọ trì năm giới hay mười giới đều phải ghi nhớ điều ấy, nếu rơi trúng vào một

trong những điều kể trên tức là phạm giới thứ hai: Không trộm cắp.

Kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo dạy: *“Nếu không trộm cắp mà còn bố thí thì sẽ được mười quả báo phước lành như sau”*:

1/ Tiền của có dư, không bị vua quan, giặc giã cướp mất, không bị nạn lụt trôi, lửa cháy, hay con cái phá tán.

2/ Được nhiều người kính mến và tin cậy.

3/ Không bị ai lừa dối gạt gẫm.

4/ Xa gần đều khen ngợi lòng ngay thẳng của mình.

5/ Lòng được an ổn, không lo sợ về sự tổn hại nào.

6/ Tiếng lành đồn xa.

7/ Ở chỗ đông người lòng không khùng khiếp.

8/ Tiền của, tánh mạng, nhan sắc, sức khỏe an vui, biện tài vô ngại.

9/ Thường sẵn lòng bố thí cho tất cả chúng sanh.

10/ Khi chết được sanh lên cõi Trời.

Thật vậy, làm phước được phước, chẳng phải mình mong cầu, mà phước ấy vẫn tự đến với mình. Lời Phật dạy: **“Bố thí bất trụ tướng thì phước đức như hư không”**. Điều này chúng tôi đã nghiệm thấy trong cuộc đời mình cũng như trong cuộc đời của các cư sĩ theo tu học với chúng tôi. **Chẳng những mình không tham lam của người mà còn bỏ đồng tiền mồ hôi nước mắt của mình ra để bố thí, cúng dường thì những người ấy không bao giờ lâm vào cảnh nghèo đói**. Các Phật tử làm việc ở nước ngoài thường dễ bị thất nghiệp, vì hằng xướng làm ăn, buôn bán ế ẩm, nhưng các Phật tử thuần thành, thường hành hạnh bố thí đều gặp may mắn. Họ không bị cho nghỉ việc, hoặc nếu có thôi việc ở nơi này thì họ liền tìm được một nơi khác còn tốt hơn chỗ cũ.

Người giàu sang mà bo bo giữ của, không làm phước, bố thí, giúp người nghèo khó, bệnh tật thì đêm nằm ngủ không yên. Có của cải quý báu trong nhà thì tối ngày không dám rời nhà nửa bước, sợ gia nhân ăn cắp,

hoặc ăn trộm cạy cửa lấy đồ, đêm ngủ không yên, nghe tiếng động tịnh thì lại tỉnh giấc, nơm nớp lo sợ ăn cướp... Giữ giới không trộm cắp là thực tập **TÂM BUÔNG XẢ**. Tâm buông xả thì thanh thoi, an nhàn, không có gì phải lo toan.

Vậy các Phật tử phải thường xuyên giữ giới không trộm cắp, và tập bố thí, buông xả thì thân tâm, an lạc, phước lành tăng trưởng.



KHÔNG TÀ DÂM

Phàm con người sanh ra đều do dâm dục (Nhất thiết chúng sanh giai dĩ dâm dục nhi chánh tánh mạng). Dâm dục là nhưn sanh tử luân hồi, là ma chướng ngăn trở bước đường tu giải thoát. Thế nên, Đức Phật dạy rằng: **“Lòng dâm không trừ thì không ra khỏi trần lao”** (Dâm tâm bất trừ, trần bất khả xuất). Bởi vậy, muốn giải thoát mà không đoạn lòng dâm thì tu ngàn kiếp cũng không bao giờ giải thoát.

Ở đây, tu Thập Thiện, ta cần ngăn ngừa tà dâm chớ không phải tu rốt ráo như các bậc xuất thế. Người cư sĩ, đối với vấn đề sinh lý vợ chồng thì đó là chánh dâm, nhưng nếu hành dâm với người khác (không phải là vợ hay chồng của mình) là phạm tội tà dâm. Giữ được giới không tà dâm thì gia đình được đầm ấm, an vui, hạnh phúc, con cái học hành tốt. Những đứa trẻ bụi đời, sa chân vào cạm bẫy của băng đảng, xì ke, ma túy, hoặc làm đi điếm đa số đều xuất phát từ những gia đình mất hạnh phúc, hoặc chỉ còn một cha hay mẹ nuôi con mà thôi.

Sự dâm dục quá độ khiến cho sức khỏe hao mòn, đưa đến chỗ bệnh tật, từ những bệnh phong tình, hoa liễu, giang mai cho đến các bệnh nan y không có thuốc chữa như Sida (Aids). Nhìn lại lịch sử Việt Nam cũng như Trung Hoa ngày xưa, có vị vua nào mà sống lâu đâu (tam cung, lục viện với hàng trăm cung phi mỹ nữ) mặc dù có ngự y ngày đêm chăm sóc, bốc thuốc bỏ cho vua. Trong lịch sử Việt Nam có vua “Lê Ngọa Triều”, nghĩa là vua ra chủ tọa phiên họp với triều thần, bá quan văn võ mà phải nằm chứ không ngồi dậy nổi!

Người giữ giới không tà dâm là người biết trọng nhân, nghĩa với người phối ngẫu của mình. Xã hội Á Đông ngày xưa rất phong kiến, trọng nam, khinh nữ, cho phép người chồng có quyền có nhiều thê thiếp, cho nên có câu tục ngữ: *“Trai năm thê bảy thiếp, gái chính chuyên chỉ có một chồng”*. Thậm chí nếu cưới nhau ba năm mà không sanh con trai thì vợ chánh phải cưới vợ bé cho chồng để có con nối dõi tông đường. Ngày nay, các nước Âu Mỹ rất quý trọng người phụ nữ. Các ông chồng ở Âu Mỹ ăn cơm xong phải rửa chén là chuyện bình thường (vì cả hai cùng đi làm thì phải phân chia nhiệm vụ đồng đều), cắt cỏ, khiêng thùng rác to tướng ra đường, tưới cây, xách đồ nặng vẫn là chuyện

của các ông. Người nữ cũng tham gia mọi lãnh vực trong xã hội, từ nghề tài xế Taxi, lái xe ủi đất cho đến làm luật sư, bác sĩ, lãnh đạo công ty, xí nghiệp, làm dân biểu, thượng nghị sĩ, Thủ tướng, nữ hoàng, thậm chí còn đi vào không gian, thám hiểm các vì sao xa xôi. Thế mà các nước ở Trung Đông bây giờ người ta vẫn chèn ép người phụ nữ bằng tập tục bắt buộc người nữ ra đường phải lấy khăn che kín (để không ai nhìn thấy mặt mình), đàn bà còn bị đàn ông đánh đòn giữa chợ, còn đàn ông thì tha hồ, có bao nhiêu vợ cũng được! Tập tục gì quái đản! Một Phật tử cho biết tại Hoa Kỳ, ngày nay, có tiểu bang nào đó, người chồng theo đạo Mormon muốn cưới bao nhiêu vợ cũng được. Họ còn phổ biến trên truyền hình, phỏng vấn cả mẹ lẫn con đều làm vợ ông ta, ảnh chụp chung quanh ông chồng có hàng chục bà vợ và hàng lối con! Quả là chuyện lạ của thế kỷ hai mươi mốt!

Tóm lại, người Phật tử giữ gìn giới không tà dâm là người biết tôn trọng nghĩa tình với người phối ngẫu, là biết bảo vệ sức khỏe bản thân, đem lại an vui, hạnh phúc cho gia đình, góp phần làm lành mạnh xã hội. Kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo dạy rằng: *“Không tà dâm và giữ được tiết hạnh sẽ được bốn điều lợi ích”*:

1/ Sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý) đều được vẹn toàn.

2/ Đoạn trừ hết thấy những phiền não quấy nhiễu.

3/ Ở trong đời được người khen ngợi, được tiếng tốt.

4/ Vợ con không ai dám xâm phạm.



KHÔNG NÓI DỐI

Nói dối là nói không đúng sự thật, chuyện có nói không, chuyện không nói có. Sống trong xã hội, người nào nói dối là tự mình làm mất lòng tin của mọi người. Nói dối rất tai hại cho sự chung sống, nói dối quen miệng, trở thành cái tật, rất khó diệt trừ. Nói dối mà người ta biết được thì kể như mình bị cô lập, không còn ai muốn thân cận với mình, nghĩa là nói dối sẽ làm cho uy tín mình không còn nữa.

Hòa Thượng Thiện Hoa dạy: “Người ta ở đời, dù nói đùa chơi, cũng không được nói dối, vì lẽ nói dối mà người ta biết mặt, về sau có nói thật người ta cũng không tin. Nhất là người học đạo, không nên nói dối, cho rằng mình chứng Thánh, hay đắc đạo”. Nói như thế là phạm tội đại vọng ngữ sẽ đọa vào ba đường ác. Kinh Vị Tăng Hữu Thuyết Nhân Duyên có kể câu chuyện năm vị tỳ kheo giả làm người tu hành đắc đạo. Họ đến một vùng đất lạ, cất một cái bụt cao, che phướn, lộng, rồi một người lên ngồi nghiêm trang, mắt lim dim, còn bốn người kia đi vào làng kêu gọi

mọi người đến xem có một vị tiên tu hành đắc đạo, nếu ai đến lễ lạy, cúng dường sẽ được nhiều phúc báu. Cứ thế mà họ thay phiên nhau đi quảng cáo đồng bạn của mình để được cúng dường. Kiếp sau đó, vào thời Đức Phật còn tại thế, có bốn người khiêng kiệu và một người bảo vệ kiệu của Hoàng Hậu đến nghe Phật thuyết pháp. Khi Hoàng Hậu đi nghe pháp thì cởi bỏ vòng vàng, nữ trang để trong kiệu. Năm người phụ trách kiệu xe thì nằm ngủ, ăn trộm đến ăn cắp tất cả nữ trang của Hoàng Hậu. Quân lính cho tra khảo đánh đập tàn nhẫn. Bà đến thỉnh ý Phật về nhân duyên gì mà có chuyện như thế. Đức Phật đáp rằng năm ông đó kiếp trước là năm thầy tu giả mạo, còn bà là một tín nữ sùng đạo, hết lòng cung kính cúng dường họ. Bây giờ họ phải làm lính khiêng kiệu cho bà để đền nợ trước. Nghe xong, Hoàng Hậu vô cùng kinh hãi, sợ mang tội với thầy nên bảo tha và không cho họ khiêng kiệu nữa. Nhưng họ khóc lóc, quì lạy, năn nỉ: *“Xin lệnh bà rủ lòng thương xót, cho chúng con tiếp tục hầu hạ lệnh bà. Chúng con hứa từ nay sẽ cẩn thận không bao giờ dám ngủ quên như thế ...”*. Hoàng Hậu thỉnh ý Phật

thì Đức Thế Tôn trả lời: “*Nghiệp báo, họ trả nợ chưa dứt thì làm sao mà họ ra đi dễ dàng được*”.

Người nói dối để cứu người hay vật thì không phạm tội. Trong kinh có kể chuyện tiền thân Đức Phật là một vị sa môn, đang ngồi thiền trong rừng. Khi nhà vua và quân lính đi săn, đuổi theo con nai, đến chỗ Đức Phật thì mất dấu. Họ đến hỏi vị Tỳ kheo: “*Ông có thấy con nai chạy về hướng nào không? Vị thầy tu lẳng lẳng, không nói. Quân lính nổi giận la hét và lôi thầy tu đến trước mặt nhà vua. Vua lập lại câu hỏi trên thì thầy ấy đáp như sau: “Thưa Đại Vương, tôi là kẻ tu hành, giữ gìn giới luật thì không được nói dối và cũng không được sát sanh. Nếu tôi nói không thấy là tôi nói dối, và phạm tội khi quân. Nếu tôi nói thật để Đại Vương giết con nai thì tôi phạm giới sát sanh. Xin Đại Vương tha thứ và cho tôi miễn trả lời câu hỏi này. Nếu Đại Vương bắt tội thì tôi sẵn sàng chịu chết chứ không thể nào trả lời cho Đại Vương được*”.

Trong lịch sử Việt Nam, thời vua Quang Trung, khi quân lính truy lùng chúa Nguyễn Ánh, ông phải chạy vào chùa, xin nhà sư cứu

mạng. Chùa nghèo và rất đơn sơ, sư dành cho khiêng một trong ba tượng Phật xuống đất và bảo Nguyễn Ánh lên ngồi trên bàn thờ, thế chỗ tượng Phật ấy. Khi quân lính đến hỏi: “*Nãy giờ ông có thấy ai chạy vào chùa không?*” thì nhà sư bình tĩnh trả lời: “*A Di Đà Phật! Bàn đạo bạn tụng kinh, niệm Phật nên không nghe thấy ai cả*”. Sau một hồi lục soát, thấy không có ai thì họ bỏ đi. Nhà sư đã nói dối để cứu mạng người (sau này là vua Gia Long), cũng được xem là không phạm tội.

Kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo dạy: “*Người không nói dối được tám điều lợi ích như sau*”:

- 1/ Được thế gian kính phục.
- 2/ Lời nói nào cũng đúng lý, được người, trời kính yêu.
- 3/ Miệng thường thơm sạch, nói ra có mùi thơm, như hoa ưu bát la.
- 4/ Thường dùng lời êm ái, an ủi chúng sanh.
- 5/ Được hưởng lạc thú như ý nguyện, và ba nghiệp đều trong sạch.

6/ Lời nói không buồn giận, mà còn tỏ ra vui vẻ.

7/ Lời nói tôn trọng, được người trời đều vâng theo.

8/ Trí tuệ thù thắng, không ai hơn.

Tóm lại, là Phật tử chúng ta không được nói dối, vì nói dối sẽ làm mình mất đi hai đức hạnh: uy tín và thành thật.



KHÔNG NÓI LỜI THÊU DỆT

Người đời thường hay trau chuốt lời nói. Khi kể lại một chuyện gì, muốn tạo sự chú ý của mọi người, và tăng phần hấp dẫn của câu chuyện, người ta thường “thêm mắm, giặm muối”. Thí dụ kể lại chuyện đi câu cá: “*Hôm qua tôi câu được con cá lóc nặng gần một kí lô*”. Thật ra người ấy câu được con cá tràu, nặng gần 500 gram. Hoặc chuyện chồng đánh vợ: “*Cái thằng cha ăn ở bất nhân. Nó lấy củi tạ mà đánh vợ nó*”. Thật ra, người chồng, trong khi gây gỗ, chỉ mới tát tai mà thôi.

Đi buôn thì vật xấu mà nói là tốt, hàng giả mà bảo là hàng thật và bán giá cao, gạt người mua khiến người ta mua đồ mà xài không được.

Vì một chút lòng hờn ghen liền dùng lời nói thêu dệt để cho đôi bên thù hận có thể giết hại lẫn nhau, làm tổn hại tánh mạng người khác. Chỉ vì một chút lòng ganh tị, hoặc thù vật bèn dùng lời thêu dệt để lung lạc lòng người, hoặc quyến rũ, gạt gẫm người khác, làm tổn hại danh dự và tài sản, cốt để

đem lại cho mình được nhiều lợi lạc và còn được tiếng thơm, tiếng tốt.

Ngược lại, người có lời nói đúng đắn, không thêu dệt, nói chánh lý, không dối gạt người, không làm tổn hại danh giá, tài sản và thậm chí cả tánh mạng của mọi người, đó là người tốt. Người không nói lời thêu dệt sẽ được ba món công đức mà kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo dạy:

1/ Được người trí yêu mến.

2/ Thường đáp được những câu hỏi khó khăn.

3/ Được làm người có uy tín cao quý trong cõi Trời và cõi người.



KHÔNG NÓI LẬT LỌNG

Ở đời, có lắm kẻ mồm mép, vừa nói một lúc sau nói ngược trở lại; lấy quấy làm phải, lấy phải làm quấy, lật qua lật lại, tráo trở như người nướng bánh phồng!

Những hạng người này ta nên tránh xa. Họ thường dùm ba, dùm bảy, đem chuyện người này nói ra, nói vào, bêu xấu, khiêu khích người khác để tạo bất hòa, thù hận. Họ còn đem chuyện của người này, gièm pha với người kia, có lúc nhạo báng, khinh chê làm cho đôi bạn thù hận, sanh mối tương tranh. Họ còn dùng môi mép, đứng trung gian gây ác cảm đôi bên để đi đến kiện thưa.

Người không nói lật lọng, không có làm phiền muộn bà con lối xóm, nên được thân bằng quyến thuộc, kẻ xa, người gần đều kính mến. Người không nói lưỡi hai chiều thường dùng lời êm ái, an ủi, khuyên giải và giúp cho bà con, xóm giềng được hòa thuận, thân yêu, khiến cho ai nấy cũng vui vẻ, an lòng. Người này đến đâu cũng được mọi người kính yêu, gặp khó khăn thì người ấy sẽ đứng ra thu xếp, hòa giải một cách dễ dàng.

Người không nói lật lọng là người luôn luôn đem lời nói hòa giải giúp cho mọi người sống trong xã hội được an vui, hạnh phúc. Ngày xưa, thời Tam Quốc, ở Trung Hoa có những người chuyên đi du thuyết. Họ là người học rộng, hiểu nhiều, nói lời hòa nhã, có sức thuyết phục. Họ thường được các vua cử sang nước khác để du thuyết, phân tích cho vua bên kia nghe ưu và khuyết của mỗi bên, những cái lợi và hại của việc đánh nhau, để cuối cùng thuyết phục được đối phương phải lui binh, hoặc hưu chiến. Ngày nay các quốc gia trên thế giới cũng có gởi Đặc Sứ, hoặc Sứ Thần đi sang nước khác (như Trung Đông, Nam Phi) để dàn xếp những vụ tranh chấp ... Tất cả những việc làm ấy là do tài năng của người có khả năng ăn nói khéo.

Kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo dạy: *“Kẻ nào nói lời hòa giải thì được năm điều không thể phá hoại”*:

1/ Được nhân bất hoại, vì bản thân mình không bao giờ có ý hại người.

2/ Được làm con trong dòng họ sum họp, vì nhưn mình không gây chia rẽ bà con quyến thuộc của người.

3/ Được đức tin bất hoại vì nhân thuận theo nghiệp đời trước của mình.

4/ Được pháp hạnh bất hoại vì nhân chỗ tu của mình rất kiên cố.

5/ Được thiện hữu tri thức bất hoại vì nhân mình không hay nói dối người.

Vậy người Phật tử tại gia phải giữ gìn giới không nói lật lọng, và thường hành hạnh nói lời hòa nhã, êm ái thì sẽ được phước đức lớn.



KHÔNG NÓI LỜI HUNG ÁC

Nói lời hung ác là nói ác cho kẻ khác, nói người ta hung dữ, phao phản người, luôn luôn bươi móc việc xấu của người. Người nói lời hung ác là người cộc cằn, thô lỗ, mắng nhiếc nguyên rủa, thề thốt độc địa, khiến cho người ta lo sợ, hổ thẹn, và khổ sở trong lòng.

Thí dụ có người dùng lời ác độc, thề thốt tự hại mình mà trong lòng thì muốn cho người ta bị mắc lời thề ấy, hoặc hại người: *“Tôi mà có nói gian cho tôi chết đi”*; *“Kẻ nào nói gian cho Trời đánh nó chết đi, cho nó ra đường xe cán nó đi ...”*.

Người không nói lời hung ác là người biết dùng ái ngữ. Tục ngữ ta có câu: *“Nói ngọt, lọt đến xương”*, hoặc:

“Lời nói không mất tiền mua,

Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau”

Người không nói lời hung ác thì nói lời ôn tồn, nhã nhặn, hàm chứa một tâm hồn đầy nhân ái, tha thứ, bao dung. Kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo dạy rằng: *“Kẻ nào không nói lời hung dữ sẽ được tám món công đức”*:

- 1/ Không nói sai pháp.
- 2/ Nói ra lời nào cũng có ích lợi.
- 3/ Nói lời nào cũng đúng chân lý.
- 4/ Lời nói nào cũng khôn khéo.
- 5/ Nói điều chi ai cũng vâng theo.
- 6/ Lời nói nào thốt ra cũng được người ta tin dùng.
- 7/ Nói điều chi cũng không có ai chê bai.
- 8/ Nói ra lời nào cũng được yêu mến.



KHÔNG THAM MUỐN

Cái gốc của sanh tử, luân hồi là lòng ham muốn năm món dục lạc (tài, sắc, danh, thực, thù: tiền của, sắc đẹp, danh vọng, ăn uống và ngủ nghỉ) mà con người trong thế gian, không có ai tránh khỏi. Nếu tham muốn, mong cầu mà được toại nguyện thì sanh tâm vui mừng, hớn hở, còn ngược lại thì buồn khổ, sầu não.

Lòng ham muốn của con người thì vô tận, có một thì muốn được mười, chẳng bao giờ thấy đủ. Thế nên cả đời phải nhọc nhằn, lao khổ, nói rằng ráng làm để sau này được sung sướng. Vậy mà cả đời chẳng thấy sung sướng chỉ vì lòng tham chứa đầy và người ta không bao giờ thấy đủ. Biết đủ thì thấy đủ, chờ cho đủ thì biết đến bao giờ? (Tri túc tiện túc, đãi túc hà thời túc).

Ham sắc đẹp thì phải tốn phí nhiều tiền bạc và sức khỏe, tinh thần suy nhược. Đó là chưa kể những người say mê sắc dục, cả đời chạy theo bóng dáng hình hài, bỏ phế gia cang, gia đình tan nát (Gió đưa bụi chuối sau hè, anh mê vợ bé bỏ bè con thơ). Muốn trừ

tâm tham dục, cứ nhìn lại thân mình và thân người từ lúc còn trẻ cho đến bây giờ, ta thấy biết bao nhiêu đổi thay (vô thường). Quán cái thân này chứa nhiều thứ bất tịnh mà Đức Phật gọi là cái dầy da hôi thối (nước miếng, đờm, dãi, ghèn, cứt ráy, phân, nước tiểu, mồ hôi ...). Nếu chưa đủ sức diệt trừ tâm ái dục thì phải tập cửu tướng quán (tử thi sinh thối, dòi bọ rút rĩa, chó sói, kên kên đến rĩa thối, con người chỉ là bộ xương, cuối cùng thì cái xương ấy cũng rã tan và một cơn gió thổi là lớp bụi trắng tung bay, không còn lại dấu vết).

Tham tiền bạc thì phải đọa đầy thân xác, lao động vất vả, đầu tắt mặt tối (ban ngày không đủ, tranh thủ làm đêm, có khi làm luôn cả ngày cuối tuần). Nhất là những người làm thương mại, ăn không ngon, ngủ không yên, suy tư, tính toán đủ điều, sợ người ta giành mất phần lợi của mình ... Nhiều người được nghỉ lễ, nghỉ phép mà vẫn mang điện thoại theo trong mình để tiện việc liên lạc, nghĩa là cũng chẳng có ngày nào được nghỉ ngơi thanh thản. Người không ham muốn có nhiều tiền của là người ít muốn biết đủ, không có nhiều nhu cầu. Càng có nhiều nhu cầu càng khổ cực xác thân. Người tu

hành thì ăn uống đơn giản (nhưng ăn đầy đủ chất bổ dưỡng, nhất là những người chỉ ăn một lần trong ngày), không cầu kỳ. Phải tập ăn cái gì cũng được, ngủ ở đâu cũng được, không cần phải ở nhà cao cửa rộng, đầy đủ tiện nghi, hoặc ăn cơm nhà hàng. Người tu sĩ chân chánh ngày xưa chỉ có ba y một bát, đi xin ăn, ai cho gì ăn nấy. Ngủ thì ngủ dưới gốc cây, và cũng rày đây mai đó, không bao giờ ở mãi một chỗ (tránh sự quyến luyến nơi mình đang ở).

Ham danh vọng, quyền cao, tước trọng thì phải chịu khó vào luân ra cú, đứt lốt, hối lộ mà vẫn nơm nớp lo sợ ngày nào đó sẽ có kẻ khác vào lấy mất ghế (chức vụ) của mình. Tục ngữ ta có câu: “*Càng cao danh vọng, càng dày gian nan*”. Đệ tử Phật không màng quyền cao chức trọng, không hãnh diện khi làm quốc sư, hoặc giữ chức vụ then chốt trong giáo hội, và cũng không chờ đợi ngày được tấn phong Hòa Thượng, Thượng Tọa. Đó là hảo danh, vậy mà có người giữ một chức vụ nào đó trong giáo hội, hoặc làm trụ trì một ngôi chùa lớn thì chẳng bao giờ rời bỏ chức vụ ấy. Bởi vậy, người ta bảo rằng các thầy làm công việc hành chánh, giữ chức vụ thì không có thì giờ tu! Người cư sĩ mà bận rộn quá nhiều thì

không có thì giờ lo cho thân mình, còn thì giờ đâu mà vui chơi với gia đình, vợ con. Đối với người ấy thì tu hành là một điều vô cùng khó khăn. Có Phật tử đến phân bua cùng với Thầy trụ trì: *“Bạch thầy, con cũng muốn tu lắm, con thấy không khí ở chùa trang nghiêm thanh tịnh, con thích lắm; nhưng mà công chuyện làm ăn khiến con không thể bỏ được, dù một ngày cũng không được. Buông tay ra là công việc sẽ bế tắc. Con sẽ ráng thu xếp, chừng vài năm thì con có thể đào tạo một số cán bộ nòng cốt ...”*.

Tham ăn uống món ngon, vật lạ (rắn, rùa, ba ba, cua đing, ...) là hành hạ thân xác, khiến cho thân mắc phải những chứng bệnh nan y. Báo đặng có nhiều người ăn cá mà bị ngộ độc, nhiều nhà hàng trên thế giới, thỉnh thoảng cũng mua phải những hải sản mang bệnh khiến cho thực khách bị ngộ độc hàng loạt, phải đưa vào bệnh viện cứu cấp. Những người “ham ăn, hốt uống” thì sẽ bị bội thực, trúng thực, bắt bao tử, gan, thậm chí làm việc quá nhiều, không có thì giờ ngừng nghỉ, dễ mắc bệnh tiêu hóa, thận và tim mạch. Người cư sĩ dù chưa trường chay cũng ráng cố gắng giữ một số ngày chay định kỳ trong tháng. Ăn chay chẳng những thể hiện tình thương đối

với loài vật mà còn có ích lợi thực tế cho bản thân. Thức ăn thực vật dễ tiêu hóa hơn thức ăn động vật. Đó là chưa kể trong thịt của loài vật, kể cả các loài cá, có mang sẵn mầm bệnh. Loài vật trước khi bị giết, nó đau đớn khổ sở, đem lòng thù hận, nếu ta ăn thịt chúng thì bản thân ta cũng bị ảnh hưởng.

Tham ngủ, ngủ nhiều, ngủ sớm, dậy trễ, thân thể lười biếng sanh ra bệnh béo phì. Ngủ nhiều thì trí tuệ tối tăm, con người trở thành biếng nhác, ít chủ động được mình, ý chí dường như không có. Người như thế dần dần trở thành kẻ ăn bám xã hội, giống như loài cây chùm gửi mà thôi.

Muốn chiến thắng sự ham muốn dục lạc ở thế gian thì phải có sức quán thông suốt và trí tuệ minh mẫn mới mong thành tựu hạnh thiếu dục. Nhờ đó mà ta có thể sống cuộc đời tự túc, đơn giản, thanh tao và an nhàn. Ý thức rõ sự tai hại của tâm dục lạc và lợi ích thiết thực của tâm ly dục (ly dục, ly bất thiện pháp là con đường dẫn đến Sơ Thiên), ta phải đem hết ý chí dũng mãnh để khắc phục tâm tham dục lạc và làm chủ những hoàn cảnh, đối tượng đầy chạm bẫy cám dỗ bao quanh ta. Có như vậy thì cuộc sống của ta mới được an

nhân. Đây là cuộc cách mạng tư tưởng, giúp cho ta thoát khỏi cảnh nghèo đói, đau khổ. Khuyến cáo của Liên Hiệp Quốc cho rằng nếu nước tư bản giàu sang mà không phí phạm (thức ăn thừa mùa đem đổ bỏ), từ trong gia đình cho đến ngoài xã hội, thì số lượng thực phẩm ấy cũng đủ nuôi sống dân nghèo đói ở Á, Phi.

Tu tập diệt trừ tâm tham dục thế gian không có nghĩa là cuộc sống ta mất đi, hay là sống như một người chán đời. Không tham dục nghĩa là không tham đắm, không dính mắc, chớ không phải đem quăng hết tài sản, của cải, hoặc làm biếng, không chịu làm ăn sinh sống như mọi người.

Nên nhớ, sự sống là trả nghiệp, chớ không phải là sự tham đắm, si mê về dục lạc. Kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo dạy rằng: *“Kẻ nào không tham đắm dục lạc thế gian sẽ được năm món công đức tự tại”*:

1/ Ba nghiệp thân, khẩu, ý được tự tại, vì nhen các căn được đầy đủ.

2/ Cửa cải được tự tại, vì tất cả giặc thù đều không làm hại được.

3/ Phước đức tự tại, vì khi tâm muốn gì đều được như ý.

4/ Ngôi vua tự tại, vì các của cải quý báu đều được người đem đến dâng hiến.

5/ Được hưởng phần lợi gấp trăm lần mình đã định, vì kiếp trước mình không có lòng bòn xén.

Người đệ tử Phật chẳng những từ bỏ tật tham lam, mà còn hành hạnh bố thí. Bố thí tức là hạnh buông xả. Buông bỏ, không chất chứa tài sản của cải, mà còn chia xẻ cho người nghèo khổ, bất hạnh. Không màng công danh, phú quý, không bận tâm tranh danh đoạt lợi, hằng sống với tâm buông xả thì tâm trí thanh thoi, dạo chơi thanh thản, giấc ngủ an lành, ít bệnh, ít khổ. Người có nhiều tài sản, của cải, danh lợi thì sẽ mệt mỏi nhiều, và sẽ đi chậm hơn những người có ít tài sản trên hành trình đi về xứ Phật, tức là giải thoát khỏi sanh tử luân hồi.



KHÔNG SÂN HẬN

Người tu theo Phật giáo phải thực hành cho kỳ được tâm không hờn giận. Đứng trước các đối tượng ta phải cố tránh đừng để mọi sự, mọi việc xảy ra. Phải luôn luôn giữ sắc mặt bình thường, nghĩa là nếu sắc mặt đang vui vẻ, gặp điều nghịch ý bỗng nhiên thay đổi, cau có, đỏ gay thì đó không phải là người tu. Người tu Thập Thiện lúc nào cũng giữ tánh nét hiền hòa, đừng để nổi cơn hung ác. Kinh dạy: *“Một niệm sân tâm nổi lên thì trăm ngàn tai họa đến”* (Nhất niệm sân tâm khởi, bách vạn chướng môn khai). Người xưa cũng nói: *“Hãy dần tâm giận xuống, chỉ trong một giây mà thôi, để rồi khỏi sợ cả trăm ngày”*, hoặc là *“Một đóm lửa sân cháy tiêu cả rừng công đức”*. Nếu không dần được cơn nóng giận, ta có thể nói hoặc hành động sơ hở mà khi bình tĩnh ta sẽ thấy xấu hổ và ân hận vô cùng. Từ một chuyện nhỏ, không quan trọng, hoặc hiểu lầm, người ta có thể biến nó thành chuyện lớn. Như hai vợ chồng là bạn đạo trong nhóm tu học tại chùa, thấy ông chồng có vẻ sẵn đón một chị bạn trong nhóm, bà vợ nổi ghen. Thế là vợ chồng có chuyện

cãi nhau, thành to chuyện, và sau đó thì họ không tu nữa, không đi chùa, không theo Ban Hộ Niệm³. Nếu không có thầy và bạn can thiệp thì họ sẽ dẹp luôn bàn thờ Phật trong nhà! Đó là chưa kể có nhiều trường hợp sân hận nổi lên, người ta có thể tự tử hoặc gây án mạng, tạo cảnh tù tội chung thân.

Bởi vậy, người tu hành phải ý thức sự sân hận là một tai họa lớn. Nó làm mất đi sắc tướng của người tu (tăng tướng), và mất lòng nhân ái của người thế tục. Chúng ta phải đem hết ý chí dũng mãnh để chiến thắng những cơn sân phát khởi ào ào như thác đổ. Muốn hoàn toàn làm chủ tinh thần, không để một phút giây sân hận, thì phải dùng trí tuệ quán xét cho thấu suốt ngọn nguồn của đối tượng để ngăn chặn chúng ở bên ngoài.

Thông thường người ta khuyên mình khi nóng giận thì đi uống một ly nước, nó sẽ hết. Thật ra, đi uống nước thì cơn giận có giảm xuống. Nhưng nó vẫn tiếp tục tuôn trào, nhất là khi ta ngồi thiền. Muốn diệt trừ tâm sân hận, ta phải thực hành hạnh từ bi. Tha thứ

³ Ban Hộ Niệm do Đại Thừa tổ chức đi tụng niệm ma chay

được cho người thì lòng mình mới an. Bình thường thì ta có thể tha thứ cho người lớn tuổi hơn hoặc đẳng cấp cao hơn ta thật dễ dàng, nhưng tha thứ cho người nhỏ tuổi hơn, hoặc ở cấp dưới thì ta khó tha thứ hơn. Phải quán chiếu để cảm thông nỗi khổ của người (Có lẽ tại vì anh ấy đang có chuyện buồn, nên mới có lời nói không tốt đẹp ấy, hoặc là chị ấy hiểu lầm ý mình nên mới bùng ra những lời khiếm nhã như thế ...). Phải đặt mình vào trong hoàn cảnh của người thử xem mình phản ứng như thế nào?

Để diệt tâm sân, có vị thiền sư dạy hãy quán không, thân này là không, lời nói như gió thoảng, có gì đâu mà buồn, giận. Kể ra không phải dễ gì mà “không” cho được. Có một thiền sư khác thì dạy thực tập thiền quán trong khi giận như sau: *“Thở vào tôi biết tôi đang giận, thở ra tôi biết cái giận còn ở trong tôi”* hoặc đọc thầm một bài kệ trong tâm, mỗi câu là một hơi thở ra/ vào. Phương pháp này cũng giúp cho ta thấy nhẹ, khỏe, cường độ cơn sân sẽ giảm ngay. Thật ra, muốn diệt trừ sự sân hận trong tâm thì ta phải tập **diệt ngã** (chấp ngã nên mới sân: *“Nó còn nhỏ tuổi, đi tu học sau tôi, vậy mà mỗi lần tụng kinh thì nó đứng trước tôi; đã*

vậy tụng kinh còn hét lớn lên át hết tiếng của người khác ...”) và **quán từ bi**: “Người ta không biết tu nên mới ăn nói hoặc hành động thiếu suy nghĩ như thế; còn mình hiểu đạo, tu tập lâu năm, chẳng lẽ mình cũng như vậy sao? Có gì đâu mà phải giận? Tôi xin nguyện tha thứ cho người”. Nếu quán sát kỹ, thấy mình cũng có lỗi một phần nào (trong khi sân hận, lời qua tiếng lại, thì ai mà không lỡ lời, nói nặng, làm cho người kia đau khổ), ta hãy đến xin lỗi người ấy thì mọi gút mắc đều được giải tỏa, cả hai đều cảm thấy nhẹ khỏe, an vui. Nhớ chỉ nhận phần lỗi của mình, không đề cập đến lỗi của người. Chỉ nhìn thấy lỗi của mình, chứ thấy lỗi của người thì cái lỗi của mình đã gần kề. Nên nhớ phải thực tập để có đủ nghị lực (can đảm và chân thành) nói lên lời xin lỗi. Nói được lời xin lỗi xuất phát từ đáy lòng của mình (giống như khi mình thành tâm sám hối trước Phật) thì cũng như nước sôi đổ vào tuyết, những hờn giận chất chứa sẽ tan biến ngay.

Kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo dạy rằng: “Kẻ nào làm chủ được tâm sân thì sẽ được tám món công đức”:

1/ Tâm không tổn não.

- 2/ Tâm không giận hờn.
- 3/ Tâm không tranh giành.
- 4/ Tâm được nhu hòa, ngay thẳng.
- 5/ Tâm được từ bi như Phật.
- 6/ Tâm thường làm lợi ích và an ổn cho chúng sanh.
- 7/ Thân tướng được trang nghiêm, mọi người đều tôn kính.
- 8/ Có đức nhu hòa, nhẫn nhục, sau được lên cõi Trời Phạm Thiên.



KHÔNG SI MÊ

Người không si mê là người biết phán đoán rành rẽ, nhận định một cách rõ ràng, đúng đắn, không biện minh che đậy sự mê mờ, dốt nát của mình và cũng không cố chấp vào kiến thức chủ quan của mình. Hơn nữa, người ấy còn sáng suốt, không tin những tà thuyết không hợp lý, nghĩa là người ấy không mê tín dị đoan.

Người không si mê là người có trí tuệ thông minh thấu suốt thuyết nhân quả, luân hồi nên không bao giờ tạo tội ác, và luôn luôn có những hành vi rất thiện, thường tu Thập Thiện và sẵn sàng mang lòng từ bi đến mọi người.

Người ấy thường quán xét vạn hữu, tìm rõ nguồn gốc vô minh, phá trừ tư tưởng dính mắc, chấp trước, tinh tấn hàng ngày tiến bước trên đường giải thoát nội tâm của mình.

Người có tâm tĩnh giác là người không si mê. Người tĩnh giác cao thì tâm được định tĩnh. Muốn được tâm tĩnh giác, trước phải phá cho được thù miên. Hôn trầm, thù miên, vô ký là trạng thái tâm trí mờ mịt,

hoặc buồn ngủ, hay không nhớ, không biết gì cả. Đây là tình trạng chung của những người tu thiền, nếu không tỉnh thức thì hành giả sẽ buồn ngủ, ngủ gục, và rơi vào tình trạng mờ mịt, không hay biết gì cả. Một số người tu thiền, sau một thời gian tu tập, khi rơi vào tình trạng này họ cứ nghĩ rằng mình đã nhập định! Làm sao mà nhập định cho được khi con người còn đủ tham, sân, si (giữ giới không nghiêm minh)?

Đức Phật dạy con đường tu chúng phải trải qua tam vô lậu học là Giới, Định, Tuệ. Nhờ trì giới nghiêm nhặt, ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện, tăng trưởng thiện, hành giả “Ly dục ly bất thiện pháp” nhập Sơ Thiền (nhân giới sanh định, nhân định sanh tuệ). Cổ đức có nói:

Sân si, nghiệp chướng chẳng chừa,

Bo bo mà giữ tương đưa làm gì.

Ngoài hôn trầm, thù miên, người tu thiền còn phải tránh trạo cử (con người lúc nào cũng rọ rạy khó chịu, quay bên này, móc bên kia, suy tính đủ thứ), hoặc hối quá, nghĩa là ân hận mãi về một việc làm trong quá khứ.

Tóm lại, người Phật tử giữ giới không si mê trước tiên phải từ bỏ rượu. Rượu làm cho tâm trí mờ tối khiến cho ta có những lời nói và hành động sai lầm, tai hại. Trong khi tu tập thì phải duy trì giờ giấc công phu, ăn uống điều độ, không ăn phi thời. Không cố gắng thức khuya, dù là công phu, vì thân thể mệt nhọc, rã rời thì công phu cũng vô ích mà thôi. Nói một cách khác, hôn trầm thùy miên, và trạo cử, hối quá là những chướng ngại đưa đến si mê mà người Phật tử, nhất là những người tu thiền, cần phải ghi nhớ.

Nếu người hành Thập Thiện phá trừ được si mê thì sẽ thành tựu mười công đức như Kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo dạy:

1/ Được ý vui chơn thiện và bạn chơn thiện.

2/ Tin sâu nhân quả, thà bỏ thân mạng chớ không làm điều ác.

3/ Chỉ quy y theo Phật, không quy y theo Thiên Thần ngoại đạo.

4/ Tâm được ngay thẳng chánh kiến.

5/ Thường sanh lên cõi Trời, khỏi bị đọa ba đường ác.

6/ Phước huệ không lường, thường tăng lên mãi.

7/ Dứt hẳn đường tà, chăm tu chánh đạo.

8/ Không còn lòng chấp ngã, bỏ hết nghiệp ác.

9/ Trụ nơi chánh kiến.

10/ Khởi bị nạn dữ.



THỂ HIỆN THẬP THIÊN

Người tu THẬP THIÊN thường chế ngự lòng buông lung của mình, bỏ các nghiệp dữ, quyết thành tựu các nghiệp lành, đó là thuận theo chánh đạo.

Thể hiện THẬP THIÊN chỉ có người trí mới ý thức sự lợi ích của nó đối với cuộc sống, nên quyết tâm thực hành cho bằng được. Nhờ sự hành THIÊN, chúng ta mới thoát khỏi sự khổ đau.

Muốn hưởng được phước báu thì hãy dứt trừ 10 nghiệp dữ, hằng ngày phải tinh tấn tu THẬP THIÊN, cứ mỗi lần bỏ xuống một nghiệp ác thì ngay đó nghiệp thiện hiện ra khiến tâm hồn mình được an vui.

Biết được sự lợi ích của THẬP THIÊN (cho đời sống của mình và xã hội), hành giả phải quyết tâm nỗ lực thực hành đúng 10 điều lành của Đức Phật dạy. Cứ tiếp tục mãi trên đường xây dựng tu “Thiện” cho đến một ngày nào đó hoàn toàn là THIÊN, lúc bấy giờ ta sẽ được 4 ưu điểm mà Kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo dạy:

1/ Thân và tâm của chúng ta trở thành tốt đẹp. Hành động thân, khẩu, ý biểu lộ đầy đủ đạo đức, lòng hiếu sát hung hăng sẽ biến dần, lòng từ bi bác ái hiện rõ. Đối với con người và loài vật đều thương xót bình đẳng, thường lấy ân trả oán, vì thế từ oán thù sẽ trở thành ơn nghĩa, thương yêu.

2/ Khi tâm không còn giận hờn, dù bất cứ hoàn cảnh nào, có cảm tức đến đâu cũng không lộ vẻ giận hờn hoặc thù oán. Phải biết đây là sự tu nhẫn nhục để biến cải hoàn cảnh hung dữ trở thành hiền hậu. Lúc ấy con người không còn tranh đấu giết hại lẫn nhau mà chỉ có một lòng tương thân, tương ái mà thôi.

3/ Chúng ta có đủ duyên mới được nghe bài thuyết pháp do Thích Đế Hoàn Nhơn đã trợ duyên cho Tôn Giả Tu Bồ Đề bằng pháp môn THẬP THIỆN để thoát khỏi bệnh tật nơi thân mà còn hưởng được kết quả giải thoát nơi tâm hồn mình.

4/ Khi hành giả quyết tâm thực hiện 10 điều lành, chắc chắn sẽ được sanh lên cõi Trời hưởng phước lạc đầy đủ. Ngược lại, nếu ai không tu Thập Thiện mà còn mong đến đất Phật thì chắc chắn không bao giờ có được. Vì mười phương ba đời chư Phật và các

bậc Thánh Hiền thoát khỏi vòng sanh tử, chứng quả Vô Thượng Bồ Đề, đều phải tu THẬP THIỆN và lấy THẬP THIỆN làm căn bản cho sự tu hành của mình.

THẬP THIỆN có công năng giúp cho chúng ta ngăn ngừa được các hành vi độc ác, nhờ vậy tất cả hoàn cảnh đều được yên lành vui tươi.

THẬP THIỆN giúp cho thân, khẩu, ý chúng ta lần lần tiêu tội và được thanh tịnh. Do tâm hồn thanh tịnh nên con người mới thoát ly sanh tử và cuộc sống mới được hoàn toàn an vui trong mọi cảnh, dù thuận hay nghịch cũng trọn vẹn không chướng ngại.

Cho nên, người tu THẬP THIỆN là người đầy đủ hạnh phúc nhất trần gian.

Khi vạn hữu không còn là chướng ngại của tâm hồn thì sự đau khổ cũng lần lần chấm dứt. Tư tưởng được an ổn và thường sống trong trạng thái bình thường thanh tịnh, thanh thân thì cơ thể bắt đầu không bệnh tật, tâm luôn thư thái an lạc, cuộc sống đầy đủ hạnh phúc. Đó là nhờ tu THẬP THIỆN tạo nên phước báu rõ ràng.

Hành THẬP THIỆN là cái nhân tránh khỏi bị đọa lạc vào chốn tam đồ khổ và luôn luôn được hưởng an vui trong cõi ta bà. Nếu ai có thể tiến sâu hơn sự THẬP THIỆN thì sẽ được vào Niết Bàn vĩnh cửu.

Do sự ích lợi của pháp môn này, chúng tôi thành tâm khuyên mọi người tu theo đạo Phật, trước tiên nên tu THẬP THIỆN, nó là nguồn gốc cơ bản giải thoát của Phật giáo.

Bởi THẬP THIỆN là một pháp môn giúp cho mọi người sơ cơ mới biết tu hành, dễ đạt được kết quả giải thoát rất là vĩ đại. Nếu ai chịu khó thực hiện tiến tu pháp môn này hàng ngày, chắc chắn sẽ được giải thoát khỏi tâm hồn đau khổ thế gian.



DUNG THÔNG

*L*úc bảy giờ Ba Giá Tuần lên dây đàn, đến trước mặt Tôn Giả Tu Bồ Đề dùng lời ca và tiếng đàn nói lên phương tiện tu hành của cõi Trời Thích Đế Hoàn Nhơn:

Kiết hết thường không sát

Niệm niệm không rối loạn

Thì trần cấu ắt dứt

Mong sớm từ Thiên giác

Tâm bật qua dòng hữu

Hàng ma độ các kiết

Công đức như biển lớn

Mong chóng từ định dậy

Mắt định như hoa sen

Các hữu thường không dính

Không về làm quay về

Định không kịp thì dậy

Bốn dòng sông vô vi

Khéo hiểu không già bệnh

*Đây thoát họa hữu vi
Cúi mong Tôn sớm dậy
Năm trăm Trời ở trên
Thích chủ đích thân đến
Muốn xem Tôn Nhan Thánh
Hiểu không xin mau dậy.*

(Tăng Nhất A-Hàm)

Qua bài kệ trên, lời khuyên của Trời Thích Đế Hoàn Nhơn dạy chúng ta phải dứt trừ sát sanh. Nhờ không sát sanh mà các kiết (sự ràng buộc) sẽ hết, các kiết dứt thì tâm không rối loạn và trần cấu đều chấm dứt. Bảy giờ nội tâm từ tình thức suy lý đến sự khổ đau, phiền lụy, sợ hãi đều vắng bật, tất cả vạn vạn hữu không còn là chướng ngại của tâm, nghĩa là tâm không dính mắc với vạn vật, dù trong cảnh thuận hay nghịch đều vượt thoát khỏi, tức là hàng phục được các ma chướng bên ngoài cũng như chính trong tâm của mình, vì thế các kiết không còn phá phách nữa. Người tu hành được như vậy, công đức lớn như núi Tu Di, như biển cả không lấy gì so sánh được.

Tâm chúng sanh vốn không dính mắc, không phiền não, chỉ vì vô minh lầm chấp cái Ngã (Ta) và Ngã Sở (của Ta) nên có dính mắc, có phiền não.

Tâm chúng sanh thường sống trong Thường-Lạc-Ngã-Tịnh, nhưng vì tham, sân, si ở bên ngoài khởi dậy khiến cho tâm mất bình thường, vì nó đang duyên theo sáu trần.

Muốn làm chủ được già bệnh thì phải giữ tâm an vui đừng để phiền não xen vào. Nhờ cố giữ gìn, tức là hành THẬP THIỆN thì thân dần dần sẽ ít bệnh tật. Kinh Tăng Nhất A-Hàm dạy: *“Thoát tai nạn hữu vi, nghĩa là tư tưởng không còn bị ảnh hưởng vật chất thế gian, đời sống không còn nô lệ cho vật chất”*.

Khi nghe xong lời ca tiếng nhạc của Ba Giá Tuần, Tôn Giả Tu Bồ Đề cất tiếng khen ngợi: *“Lời ca tiếng nhạc hòa hợp nhau không khác, giọng ca không lìa tiếng đàn và tiếng đàn không lìa giọng ca”*.

Hành THẬP THIỆN thân, tâm của chúng ta phải hoàn toàn hòa hợp với mọi đối tượng, nghĩa là chúng ta phải tùy thuận với tất cả chúng sanh. Phải hiểu chúng sanh tức là thân và tâm của mình, thân và tâm của mình tức là chúng sanh.

Tu THẬP THIÊN chúng ta phải ý thức sự dung thông với vạn hữu là một việc làm tối quan trọng của sự tu quán. Nếu hành giả không dung thông được thì sự thể hiện THẬP THIÊN chỉ có kết quả năm phần mười chớ không thể đạt được kết quả theo ý muốn.

Kinh Tăng Nhất A-Hàm dạy: *“Lành thay! Lành thay! Ba Giá Tuần! Nay ông dùng giọng ca và tiếng đàn hòa hợp đàn ca không khác, tiếng đàn không lìa giọng ca, giọng ca không lìa tiếng đàn, hai việc hòa hợp với nhau thành tiếng hay tuyệt”*.

Muốn giải thoát tâm hồn đau khổ phiền lụy, hành giả phải nhận thức rõ ràng THẬP THIÊN và DUNG THÔNG là một, nghĩa là phải tùy thuận lại đối tượng để giải quyết tâm lý mình một cách rất tế nhị và phi thường. Đó là một pháp môn mâu nhiệm và cần thiết cho những ai muốn hưởng được hạnh phúc chân thật trong cõi thế gian này.

THẬP THIÊN là pháp môn dung thông vạn hữu với tâm mình. Nhờ pháp môn này mà vạn vật thiên nhiên trong vũ trụ mới tùy thuận lẫn nhau, mới chung sống với nhau, mới hoàn mãn sự giải thoát nơi tâm hồn mình. Thể hiện như vậy, vạn hữu không còn

là chướng ngại, nó là tâm mình, tâm mình là vạn hữu; THẬP THIỆN là tâm mình, tâm mình là THẬP THIỆN.

Ở đây chúng ta phải hiểu THẬP THIỆN, TÂM MÌNH và VẠN HỮU đều là ĐỊNH và DỤNG của một thể tánh vũ trụ. Thế nên từ động đến định, từ tịch đến chiếu thấy đều là nguồn giải thoát trong lòng hõ tương nhân ái của mỗi chúng sanh.

Có người hỏi:

- Tu Thập Thiện làm sao biết được thân không còn bệnh?

Đáp:

- Như chúng ta đã biết, có thân là có nghiệp, nghiệp thân phải ăn uống mới sống. Có nghiệp thân là có sanh tử, già yếu, bệnh tật ốm đau ...

- Nghiệp căn bản của thân thường xảy ra trong ba thời: quá khứ, hiện tại, vị lai. Do tư tưởng hoạt động tác dụng mạnh tạo nên nghiệp thân ấy.

Tâm không sáng suốt tức là vô minh tạo ra những duyên hợp nên có thân. Vì vô minh nên tất cả chúng sanh đều mang thân nghiệp; thân nghiệp là biểu tượng vật chất,

chịu nhiều thứ bệnh tật. Tâm là phần tinh thần cũng chịu ảnh hưởng của thân; chấp có thân nên khi thân đau ốm thì tinh thần khổ sở, lo lắng sợ hãi ...

Muốn thoát khỏi bệnh tật của thân và sự đau khổ của tinh thần thì phải tu Thập Thiện, vì Thập Thiện là pháp môn buông xả những hành vi ác của thân, khẩu, ý. Nếu nghiệp ác dần dần buông xuống thì nghiệp thiện dần dần hiện lên.

Lúc hành Thập Thiện phải ý thức được nghiệp thiện đang bao trùm tất cả bệnh khổ và luân cả sanh tử. Nếu từ thân, khẩu, ý xuất phát những điều thiện thì ngay đó có giải thoát bệnh tật, tai nạn, phiền não, khổ đau từ thân và tâm hồn mình một cách rõ rệt.

Ngược lại, khi thân, khẩu, ý xuất phát những điều ác thì liền đó có sự khổ đau, sân hận, âu sầu, lo lắng và bệnh tật.

Thân, khẩu, ý hành Thập Thiện thì từ khổ đau biến thành an vui; từ bệnh tật, đau ốm trở thành mạnh khỏe sống lâu. Bởi vì nghiệp thiện luôn luôn che chở, giải thoát cho chúng sanh khỏi cảnh đau khổ. Ví như có người chửi mắng mình, mình hành pháp nhẫn nhục không chửi mắng lại, thì cảnh

đang động biến thành cảnh tịnh, cảnh khổ biến thành cảnh an vui.

Trời Thích Đê Hoàn Nhơn hỏi ông Tu Bồ Đề: *“Thế nào là nghiệp THIỆN bao trùm tăng giảm?”*. Câu hỏi này có nghĩa là: Hành động Thiện có đem lại cho chúng sanh thoát khỏi bệnh tật, khổ đau hay không?

Chúng ta phải quan sát cho kỹ xem nguyên nhân nào sanh ra bệnh tật?

Khi rõ nguồn gốc của bệnh tật, tức là thông suốt nhân quả thì ta càng tin sâu Thập Thiện. Bắt đầu từ nay ta phải tích cực Hành Thập Thiện bằng cách:

1/ Tất cả mọi sự kiện, sự vật dù lớn hay nhỏ mà đang ở trong hành động ác phải đình chỉ ngay tức khắc.

2/ Hành Thập Thiện là phải biết nhẫn nhục, phải biết lấy ân báo oán, lấy tâm từ bi mà tha thứ mọi sự lầm lạc của kẻ khác.

Do sự việc này nên Thích Đê Hoàn Nhơn nói: *“Thập Thiện bao trùm bệnh khổ”*.

Lại nữa Thích Đê Hoàn Nhơn còn hỏi: *“Thân bệnh này từ đâu sanh ra?”*.

Thích Đế Hoàn Nhơn hé mở thêm cánh cửa giải thoát, giúp cho chúng sanh tư duy quán xét sâu hơn về thân nghiệp của mình. Chúng tôi xin nhường lại cho quý vị tự quán xét lấy thân bệnh của mình, do từ đâu sanh ra? Cái gì tạo nên bệnh? Ai làm thân bệnh? Thân bệnh hay tâm bệnh?

Bao nhiêu câu hỏi này chúng ta lần lượt quán xem. Nếu thân không có tâm thì thân không biết đau (như thân ma) lấy gì gọi là thân bệnh? Nếu có tâm mà không có thân thì lấy đâu có bệnh, vì tâm vốn vô hình. Vậy cái bệnh này từ đâu đến?

Thích Đề Hoàn Nhơn còn hỏi Tôn Giả Tu Bồ Đề: *“Bệnh này do thân sanh hay ý sanh?”*.

Thích Đề Hoàn Nhơn đã mở thêm cánh cửa cõi Trời để chúng sanh được bước vào. Nếu chúng sanh không chịu khó đem hết ý chí quán sâu và thể hiện Thập Thiện ngay trong đời sống hằng ngày của mình thì làm sao hưởng được phước báu và sanh vào cõi Trời.

Câu hỏi này rất hợp lúc, khiến cho những ai đang hành Thập Thiện đều phải nhìn nhận thực trạng vạn hữu trong vũ trụ

vây quanh chúng ta là một chướng ngại to lớn.

Hành Thập Thiện chúng ta phải quán xét cho tường tận nguồn gốc của phiền não.

Đọc những đoạn kinh trong Tăng Nhất A-Hàm, chúng ta phải nhìn nhận đức Phật dạy chúng sanh đi theo con đường quán quá rõ rệt. Nhờ **quán chiếu**, chúng ta nâng trình độ hiểu biết về Phật pháp càng lúc càng thâm sâu.

Quán không phải là sự học tập theo kiểu học trò, *QUÁN là sự tham cứu, là sự tự tri tự giác, tự mình khám phá và nhận đúng vạn hữu với mình không phải là hai*. Khi hiểu được như vậy chúng ta mới có thể hòa mình với vạn vật thiên nhiên mà không còn thấy chướng ngại.

Những câu hỏi trên đây đức Phật biết rằng chúng sanh không đủ trí năng để tự khám phá, tìm tòi và khảo cứu về sanh, già, bệnh, chết. Tôn giả Tu Bồ Đề thay lời Phật trả lời những câu hỏi trên, khiến cho chúng sanh dễ hiểu, nhờ đó làm điểm tựa nghiên cứu và khám phá tới. Nhưng dù sao những câu trả lời này cũng là của đức Phật, của ông Tu Bồ Đề chớ không phải của chúng ta. Vì

vậy, chúng ta đừng lấy đó làm của mình, nhắm đi nhắm lại lối mòn của người xưa. Đó là lối tu lấy đá đè cỏ, đưa đến sự thể hiện Thập Thiện sẽ không “Thiện”. Tu hành như vậy dù cho đến một ngàn năm sau cũng không bao giờ tìm đến chơn hạnh phúc.

Điều quan trọng nhất trong việc tu quán, đầu tiên chúng ta phải mượn ý Phật, ý Tổ làm nơi nương tựa để rồi tự mình quán xét, tự mình mở cửa vũ trụ. Khi quán đã thuần thục thì nguồn giải thoát hiện tiền nơi tâm hồn mình, bấy giờ chúng ta mới thật sự tự vượt cánh chim bằng thên thang bay vút tận trời xa.



DUYÊN HỢP VÀ DUYÊN TAN

*Lúc bảy giờ Tôn giả Tu Bồ Đề trả lời:
“Lành thay! Lành thay! Này Kiều Thi Ca!
Pháp pháp tự sanh, pháp pháp tự diệt; pháp
pháp loạn động, pháp pháp tự vắng bặt”
(Tăng Nhất A-Hàm).*

Đứng về phương diện triết lý Nhân Quả của Phật giáo, thì vạn hữu do duyên hợp sanh ra, chứ không phải do một đấng vạn năng nào sanh. Vì thế sự đau, khổ, bệnh tật, tai nạn của chúng sanh không do một tác nhân nào khác gây ra, mà chúng sanh tự tạo cho mình.

Hội đủ điều kiện, vạn hữu mới được thành hình, nếu thiếu một nhân duyên thì cũng không thể sanh ra được. Ví như cây đèn, có tim, họng, ống khói, bầu đựng dầu, mà chỉ thiếu dầu, thì đèn cũng không cháy được. Cho nên, tất cả bệnh khổ của chúng sanh đều do duyên hợp mà có, chứ không thể tự nhiên hoặc do may rủi. Sự thật hiển nhiên, tất cả các pháp trong thế gian phải hội đủ nhân

duyên mới hình thành vạn vật. Kinh Tăng Nhất A-Hàm dạy: “*Pháp pháp tự sanh*”.

Khi quán xét cho kỹ về luật tuần hoàn sanh diệt trong vũ trụ, có sanh tức có tử, có tử tức có sanh; hạt giống sanh tử này chính chúng ta tự tạo. Kẻ tác bệnh, tác khổ cho chúng sanh không ai ngoài chúng ta. Thế mà mỗi khi có điều gì quá đau khổ, tai nạn quá hiểm nghèo thì chúng ta chỉ còn biết cầu nguyện Trời-Phật-Thánh-Thần. Nhưng làm sao những bậc ấy cứu khổ cho chúng ta được? Cầu nguyện chỉ là một phương pháp trấn an tinh thần, chớ các Ngài không giúp ta được. Kẻ làm ra cảnh khổ này chính là chúng ta thì chúng ta phải lãnh thọ.

Hết duyên, vạn hữu tự hoại diệt chớ không phải do ngẫu nhiên. Tất cả đều do duyên có, chớ không phải muốn chết là chết được, cũng như muốn sống là sống được.

Ví dụ: Như một cơn giông to gió lớn làm cây cối nhà cửa sụp đổ, người và vạn vật đều chết, đó là *duyên tan*. Duyên hợp thì sanh, duyên tan thì hoại diệt; vạn hữu thành hoại đều do duyên cả. Kinh Tăng Nhất A-Hàm dạy: “*Pháp pháp tự diệt*”.

Quán cho cùng lý mới thấy rõ vạn hữu thế gian toàn là duyên hợp và duyên tan, tạo thành rồi hoại diệt. Không có một sắc tướng nào của vạn hữu trong vũ trụ có một thực thể riêng biệt, toàn là các duyên *thành* và *hoại*, chứ không một ai diệt và tạo ra nó.

Bởi thế, khi Đức Thế Tôn tu đã thành Phật nhưng vẫn không cứu khổ chúng sanh được. Ngài chỉ nhắc nhở, răn cấm khéo léo khiến cho chúng sanh tự tu hành: *“Này các con! Các con hãy tự thấp đức lên mà đi, ta không đi thay thế cho chúng con được con đường ấy”*. Đọc đến đoạn kinh này, chúng ta phải ý thức lại chúng ta; sự ý thức này giúp cho chúng ta thoát khỏi muôn vàn sự đau khổ của tâm hồn.

Vạn hữu do duyên hợp tự sanh, cũng do duyên hợp tự diệt. Chỗ tự sanh tự diệt là chỗ động, vì thế vạn hữu luôn sống trong động, vì có động nên sinh ra vô số chúng sanh và cũng chính tư tưởng động của chúng sanh mới sinh ra dính mắc, chấp trước, chấp ngã. Thế nên cuộc sống con người mới có đau khổ, phiền lụy.

Ví như mình không có lòng tham thì làm gì có chửi mắng nhau, nếu không có sự

hơn thiệt chữi mắng nhau thì làm gì có sự giận hờn. Rõ thấu như vậy thì ngăn được cơn sân, tâm hồn được thư thái an nhiên.

Đủ duyên hợp lại trong ngoài mới có giận hờn, đau khổ. Nếu trong không, ngoài có hoặc trong có, ngoài không thì không có cơn giận hờn. Ngược lại, ngoài có trong cũng có thì giận hờn tất phải sanh ra. Đó là tâm trạng chung của chúng sanh.

Bởi vậy một sự kiện gì xảy ra đều phải do hội đủ nguyên do. Cuộc đời là một trường duyên hợp - duyên tan, vì thế tâm hồn chúng ta luôn luôn chịu nhiều đau khổ, giận hờn, thương ghét, biệt ly và sanh tử.

Hành giả phải chịu khó gắng công nỗ lực quán xét, suy tư cho thấu suốt lý nhân duyên và phải nắm vững bản thể của vạn hữu vốn nó tự vắng bật. ***Ai đã trở về tư tưởng tịch lặng vắng bật thì sẽ chấm dứt ngay khổ đau phiền não và sanh tử. Khi tu đến trạng thái này gọi là giải thoát hoàn toàn.***

Đường về bản thể vắng lặng của vạn hữu, chúng ta cần biết pháp đối trị và còn phải đem hết ý chí dũng mãnh thực hiện cho

bằng được thì chắc chắn vạn hữu không còn là chướng ngại trong tâm.

Hầu hết chúng sanh đều có tâm hồn đau khổ, không việc này thì sự kiện khác. Hơn nữa cơ thể thường hay bệnh tật nhưng nặng nhẹ có khác. Người tu hành phải rõ lý nhân quả, tức là lấy cái không bệnh tật, cái không phiền não đối trị lại cái có bệnh tật, có phiền não.

Ngày xưa tại núi Nga Mi, ông Văn Thù Sư Lợi sai đồng tử đi hái thuốc, ngài bảo: *“Con hãy ra rừng hái thứ thuốc nào không phải là thuốc thì mới trị được bệnh không phải bệnh”*.

Tu Bồ Đề dạy: *“Này Kiều Thi Ca! Cũng như có thuốc độc thì phải có thuốc trừ độc”*. (Tăng Nhất A-Hàm). Tư tưởng của chúng sanh vốn mang chất độc, thường giết chúng sanh mà chúng sanh nào hay biết. Thuốc trừ độc có rất nhiều, nhưng phương thuốc đầu tiên là phương thuốc THẬP THIỆN. Nếu chúng sanh không chịu dùng thuốc này trừ bệnh độc phiền não thì sao giải độc được.

Nếu một ý tưởng khởi nghĩ đến (một sự kiện do tâm tham, sân, si chủ động) ngay lúc

đó ta phải biết là tà niệm và phải có sự suy tư khác để đối trị ngay. Đó là dùng chánh niệm diệt tà niệm, có nghĩa là lấy tư tưởng chánh đập tan tư tưởng tà.

Người tu hành biết quán như vậy, liền phá tan được tâm tham, sân, si. Quán càng sắc bén bao nhiêu thì phá tan mây mờ đau khổ trong lòng bấy nhiêu.

Bát Chánh Đạo là con đường giải thoát, lấy chánh diệt tà, quét sạch rác rưởi tham, sân, si và giữ tâm hồn chúng sanh được bình thường, an lạc.

Tôn giả Tu Bồ Đề dạy: *“Này Thiên Đế Thích! Pháp pháp loạn động, pháp pháp tư vãng bất, pháp pháp thường sanh pháp”* (Tăng Nhất A-Hàm).

Từ mọi sự kiện này sanh ra mọi sự kiện khác, từ cơn sân của người này sanh ra cơn sân của người khác và của nhiều người, từ lòng sầu não của người này làm gợi lên lòng sầu não của kẻ khác ... Như vậy không phải: *“Pháp pháp thường sanh pháp sao?”*.

Vạn hữu trong vũ trụ lúc nào cũng động. Tư tưởng của chúng sanh cũng vậy, từ suy nghĩ này đến suy nghĩ khác, suốt cả một đời

người không bao giờ có được những phút giây dừng lặng ngoại trừ lúc ngủ say. Kinh A-Hàm dạy: “*Pháp pháp loạn động*”.

Tâm chúng sanh vốn không giận hờn đau khổ, tham lam chấp trước, rất thanh tịnh vắng lặng, nhưng vì sự tương quan tương giao với vạn hữu khiến nó phải động. Kinh A-Hàm dạy: “*Pháp pháp tự vắng bật*”.

Duyên hợp cũng như duyên tan rất sống động, do động nên sanh ra vạn hữu. Thế nên, mỗi một chúng sanh đều có hai phần động rõ rệt, tinh thần và vật chất.

Vạn vật thiên nhiên trong vũ trụ đều động, chúng ta là một vật trong vạn vật thì làm sao bất động được. Vì bất động chẳng được nên tâm khởi phân biệt, do phân biệt mới có đối đãi, mới có đau khổ, giận hờn thương ghét, ...

Biết rõ tâm chúng sanh vốn thanh tịnh, nên chúng ta dùng tư tưởng chánh diệt tư tưởng tà, nhờ thế tâm hồn mới được an vui, bản thể thanh tịnh mới lần hồi hiện tiền. Kinh A-Hàm dạy: “*Lấy pháp trắng trị pháp đen*” tức là lấy tịnh diệt động. Nghĩa là khi tư tưởng tham - sân - si khởi lên, đó là tà

kiến tà niệm, khiến cho tâm tư chịu nhiều đau khổ, sầu muộn giận hờn, thương ghét, ... thì liền đó ta khởi nghĩ theo chánh pháp tức là tư tưởng chánh (chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, ...). Nó giúp cho chúng ta trở về với trạng thái an vui thanh tịnh và phá tan được tâm tư phiền muộn đau khổ. Chúng ta lập lại một lần nữa để ghi nhớ lời dạy trong Kinh A-Hàm: *“Này Kiều Thi Ca! Pháp pháp loạn động, pháp pháp tự vắng bật; pháp pháp thường sanh pháp; pháp đen dùng pháp trắng trị, pháp trắng dùng pháp đen trị”*.



THỂ HIỆN QUÁN THẬP THIÊN

Kinh A-Hàm dạy: “*Bệnh sắc dục dùng bất tịnh trị*”. Thực vậy, đứng trước sắc, khi tâm tham dục khởi, ta phải dùng quán bất tịnh để đối trị. Nghĩa là phải suy tư quán xét cho thấu đáo tất cả vạn hữu đều có sắc tướng bất tịnh, dễ ô nhiễm, sinh ra mùi hôi thúi ghê tởm, dù cho chúng có những sắc tướng khêu gợi khiến cho tâm tham sắc dục dễ nổi lên.

Muốn làm chủ được tâm tham sắc dục không có pháp môn nào để chế ngự hơn là kinh nghiệm bản thân. Phải trực tiếp mắt thấy tai nghe mũi ngửi mùi, tay sờ mó vào sắc tướng của đối tượng đang phơi bày trước mắt ta những hình ảnh ghê tởm ứ trước, hôi thúi và còn nhiều bất tịnh khác nữa. Nhờ có trực tiếp như vậy nên khi vừa thấy sắc là ta thấy ghê tởm ngay.

Muốn chế ngự và hàng phục tâm sắc dục, điều tối quan trọng là phải thông suốt: Ở đâu có khoái lạc, ở đó có khổ đau. Sự đau khổ

nhắc cho chúng ta thức tỉnh trong sự mong cầu khoái lạc.

Xét về thân và tâm của mình, từ xương răng da tóc, đờm nhớt máu mủ, thấy đều bất tịnh. Về phần tinh thần, ta cũng dễ bị ô nhiễm, dính mắc các sắc tướng vạn hữu; vì thế chúng ta càng khởi tâm tham dục lạc thì càng thọ vô lượng thứ đau khổ.

Người tu Thập Thiện phải thể hiện đúng 10 điều lành của Phật dạy và còn phải nhìn thấu suốt thực chất sắc tướng của vạn hữu đang vây quanh chúng ta.

Người mang bệnh sân hận nặng muốn đối trị phải dùng từ tâm, nghĩa là chúng ta phải biết đem lòng từ bi tha thứ và thương xót những kẻ lầm lỗi, những người hung ác, gian tham, tật đố, v.v.. Tại sao? Vì họ là người thiếu giáo dục đạo đức, không được ánh sáng chân lý soi chiếu vào tâm tư họ nên đời sống họ luôn luôn bám chặt vào vật chất chịu nhiều thứ đau khổ.

Chúng ta là người hành Thập Thiện phải thấu rõ lý nhân quả, thường dùng *chánh kiến* và luôn thực hiện lòng từ bi đối với mọi

người, nhờ vậy lòng đau khổ, sự giận hờn mới chấm dứt.

Ý thức được sự ích kỷ, nhỏ mọn của mình là thuốc độc giết chết tâm hồn, chỉ có lòng từ bi mới cứu chúng ta sống.

Muốn trị bệnh ngu si mà không chịu học Phật pháp thì không làm sao có trí tuệ giải thoát, không thể làm chủ được tư tưởng của mình và thấu suốt được vạn hữu. Vả lại, người ngu si không thể nào biết áp dụng phương tiện của Đức Phật dạy. Kẻ ngu si không đủ trí hiểu biết luôn luôn sống một đời đầy đau khổ sân hận, lúc nào cũng nô lệ cho vật chất.

Người hành Thập Thiện phải biết dùng pháp môn quán của Đức Phật đã giảng dạy suốt con đường “A-Hàm” tức “Nhị Thừa”. Pháp môn này dùng để đối trị tất cả tư tưởng phiền não. Khi thấu suốt con đường quán của Nhị Thừa, chúng ta mới thấu rõ là tất cả hiện tượng vạn vật thiên nhiên trong vũ trụ đều do duyên hợp tạo thành chứ không do một đấng vạn năng nào biến hóa ra.

Xét cho cùng tội về cuộc sống của chúng ta, ta mới thấy ngã không, người không và

vạn hữu đều không. Kinh A-Hàm dạy: “*Này Thích Đế Hoàn Nhơn! Như vậy tất cả hiện tượng đều quy về không: không ta, không người, không thọ mạng, không sĩ phu, không hình tướng, không nam nữ*”.

Ở đây chúng ta nghe Đức Phật dạy tất cả hiện tượng trong thế gian đều quy về không: không ta, không người, không thọ mạng, không sĩ phu, không hình tướng, không nam nữ, thế mà mọi vật trước mắt chúng ta sờ sờ mà bảo là không thì hóa ra lời dạy kia phi lý và mâu thuẫn với chính nó hay sao?

Muốn rõ lý sắc không, chúng ta phải có sự tư duy cho tường tận mới thấy vạn hữu là không. Ví dụ muốn dựng một cái nhà phải do nhiều thứ hợp lại như kèo, cột, vách, lá, phên, cửa, đòn dông hợp lại tạo nên một cái nhà. Nếu lấy một cây cột mà bảo đó là cái nhà thì không đúng.

Câu chuyện vua Malinda hỏi Tỳ kheo Nagasena trong Kinh Malinda:

- *Thưa Đại Đức! Quý danh Ngài là gì?*
- *Tâu bệ hạ! Người ta gọi tôi là Nagasena, nhưng không có thật tôi.*

Nhà vua hỏi:

- Nếu không có thật ngã thì ai cúng dường, ai truyền giáo, ai tham thiền, ai thực hành giáo lý và ai tu chứng Niết Bàn? Vậy cái gì mới thực là Nagasena? Hay tóc trên đầu là Nagasena chăng?

- Tâu bệ hạ! Không phải tóc là tôi.

- Lòng nơi thân là Nagasena chăng?

- Tâu bệ hạ cũng không.

- Vậy thì sự cảm xúc, sự nhận biết vui buồn là Nagasena chăng?

- Tâu bệ hạ cũng không.

- Vậy thì ngũ uẩn, tứ đại là Nagasena chăng?

- Tâu bệ hạ cũng không.

- Như thế ngoài thân còn cái gì là Nagasena chăng?

- Tâu bệ hạ cũng không có cái thân nào khác ngoài Nagasena.

Vua Malinda hỏi xong, Nagasena hỏi lại:

- Tâu bệ hạ! Ngài đến đây bằng gì?

- Bạch Đại Đức! Trẫm đến đây bằng xe.

- *Vậy bệ hạ có thể giải thích xe là gì chăng? Có phải gọng là xe chăng?*

- *Không phải thế.*

- *Cái trục lăn có phải là xe chăng?*

- *Bạch Đại Đức không.*

- *Hai bánh có phải là xe chăng?*

- *Cũng không.*

- *Vậy nhà vua nói các thứ đó có cái gì là xe không?*

- *Cũng không.*

Câu chuyện vua Malinda cho chúng ta thấy rõ ràng Phật giáo chủ trương con người không có bản ngã. Sinh mạng của con người chỉ kết hợp do tứ đại và tâm thức. Hay nói một cách khác hơn, con người do duyên hợp bởi đời sống vật chất và tâm lý. Đời sống vật chất gọi là sắc uẩn, đời sống tâm lý gọi là thọ, tưởng, hành, thức uẩn; gọi chung là Ngũ Uẩn.

Đứng về phương diện không gian, vạn hữu trong vũ trụ vốn giả hợp; còn về phương diện thời gian thì vạn hữu vốn sanh diệt không ngừng. Cho nên, thân ngũ uẩn tạm có

gọi là sanh mệnh chúng sanh, khi ngũ uẩn tan rã thì gọi là sanh mạng chúng sanh chấm dứt hay chết.

Vạn hữu mượn danh mà đặt tên, chứ không có thực tên, cũng như cái chúng ta thấy gọi là xe thì nó đâu có một bản thể chính yếu, ngoài các bộ phận như gọng, bánh, trục, cãm, v.v.. thì xe không thành hình được. Xe chỉ là một danh từ để chỉ sự kết hợp của các bộ phận ấy mà thôi. Tôn giả Tu Bồ Đề còn giảng những ví dụ giải thích cho chúng ta thấy vạn hữu do duyên hợp tạo nên, khi hết duyên thì duyên tan, nó sẽ hoại diệt. Ví như cây cỏ thụ xum xuê tàn lá, một cơn gió to càn lá phải xác xơ. Một vườn cây đang kết hoa nẩy nụ làm quả, một trận mưa đá, tuyết rơi làm hư hoại tất cả. Đó là duyên tan. Một cơn mưa to trút xuống, các cây cành đang héo úa gặp mưa liền đâm chồi nẩy tược. Đó là duyên hợp. Khéo quán xét chúng ta đào sâu vào tự thể của vạn hữu, ta mới thấy rằng bệnh tật không từ đâu sanh, chẳng phải thân sanh mà cũng chẳng phải ý sanh. Vì thế bệnh tật không phải do thân hay do ý, mà chính là duyên hợp tạo nên. Pháp do duyên

mà có, duyên hợp là động, động thì pháp sanh.

Pháp pháp tự diệt, nghĩa là hết duyên thì pháp tự hoại diệt, tự trở về bản thể của nó. Kinh A-Hàm dạy: *“Này Thích Đế Hoàn Nhơn! Pháp pháp loạn động, pháp pháp tự diệt. Ta trước kia mắc bệnh đau đớn khổ sở, ngày nay đã trừ được, không còn bệnh khổ”*. Lời dạy của Tôn giả Tu Bồ Đề, chúng ta nhận thức như thế nào? Có phải chăng khi suy tư quán xét liền thấu rõ cội nguồn của bệnh tật là hết bệnh chăng? Hay một duyên có gì mà ông Tu Bồ Đề bảo bệnh ông đã hết?

Khi dùng pháp Quán để thấu suốt cội nguồn của bệnh tật, để rõ được nguyên nhân này chỉ do duyên hợp nhiều đời và cũng như ngay trong đời hiện tại đang tạo tác. Nhờ thấu rõ cội nguồn của bệnh tật, nên tâm tư không còn lo ngại sợ sệt, thường nhìn thẳng vào bệnh tật, lòng không chút sợ hãi lo lắng. Đủ duyên hợp lại thành bệnh tật, khổ đau vui buồn, thương ghét giận hờn, ... Hết duyên tất cả phiền lụy đều tan hết.

Thấu suốt được lý này, hành giả phải chấp nhận bệnh tật, hoặc tai nạn. Không bao

giờ sợ hãi và tìm cách trốn tránh. Lúc nào cũng vui vẻ trả nghiệp và luôn luôn tạo thiện nghiệp. Do lòng an vui chấp nhận các nghiệp khổ mà tinh thần dũng mãnh, can đảm chịu đựng những thử thách để rồi vượt qua, nghiệp khổ dần dần tan biến.

Nói đến duyên hợp, duyên tan mà không nói đến nhân quả là một điều thiếu sót quá lớn. Nhân quả là do nghiệp lành, ác mà có. Muốn đổi trị quả khổ thì phải thấu lý nhân quả, tức là biết rõ quả thiện ác đang chủ động tác động vào đời sống con người, khiến cho con người cực khổ thất điên bát đảo.

Vậy chúng ta phải thường hằng hành Thập Thiện, cố gắng gieo nhân lành. Khi nhân lành đầy đủ thì sự phiền não đau khổ sẽ chấm dứt. Muốn cứu nguy bệnh tật của thân, mưu tìm chơn hạnh phúc cho gia đình thì phải hành Thập Thiện. Hành Thập Thiện là chuyển từ nghiệp ác thành nghiệp thiện, chuyển điều dữ thành điều lành, khiến cho đời sống chúng ta hoàn toàn được thuận duyên. Nhờ đó mà cuộc hành trình về xứ Phật không còn trở ngại nữa.

Muốn hành Thập Thiện mà thiếu trí tuệ thì không bao giờ thực hiện được việc này. Muốn có trí tuệ chúng ta phải học Phật pháp, nhờ học Phật pháp trí tuệ mới sáng suốt, chánh kiến giải thoát của Phật mới thấm nhuần. Nhờ đó tâm hồn xuất sanh lòng từ bi, nhờ lòng từ bi mới dễ nhẫn nhục, nhờ có nhẫn nhục chúng ta mới thể hiện Thập Thiện dễ dàng. Chỉ có hành Thập Thiện quả ác mới chấm dứt, cuộc sống mới được an vui hạnh phúc.

Tóm lại, con người muốn thoát khỏi bệnh tật khổ đau, tai nạn hiểm nghèo thì không có phương tiện hay pháp môn nào mau chóng bằng pháp môn Thập Thiện. Dù thuốc hay thầy giỏi cũng không tránh khỏi thân bệnh, dù bậc vua chúa hay các y sư giỏi nhất cũng không thoát khỏi bệnh tật và phải chịu chung luật sanh tử.

Thế nên, học Phật pháp mà biết khôn khéo áp dụng vào đời sống hằng ngày thì thân bệnh sẽ không còn nữa và tâm thường được an vui.

Chúng ta hãy nghe bài kệ của Tôn giả Tu Bồ Đề để gắng công tu tập Thập Thiện:

*“Hãy nói như lời này
Căn bản thấy đầy đủ
Người trí được an ổn
Nghe Pháp dứt các bệnh”*

(Kinh Tăng Nhất A-Hàm)

Chúc quý vị tu tập thành công để luôn luôn sống an vui hạnh phúc!

Viết cho con bà Lâm Chưởng.

Tu viện Chơn Như, ngày 1 tháng giêng,
năm Bính Dần, 1986.

Tỳ Kheo Thích Thông Lạc kính ghi!



TỬ VÔ LƯỢNG TÂM

TRAU DÔI

TỬ VÔ LƯỢNG TÂM

7 rước đây chúng tôi đã giảng về Tứ Vô Lượng Tâm, nhưng chưa có nêu pháp hành rõ rệt. Bây giờ chúng tôi sẽ trình bày những pháp hành cụ thể, cũng giống như sau khi có được địa danh, bây giờ ta lấy địa chỉ rõ ràng để đi đến nơi đến chốn.

Tâm ta vốn dĩ đầy ấp tham, sân, si, không phải hàng ngày cứ nói diệt tham, sân, si mà nó hết đâu. Phật nói dùng tâm từ để diệt tâm sân, nhưng tâm chưa có từ thì làm sao diệt được sân? Vậy làm thế nào để trau dồi tâm từ? Phải trau dồi, tập sống với tâm như tâm Phật (rộng lớn vô bờ bến), phải tập dứt ác và thể hiện tình thương rộng lớn. Thí dụ khi người chửi ta, liệu ta có thương họ mà tha thứ cho họ được không? Hầu hết chúng ta đều nhớ lời Phật dạy: **“Lấy tâm từ để diệt lòng sân hận”**, nhưng có mấy ai làm được? Và làm thế nào để thể hiện tâm từ vô biên?

Tu là phải thực tập, rèn luyện từng chút mới có được từ, bi, hỷ, xả. Nếu Thầy nói mà

các con nghe chơi, và chẳng thực tập gì cả thì thật là uổng công, mệt sức, mất thì giờ vô ích. Khi vào đạo Phật trước tiên chúng ta nhớ là phải thông hiểu.⁴ Sau khi thông hiểu thì ta phải trau dồi (nhìn vào địa chỉ để mà đi).

Thế nào là Tứ Vô Lượng Tâm?

Tứ là bốn, **Vô lượng Tâm** là tâm rộng lớn mênh mông, phủ trùm tất cả chúng sanh, không thể nào suy lường, tính toán được. Tâm này thoát ra khỏi sự ràng buộc dây mơ rễ má của mọi tình cảm, thương ghét, giận hờn, tỵ hiềm, kiêu căng, nghi ngờ, ngã mạn của phàm phu, phá vỡ mọi tà kiến, thân kiến, chấp kiến. Càng trau dồi tâm thì nó càng rộng lớn và sự hiểu biết của ta càng phát triển. Từ đó ta mới thực hiện tâm vô ngã. Nếu không có bốn tâm từ, bi, hỷ, xả thì ta khó thực hiện được tâm vô ngã. Vô lượng tâm còn có nghĩa là *đẳng tâm*, là tâm bình đẳng (xem người và vật như nhau). Tâm này tự nhiên, không so đo, cao thấp, hơn kém, mà phổ biến, ban rải khắp mọi nơi, mọi chỗ,

⁴ Bốn giai đoạn của sự tu tập là: 1/ Phải thông hiểu những gì cần thông hiểu, 2/ Trau dồi những gì cần phải trau dồi, 3/ Dứt bỏ những gì cần phải dứt bỏ và 4/ Tu tập những gì cần phải tu tập.

không giới hạn. Do trau dồi tâm bình đẳng này mà làm lợi ích cho vô lượng chúng sanh thoát khổ. Tâm này có công năng mang lại cho chúng sanh vô lượng phước báo, nghĩa là không bao giờ làm phiền lòng ai. Biết rằng ở đời ai cũng có cái khổ, cái khó khăn, nên ta cần phải thường xuyên áp dụng tâm bi. Thí dụ, khi có một người tức giận ta, ta hiểu là người ấy đang khổ (bởi vì tâm bình thường đâu có đau khổ). Khi thực hiện tâm bi là thực hiện ở chỗ đau khổ, tai nạn của người. Nếu thực hiện được tâm từ thì ta có thể đem lại lợi ích cho chúng sanh trong nước và các nước khác, ta sẽ sống an vui, không có chiến tranh, đau khổ.

Vô lượng phải hiểu qua năm trường hợp sau đây:

1/ Vô lượng nhân lành: đem lại nhân lành cho mọi người. Thí dụ, khi người ta chửi mình thì mình không giận mà còn năn nỉ để họ mát dạ, không chửi nữa. Đó là ta thông cảm và giúp đỡ họ.

2/ Vô lượng quả đẹp: luôn luôn đem đến sự tốt đẹp, không phiền toái, khiến cho chúng sanh nào cũng được an lành.

3/ Vô lượng chúng sanh: mang lại lợi ích cho rất nhiều chúng sanh. Thí dụ, trong y áo của chúng ta có đầy kiến. Học tập tâm từ thì ta không nên đập giũ mạnh khiến cho chúng có thể bị thương tích và chết mất. Vì mưa gió cho nên chúng mới chạy vào nhà tìm nơi trú ẩn. Nếu ta không muốn cho chúng vào thì phải ngăn chặn từ đầu. Bây giờ nó vô đây trong nhà mà ta quét đổ hết ra ngoài mưa, hoặc đem đốt đi thì tội vô cùng.

4/ Vô lượng thế giới: cả thế giới trùng trùng, điệp điệp (không gian).

5/ Vô lượng đời kiếp: đời đời kiếp kiếp được an lành (thời gian).



THÀNH PHẦN VÀ HÀNH TƯỚNG CỦA TỬ VÔ LƯỢNG TÂM

Thành phần của Tử vô lượng Tâm là: từ vô lượng, bi vô lượng, hỷ vô lượng, và xả vô lượng.

1- TỬ VÔ LƯỢNG TÂM

Tử Vô lượng là lòng mến thương vô cùng vô tận của chúng ta đối với tất cả chúng sanh, từ con người đến con vật, cây cỏ. Lòng từ ban rải khắp tất cả thì ta sẽ tránh (vô tình) gây đau khổ cho chúng sanh, và đem lại cho chúng sanh cái vui chân thật. Cái vui do chính lòng từ mang đến sẽ làm cho vạn vật vui mừng, cỏ cây tươi tốt, trong đó có ta. Đức Phật khi đi còn không giẫm, đạp lên cây cỏ sợ nó héo úa, thậm chí còn không bỏ thức ăn lên cỏ vì sợ thức ăn mặn làm chết cỏ, còn ta thì cứ đạp bừa lên, nhổ tận gốc rễ. Bởi vậy, chúng ta cần phải thực hiện Tử Vô Lượng Tâm.

Nói về lòng từ thì trong đời sống của chúng ta có hai cái vui:

1/ Cái vui bên bỉ chân thật. Đây là lòng từ, bi, hỷ, xả của ta ban rải khắp mọi loài chúng sanh trong mọi hoàn cảnh, khiến cho tất cả đều được an vui.

2/ Cái vui ngắn ngủi giả tạm: Đây là cái vui còn bị phiền não chi phối vì có tham, sân, si đòi hỏi. Cái vui này là vui theo dục lạc, được thì vui, mất thì buồn; và dục lạc không bao giờ có thể thỏa mãn hoàn toàn được. Phật dạy: *“Kẻ ngu si, vô minh mới chạy theo dục lạc. Nó là thứ dục lạc ảo giác, không có thật, chỉ có người trí mới hiểu biết mà thôi”*. Bởi vậy, theo lộ trình mà Thầy hướng dẫn thì Phật tử phải đi theo đúng đường để thoát khỏi phiền não tham, sân, si và không bị dục chi phối. Nó không ồn ào sôi nổi, mà yên lặng, nhẹ nhàng. Một bóng, một mình mà vui trong cảnh giới siêu phàm, khi hòa mình cùng cái vui của vũ trụ, vạn hữu. Trong niềm vui bất diệt của vạn pháp, thấy ta có vẻ cô đơn mà thực sự không cô đơn. Ta phải so sánh để chọn lấy một nguồn vui chân thật. ***Muốn tìm được nguồn vui chân thật thì hàng ngày quý vị phải trau dồi thân tâm***

của mình trong ba hành động của nó.

Nghĩa là hằng ngày trau dồi ba hành động của thân bằng pháp môn cụ thể.

Trong người của ta có ba cái hành khác nhau là thân hành, khẩu hành và ý hành. Ta phải lấy tứ vô lượng tâm để trau dồi ba cái hành này:

(1) Thân hành có hai: chân hành và tay hành.

(2) Khẩu hành gồm có ăn và nói.

(3) Ý hành có: ý thiện, ý ác và ý không thiện không ác.

1/ Trau dồi từ tâm nơi thân hành:

(a) Chân hành: khi đi thì ta phải theo sát hành động đi và có pháp hướng tâm (như lý tác ý) để gọi lên lòng thương yêu của ta đối với chúng sanh. Đây không phải là tu Chánh Niệm Tĩnh Giác Định mà là mượn cái hành động chân đi để thực hiện tâm từ ở dưới bàn chân, trong mỗi bước đi của chúng ta. (Mỗi người có thể, tùy theo đặc tướng riêng của mình, soạn thêm những câu pháp hướng tương tự cho phù hợp với mình).

- **ĐI:** Cần phải phân biệt thế nào là tâm và thế nào là ý?

Ý là nhân, Tâm là quả, cho nên ý làm mà tâm chịu (ý làm ác tâm chịu khổ, ý làm thiện tâm hưởng phước).

Kinh Pháp Cú có câu:

“Ý dẫn đầu các pháp,

Ý làm chủ, ý tạo.

Nếu với ý ô nhiễm,

Nói lên hay hành động,

Khổ nào bước theo sau

Như xe, chân vật kéo”

Ý thì có ý căn (óc não), còn tâm thì không có tâm căn, vì tâm là quả của ý, ý là nhân của tâm. Nếu gọi tâm mà bảo là ý thì cũng như đánh trâu kéo cày vừa la “thá”, vừa la “ví” thì con trâu biết đường đâu mà đi? Bởi vậy, nên có người mới thắc mắc mà hỏi tại sao dùng pháp hướng nhắc tâm mà nó vẫn trơ trơ không có kết quả. Tại vì ta đặt không đúng chỗ, không đúng tên, không đúng trường hợp của nó thì làm sao có kết quả được?

Bây giờ các bạn đã phân biệt được ý và tâm, nhờ đó chúng ta dùng ý dẫn tâm để thực hiện tâm từ nơi bước đi:

“Dưới bước chân ta đi có rất nhiều sinh vật nhỏ bé và thảo mộc đang sống. Ta phải đi cẩn thận để tránh thương tổn, hoặc giết hại các sinh vật”. Nhờ nhắc như vậy mà tâm ta tỉnh thức và lưu ý ở bàn chân. Đi một lúc, sợ nó quên thì ta lại nhắc nữa. Nhờ nhắc nhở hoài nó gây cho ta tâm thương yêu, thấm thía. Nếu hàng ngày trau dồi tu tập như thế thì lòng từ của ta huân tập thành thói quen thương xót và ban rải khắp chúng sanh. Khi tâm từ ta ban rải thì ngọn cỏ ta cũng không nở đạp lên, sợ nó mềm yếu, héo úa. Khi ta trau dồi lòng từ như vậy thì nếu người ta có chửi mắng ta cũng không giận. Bấy lâu nay nếu ta không trau dồi thì dù có nghe, có lập lại *“phải quán từ bi để diệt tâm sân”* nhưng ta không tập, hoặc tập không rốt ráo thì khó mà thành công. *Quán* thì ngồi im lìm, đó là tĩnh; còn **ĐI** là động, ta phải trau dồi trong hành động.

Trên đây là cách tập luyện thực tiễn của người cư sĩ. Đợi đến khi thành Bồ Tát rồi mới trau dồi Tứ Vô Lượng Tâm là một điều

sai lầm. Người cư sĩ phải học tập và trau dồi ngay tâm từ, bi, hỷ, xả để cuộc sống an vui, xã hội tốt đẹp hơn, và đất nước thanh bình, không có tranh chấp, chống đối nhau. Còn các tỳ kheo thì học tập để giữ gìn giới luật và tu tập thiền định.

- **ĐỨNG:** khi đứng ta cũng nhắc: *“Chúng sanh chung quanh ta có rất nhiều, nếu ta đứng trên chúng thì chúng có thể bị tổn thương, héo úa, hoặc bị đè bẹp mà chết”*. Từ nay mỗi ngày ta phải ráng thực tập ít ra vài ba lần. Có tu tập như vậy thì lòng ta mới thấm nhuần vạn vật muôn phương.

- **NẪM:** Khi nằm ta cũng nhắc như vậy. Do đó, trong ngày nếu có bao nhiêu lần ta đi, đứng, nằm, ngồi thì ta được bấy nhiêu lần trau dồi. Cũng như người thợ vót tên, mỗi ngày cứ chăm chỉ vót mũi tên cho nhọn và đều thì cuối cùng cũng sẽ đạt như ý muốn. Thân ta cũng phải trau dồi như vậy thì tâm ta mới được an vui.

Đây là câu pháp hướng khi nằm: *“Tất cả chúng sanh sẽ ở dưới lưng ta. Ta hãy xem xét kỹ chỗ nằm có chúng sanh ở dưới đó không rồi mới nằm”*. Nhiều lúc ta quá mệt mỏi và ta

không để ý có các sinh vật ở dưới nếu ta vô tình nằm lăn qua lăn lại là ta đã giết chết chúng sanh (kiến, nhện, dán, bò cạp, v.v..), nó rên la đau đớn mà ta nào có hay. Bởi vậy, khi lăn qua, lăn, lại ta phải nhắc tâm, lưu ý và thực hiện cho được từ, bi, hỷ, xả. Muốn trau dồi lòng từ thì hàng ngày ta phải siêng năng, nỗ lực tu tập thì mới có kết quả. Tâm ta dần dần sẽ thấm nhuần, rộng lớn bao la.

- **NGÔI:** Khi ngồi ta cũng nhắc như vậy: *“Khi ngồi ta có thể đè bẹp chúng sanh ở phía dưới. Vậy ta phải cẩn thận, quan sát xem có chúng sanh ở chỗ ngồi không. Nếu không để ý, khi ngồi lắc qua lắc lại ta có thể làm đau khổ và chết chóc chúng sanh”*.

Trau dồi tứ vô lượng tâm là thể hiện tâm từ vô lượng mà còn phòng hộ sáu căn. Người tu sĩ mà ngồi lắc lư thì mất trang nghiêm, mất áo liên, ngó qua, ngó lại là không đoan trang. Người tu sĩ thì không nên nhìn người khác phái mà phải nhìn xuống dưới đất, tránh gây đau khổ, chết chóc cho chúng sanh.

Trên đây là trau dồi hành động của thân, khi đi, đứng, nằm, ngồi, tức là ta tỉnh thức để tránh gây đau khổ, chết chóc cho

chúng sanh. Trau dồi hành động của thân khiến ta càng ngày càng tăng thêm tình thương đối với chúng sanh để có: (1) sức tinh thức lớn, (2) lòng thương yêu nhiều. Nhờ đó mới diệt trừ được tham, sân, si và dứt trừ ngũ cái.

Khi tứ vô lượng tâm ngự trị ở tâm ta thì ngũ triền cái sẽ không còn đeo đẳng theo ta nữa. Sự thật không phải đơn giản mà chính ta phải ra sức tu tập bền chí siêng năng mới thắng được. Mình nói mình thương chúng sanh mà thực tế là mình thương mình, chứ chưa có thương ai hết. Xưa có câu chuyện của Hoàng Hậu Vi Đề Hy hỏi vua Bình Sa Vương (Bimbisara) rằng:

- *“Bệ Hạ có thương thân thiếp không?”*

Vua rất đỗi ngạc nhiên, đáp rằng:

- *“Trẫm không thương ái khanh thì còn thương ai nhất trên đời này?”*

Hoàng Hậu đáp:

- *“Hoàng Thượng nói vậy chứ thật ra Hoàng Thượng thương Hoàng Thượng nhất!”*

- *“Sao lạ vậy?”*

- *“Thí dụ bây giờ thân thiếp yêu một ông quan nào trong triều thì Hoàng Thượng có còn thương thân thiếp nữa không hay là bắt giam thiếp vào trong ngục hoặc đem xử tử? Đó là Hoàng Thượng thương Hoàng Thượng chứ đâu có thương thân thiếp!”*

Quả thật, nếu hay tin vợ mình lấy một người khác thì người chồng sẽ nổi cơn thịnh nộ ngay. Vậy thì yêu ở chỗ nào? Nếu là yêu thật sự thì phải để cho người mình yêu được hạnh phúc chứ? Là đệ tử Phật khi bị một con vật cắn đau (dù là con bò cạp) ta cũng không nổi giết hại nó. Chính vì lòng ích kỷ nhỏ nhen đó mà xã hội mới có tranh chấp, bất an, chứ nếu lòng thương yêu của chúng ta rộng lớn chắc chắn không có sự bất an đó.

Cho nên, bài học đầu tiên trong Phật pháp là Tứ Vô Lượng Tâm. Tại sao thế? Vì muốn con người biết thương yêu nhau, và xây dựng một xã hội tốt đẹp, có trật tự, an ninh. Hình thức bên ngoài thì ta thấy các quốc gia, xã hội có trật tự, mà bên trong thì chưa có. Đời sống ngày càng khó khăn thì lòng người càng ly tán. Đức Phật dạy ta phương pháp để trau dồi tâm từ. Khi ta đang đi thiền hành và biết dùng pháp hướng nhắc tâm tức là ta

đang trau dồi tâm từ. Còn nếu trong bước đi mà ta thấy trong ta có tình thương yêu rộng lớn, và luôn luôn tránh né để không giẫm đạp lên kiến hay một bất cứ loại côn trùng nào tức là ta viên mãn lòng từ vô lượng. Với tâm từ như vậy thì ta không nở đạp lên cỏ, ngắt một ngọn lá, bẻ một cành cây, hay hái một cành hoa. Tâm ta phủ trùm, thương yêu khắp vạn vật. Chỉ cần một pháp này cũng đủ để giải thoát. Khi có lòng thương rộng lớn thì không tham, không giận, và ngã chấp cũng không còn. Thương yêu cá nhân thì ngã mới có. **Không phải chờ đến khi nhập Tứ Thiên, đắc Tam Minh mới diệt hết lậu hoặc, chẳng phải chờ đến khi nhập Niết Bàn mà lòng ta đã là Niết Bàn sau một năm tu tập tinh chuyên!**

Giờ đây chúng ta mới hiểu vì sao Phật cấm các Tỳ kheo trồng cây cối, hoa kiểng, không làm một nghề nào cả. Còn làm là còn động đến chúng sanh, là làm cho chúng sanh đau khổ. Không phải ta ích kỷ mà vì ta muốn thực hiện lòng yêu thương phủ trùm vạn vật. Tóm lại, hàng ngày chúng ta phải trau dồi tâm từ trong bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi bằng pháp hướng tâm.

(b) Tay hành: Trau dồi tâm từ trong hành động tay là khi đang cầm, nắm, bắt tất cả những vật dụng, hoặc khi mặc áo, ăn cơm, ta phải luôn luôn như lý tác ý. Thí dụ như câu: *“Tất cả những vật dụng, cơm ăn, áo mặc, thuốc thang đều do mồ hôi, nước mắt của người. Vậy ta phải biết ơn, thương yêu họ và thương yêu mọi người, dù người đó có hay không có cúng dường cho ta”*. Thậm chí nếu có người đánh, mắng, chửi rửa ta, ta cũng không bao giờ đánh, mắng, chửi rửa, hay to tiếng với họ, làm cho họ khổ sở. Ta phải nói lời nhẹ nhàng cho người vui và không buồn khổ nữa.

Khi cầm, nắm, bắt, tay ta cũng phải nhẹ nhàng, từ tốn vì trên đồ vật ấy có thể có chúng sanh, nếu ta mạnh tay là ta có thể giết chết sinh vật ấy. Tập luyện như vậy là tập luyện tỉnh thức trong hành động để trau dồi tâm từ, bi, hỷ, xả chứ không phải là chánh niệm tĩnh giác định.

Muốn trau dồi tâm từ trong các hành động nơi tay thì ta phải tác ý thường xuyên để không vô ý làm đau khổ chúng sanh. Khi tinh tấn, siêng năng tu tập tức là ta thực tập tỉnh giác, dần dần ta mới thật sự thương yêu

chúng sanh. Khi chúng sanh đang mạnh giỏi mà ta thương yêu là ta ban lòng từ rộng lớn; còn khi chúng sanh bị nạn, đau khổ mà ta sẵn sóc, giúp đỡ là ta thực tập lòng bi. Hàng ngày ta phải tránh né để cho chúng sanh sống an vui, ca hát là ta trau dồi lòng từ.

Từ thuộc về *nhân*, khi chúng sanh không bị đau khổ; bi thuộc về *quả* khi chúng sanh đang bị đau khổ. Người ta đang sợ hãi mà ta đến trấn an là bi. Nhường chỗ ngồi cho một bà già đang đi trên xe đò là từ. Lòng từ biến mãn khắp mười phương, khiến cho cỏ cây, vạn vật sống an vui, không có sự sát hại, gây khổ đau dù là vô tình giẫm đạp lên côn trùng. Có lòng từ thì không có tâm chấp chặt, chỉ có sự bình đẳng, thương yêu nhau xuất phát từ trong đáy lòng của ta.

Nếu ta không trau dồi lòng từ thì nó chỉ là hình thức suông, là những danh từ hoa mỹ “từ bi, bác ái”. Bấy lâu nay ta nghe thấy các danh từ ấy nhưng ta chưa thực hiện đúng mức giữa người và người, cũng như giữa người và vật. Nói cho cùng, chúng ta lầm chấp thân tâm này là ngã (của ta). Bao giờ ta còn lầm chấp như thế là ta không có lòng từ bi thật sự. **Muốn được thật sự có lòng từ bi thì**

hàng ngày ta phải trau dồi nó thì ta mới có được. Nhờ đó mà bản ngã ta mới tiêu mòn và ta thấy trong vạn vật có mình, mà như không có mình. Ta cần phải có câu pháp hướng để thực tập. Đây là điều rất quan trọng, nó là ngọn đuốc soi đường ta đi.

Khi nắm, bắt lấy một vật gì, ta phải hành động nhẹ nhàng, từ tốn. Đây là oai nghi, tế hạnh của thầy tu. Mỗi hành động của tay, chân đều hướng tâm, nhắc tâm ta thương yêu mọi loài. Từ đó tâm ta mới thấm nhuần sâu tận xương tủy, và biến mãn ra thân mình đầy lòng thương yêu chân thật.

Cần ghi nhớ ở đây *không phải ta tu tập chánh niệm tinh giác định, mà là tu tập hạnh nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng, tu tập tỉnh thức để thể hiện lòng từ bi.* Người có lòng từ bi không bao giờ biết sợ hãi trước ác thú, hiểm nguy. Loài vật chung quanh ta cũng biết sợ hãi (cọp, beo, voi, gấu). Do sợ hãi mà nó nhìn ta chằm chằm (vì mắt ta có vẻ hung dữ?). Con vật thấy người tu, mắt nhìn xuống thì nó an tâm, và không sợ hãi. Người không tu khi thấy con vật lớn thì lo cao chạy xa bay, khi thấy con vật nhỏ thì đánh, bắt, giết. Bởi vậy, họ có thể bị ác thú giết hại (vì

trong người họ toát ra từ trường ác). Người có tâm từ thì không hãm hại thú dữ mà còn thương yêu nó nữa. ***Tu sĩ sống trong rừng hài hòa với thú là do lòng từ chứ không phải là do công phu thiền định.*** Những con vật nhỏ hơn như rắn, rết, bò cạp có chất độc là để bảo vệ thân nó khi nó bị tấn công, mạng sống bị đe dọa. Khi có lòng từ thì đi trên xe đò ta cũng không sợ (bị móc túi), vì đã ban rải lòng từ cho họ. Người thường, nếu có cái gì quý giá thì họ nơm nớp lo sợ, còn ông thầy tu thì có cái gì mà sợ mất trộm?

Để kết luận, ta có thể nói rằng trau dồi lòng từ không phải là chuyện đơn giản. Đạt được phân nửa là ta đã sống an vui, thanh thản. ***Nếu muốn đạt lòng từ trọn vẹn một trăm phần trăm thì ta phải vứt bỏ hết tất cả tài sản, của cải thế gian.*** Khi ta thật sự có tâm từ thì trong lòng không còn sợ hãi nữa.

2/ Trau dồi tâm từ nơi miệng (khẩu hành):

(a) Khi ăn, uống, nhai, nuốt: phải cẩn thận trong khi ăn uống kéo nhai nuốt chậm chúng sanh. Thí dụ khi ta vội vã ăn một cái bánh có mấy con kiến là ta nuốt chúng luôn.

Ta phải từ từ, lấy que nhỏ đưa con vật (kiến, sâu) ra khỏi thức ăn của ta (rau cải, trái cây, bánh, v.v.). Người tu sĩ cũng như cư sĩ đều phải thực tập như thế. Luôn luôn phải như lý tác ý: *“Khi ăn, uống, nhai, nuốt ta phải cẩn thận để không nhai nuốt chúng sanh. Làm cho chúng sanh đau khổ, chết chóc trong khi ta ăn uống là một điều tội lỗi.”*

(b) Khi nói: *“Muốn nói một điều gì phải cân nhắc, suy tư chín chắn rồi mới nói”*. Lấy đó làm câu pháp hướng để không nói lời làm khổ mình, khổ người. Lời nói ác độc, nói đùa, mỉa mai cũng làm cho người ta đau khổ. Hầu hết chúng ta không biết trau dồi lời nói, khi muốn nói là cứ nói tùy thích, không hề nghĩ đến hậu quả của nó. Không nên đặt điều nói lời oan ức cho người khác (chuyện có nói không, chuyện không nói có). Nếu mình không muốn người ta nói lời oan ức cho mình thì mình cũng đừng nói lời oan ức cho người.

“Phải gìn giữ lời nói đúng đắn, không làm khổ mình, khổ người” để trau dồi tứ vô lượng tâm.

“Ta là người hay nhiều chuyện, lắm mồm, vậy hàng ngày ta phải trau dồi miệng”.

Tùy theo nhược điểm của mình mà đặt thêm cho mình những câu pháp hướng tương tự cho phù hợp với đặc tướng của mình.

“Ách giữa đàng, mang vào cổ, chuyện người người biết, chuyện mình mình hay; đừng có tài khôn mà chuốc lấy họa vào thân”. Thật là vô ích khi mình đến can thiệp vào chuyện của người để rồi tranh chấp, đôi co.

Nếu thường xuyên hướng tâm thì ta rất tỉnh táo, khi nói sẽ cẩn ngôn (suy tư rồi mới nói) và giảm tốc độ (có thì giờ suy nghĩ trước khi nói). Nếu gặp chuyện xảy ra mà nói lia lịa, lỡ nói rồi làm sao lấy lại được? Nếu ta không khéo, nói phóng theo tư tưởng ngã chấp thì có ngày sẽ chuốc họa vào thân.

“Từ nay ta phải yên lặng, sống thâm lặng (độc cư), không được lăm mồm trước mọi hoàn cảnh, mọi đối tượng”.

Do miệng lưỡi nói ra mà kẻ sân, người khổ, kẻ quyên sinh. Do miệng lưỡi mà gia đình ly tán, bè bạn tránh xa. Do miệng lưỡi nói ra mà vạn vật, sinh linh phải chết (đến nhà người bạn chơi, khen con gà tốt quá, nếu làm thịt ăn thì ngon tuyệt). Do miệng lưỡi

nói ra mà có người bị tù đày, biệt xứ. Miệng lưỡi nói ra mà gia đình người ta xào xáo, anh em chia lìa, tăng đoàn tan rã, v.v.. Nói chung, sự đau khổ của con người ta ở thế gian này phần đông là do miệng lưỡi. Vậy hàng ngày chúng ta phải trau dồi miệng lưỡi để nói lời lành, lời thiện. Phải thường xuyên như lý tác ý câu này:

“Ta không nói thì thôi, mà nói ra thì phải làm vui lòng người”.

“Nói ra mà làm vui lòng người là ta thương người”.

“Làm người ta phải thương người, thấy sự đau khổ của người như chính sự đau khổ của ta”.

3/ Trau dồi tâm từ nơi ý hành:

Muốn trau dồi ý, ta phải tư duy: *“Thân tất cả chúng sanh cũng như thân ta thường đau khổ đói khát. Ta hãy thương yêu và chăm sóc chúng như chăm sóc con ta vậy”.*

Sự tư duy được nhắc đi nhắc lại nhiều lần khi nhìn hoạt động các loài vật (một đàn kiến đi qua), nó có buồn, vui, đau khổ (nó ra sức bảo vệ khi bị con vật khác tấn công). Từ

đó ta tư duy đến đời sống của các sinh vật. Khi có con vật bị gặp tai nạn ta phải ra tay cứu nó (con kiến té xuống nước mà ta vớt lên là hành động của từ tâm). Khi nghe con nhái bị con rắn cắn thì ta phải mau mau chạy ra can thiệp để cứu nó. Khi một bầy chó hòa nhau tấn công một con chó khác trong xóm thì ta phải can ngăn, một con chim nhỏ bị con chim lớn mổ, cắn thì ta phải ra tay cứu giúp nó.

Khi để ý, quan sát đời sống của loài vật thì ta mới thương yêu, cảm thông chúng. Lúc ngồi nghỉ ngơi mà có thể giúp đỡ được cho chúng thì lòng ta thấy vui mừng, tâm ta tỉnh táo và ta cũng tu tập thiền định nhanh hơn là cứ ngồi yên một chỗ luyện tập hơi thở.

Sự quan sát còn làm cho tri kiến ta ngày càng rộng lớn hơn. *Từ đó ta tư duy mới thấy hạnh phúc ở trần gian chỉ là giả tạo. Ngồi thiền nhập định để làm chủ sanh tử mà không trau dồi tâm ý là một điều thiếu sót lớn.* Thế nên, mỗi ngày chúng ta cần phải bỏ ra vài ba phút, hoặc hai ba chục phút để quan sát mọi loài, lắng nghe tiếng kêu khổ, cầu cứu của chúng sanh. Hành động như vậy sẽ giúp cho sự tu tập của ta rất nhiều. Từ trước đến

nay chúng ta tu tập mà không có người hướng dẫn cận kề, không biết phải tu tứ vô lượng tâm như thế nào, trau dồi ra sao, lấy cái sau tu cái trước, lấy cái trước đem tu phía sau.

Trau dồi lòng từ là “tu” cái tham, sân, si chứ không phải diệt tham, sân, si rồi mới tu tập lòng từ. Cứ mãi ***lo nén tâm, tập hơi thở, ngồi thiền làm cho dứt sanh tử luân hồi, trong khi tham, sân, si chưa dứt thì làm sao có lòng từ?*** Đức Phật dạy các tu sĩ và cư sĩ tu tập để sống một đời an vui, xã hội có trật tự an ổn. Nếu ta tu một hai năm và trau dồi tứ vô lượng tâm qua thân, khẩu, ý thì chắc chắn ta sẽ có hạnh phúc rất lớn, hạnh phúc chân thật cho ta và gia đình ta. Hãy tự hỏi bấy lâu nay ta tu tập, 5 năm, 10 năm, 20 năm mà gia đình ta có an vui, giải thoát không, hay là như ngục tù, đau khổ? Nơi nào đạo Phật đến thì phải có giải thoát thật sự. Nếu không thấy giải thoát thật sự thì đó không phải là đạo Phật chân chánh.

Có bao giờ quý vị nhìn cỏ cây, ngắm hạt sương đọng trên cỏ vào buổi sáng tinh mơ? Có bao giờ quý vị để ý đến ngọn cỏ non mấy bữa trước, hôm nay đã bung ra thành lá cỏ không? Hãy theo dõi cuộc sống đang diễn

biến trước mắt chúng ta, rồi ta mới thấy thương yêu cỏ cây, loài vật. Cỏ cây và loài vật mà ta thương được thì làm sao mà ta không thương được con người? **Dù cho người có oán ghét ta, ta cũng không để dạ, mà phải sống buông xả và thanh thản.** Do đó, *đời ta không có người thù mà chỉ có người đã hiểu và người chưa hiểu ta mà thôi.*

Khi ta trau dồi được ý thì thân và khẩu sẽ không còn khó khăn nhiều.



2- BI VÔ LƯỢNG TÂM

Bi vô lượng là lòng thương vô bờ bến trước nỗi khổ của chúng sanh. Người có lòng bi không đành lòng ngồi yên nhìn sự thống khổ của chúng sanh. Đành rằng *sự đau khổ của thế nhân là cái duyên nhân quả, nhưng lòng bi không cho phép chúng ta làm ngơ*. Phải dùng lời khuyên bảo, thăm hỏi, có hành động cứu giúp (khi thấy con vật bị gãy chân, ta ôm nó vào lòng, xoa nhẹ trên vết thương). Đừng sợ mất thì giờ trong cuộc đời ta khi phải lo giúp đỡ cho người và cho vật. Hành động đó, thời gian đó quý báu hơn là vàng bạc, ngai vàng của nhà vua. Làm được việc ấy thì lòng ta cũng cảm thấy hân hoan. Vàng bạc, của báu không thể đem lại nguồn vui lâu dài bằng niềm vui giúp người, vật bị lâm nạn, đau khổ. Nên nhớ khi giúp cho chúng sanh được an vui, hạnh phúc, ta cũng **tìm cách giúp cho chúng sanh xa lìa nhân ác, để sống vui, chứ không phải chỉ giúp họ khi họ bị khổ**. Và khi họ cứ rơi vào đường khổ thì phải dạy cho họ hành

động thiện, tập nhân tốt để tránh quả khổ. Lúc còn ở Hòn Sơn⁵ Thầy đã lấy cái que can hai con kiến ra mà nó vẫn cứ xáp vô đánh nhau hoài. Cuối cùng Thầy phải can ra và cách ly hai con vật xa thì chúng nó mới hết cơn giận. Con vật mà như vậy, huống hồ là cơn sân hận của con người!

Khi chúng ta trau dồi tâm từ là ngăn ngừa những điều kiện có thể làm cho chúng sanh đau khổ, còn trau dồi tâm bi là nhắm ngay vào sự đau khổ của chúng sanh để mà xoa dịu, an ủi. Muốn được như vậy thì lúc nào ta cũng trau dồi, nhắc nhở tâm ta: *“Hãy thương người đang sân!”*. Khi nào rảnh rỗi thì phải tự nhắc tâm như thế, chớ không phải đợi đến lúc sân hận nổi lên mới áp dụng. Nếu thường xuyên thực tập, nhắc nhở như thế thì khi thấy một người đang sân với ta, ta mới có thể thương được.

- *“Hãy thương người đang bị bệnh khổ!”*. Nhiều lúc ta cứ tưởng là ta thương người, nhưng thật ra ta không thương người bằng ta thương ta. Đó là một trạch pháp mà

⁵ Tên một hòn núi ở trên đảo ngoài khơi miền Tây Nam Bộ, tục gọi là Ma Thiên Lãnh.

ta phải thường áp dụng để nhắc nhở tâm mình.

“Hãy thương người đang buồn khổ!”. Nhắc tâm như thế để ta tìm cách giúp đỡ người đồng thời cũng gợi được nơi ta lòng thương người đang buồn khổ.

“Hãy thương người có tai nạn”. *“Hãy thương người trộm cắp!”*. Đó là những câu trách pháp mà ta thường áp dụng để nhắc nhở, và tìm mọi cách để chỉ cho họ thấy cái nhân đau khổ để họ không còn tham lam, trộm cắp nữa. Vì thương người nên khi thấy người đến trộm cắp của ta thì ta không giận mà còn thương hại họ. Nếu ta không thương trau dồi lòng bi thì ta có thể bắt họ bỏ tù.

“Hãy thương người đang si mê!”. Người đang uống rượu, hút thuốc, cờ bạc, v.v.. là người đang si mê. Giả sử có người đến chửi mắng ta, hỉ mũi quẹt cột, khắc nhỏ, và còn gọi là *“thầy chùa này, thầy chùa nọ”*, liệu ta có chịu đựng nổi không? Lúc ấy ta phải nhắc tâm, ta hiểu là họ đang mê muội thì ta thương hại họ. Nếu tha thứ được cho người thì ta sẽ không khổ.

“Hãy thương người đang tị hiềm!”. Khi biết có người tị hiềm, tìm cách nói xấu ta, mà ta không giận họ, trái lại còn thương hại họ.

“Hãy thương người đang cống cao, ngã mạn!”. Kẻ nào cho rằng mình hiểu biết tất cả, và đã chứng ngộ là người đang si mê, cầu danh, chấp ngã rất nặng. Do đó, ta tránh tranh luận với họ để đem lại sự an ổn cho ta và cho người.

“Hãy thương người tàn tật!”. Trong khi có sáu căn đầy đủ, hãy thương yêu những người khốn khổ, sáu căn khiếm khuyết. Hãy tặng cho họ một món quà nho nhỏ, như cục xà bông, kem đánh răng, hay cái bàn chải cũng đủ an ủi họ.

Phải thường xuyên trau dồi, nhắc nhở tâm, nếu không nó sẽ quên đi vì nó bận đeo đuổi theo những sinh hoạt của người đời.

“Hãy thương người già yếu!”, vì một ngày kia ta cũng sẽ như vậy, kính cho họ lối đi, nhường cho họ chỗ ngồi, đưa họ băng qua đường.

“Hãy thương tất cả chúng sanh!”, vì tất cả chúng sanh đều đau khổ.

Ta hãy đặt một tình thương rộng lớn (từ vô lượng, bi vô lượng), từ đó tâm ta lúc nào cũng an vui với vạn hữu. Tình thương đầy khắp tất cả, chan hòa nơi nơi, và ta sống thanh thoi, an lạc trước vạn hữu và thường xuyên trau dồi tâm bi vô lượng của ta.



3- TÂM HỠ VÔ LƯỢNG

Có từ, bi nên mới có hỷ. *Hỷ* là vui, vui vẻ với mọi người (người thương, kẻ oán). Nói cho đủ là *tùy hỷ*. *Vô lượng* là tràn đầy, phủ trùm. Hỷ tâm có hai loại:

1/ Hỷ vô lượng dục lạc (vui theo ngũ dục lạc): Đây là cái vui ngắn ngủi, mê muội của người phàm phu, chạy theo trần cảnh (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp). Nó có sức cám dỗ con người đi đến chỗ đau khổ bất tận. Cái vui này, ở xa như hạt kim cương, khi đến gần chỉ là hạt nước mắt. Cho nên, Đức Phật mới dạy rằng: ***“Nước mắt chúng sanh nhiều hơn bốn bể”***. Đó là *hỷ vô lượng dục lạc*. Tâm con người là một cái túi không đáy, chạy theo dục lạc để tận hưởng, và không bao giờ biết ngừng, như con thiêu thân lao vào ánh đèn. Thế nên con người cứ phải quanh đi lộn lại sanh tử muôn đời, muôn kiếp, không bao giờ dứt khổ. Khi có nhà lá thì mong có căn nhà ngói. Lúc có nhà ngói thì mơ được căn nhà lầu. Hoặc là kẻ đang đi xe đạp thì ước ao được đi xe Honda (dream). Khi có xe Honda thì lại muốn có xe hơi như người ta. Đây là

hỷ vô minh, còn gọi là hỷ ảo giác (chạy theo ăn ngon, mặc đẹp, v.v..). Vui theo dục lạc là vui theo với ác nghiệp. Khi thấy người sát sanh, trộm cắp, tà dâm, hút xách, đã không ngăn cản mà còn vui theo, tán thành sự vui chơi theo con đường ác là hỷ vô lượng tâm theo ác pháp (ác pháp cũng nhiều vô lượng).

Bấy lâu nay chúng ta chỉ nghe Hỷ Vô Lượng Tâm, tức là thiện pháp. Nếu tốt thì mới là nẻo của Đạo Phật, nẻo của thiện pháp, của sự giải thoát, an lạc. **Hỷ dục lạc thế gian là hỷ ác, tạo cảnh địa ngục trần gian.** Chẳng cần phải đợi mai sau, cái hỷ này tạo cho ta địa ngục ngay tại trần thế. Từ nay biết được như thế thì ta phải xa lìa, viễn ly, dứt bỏ đi, chắc chắn chúng ta sẽ không có địa ngục ở trần gian. *Cái hỷ đau khổ của biển đời trần luân này chỉ có người trí mới thoát được, còn người vô minh, mê muội khó mà thoát khỏi.* Chúng ta tu tập pháp Phật Giới, Định, Tuệ thì phải có trí tuệ siêu việt mới mong tu tập được pháp này; nếu không thì ta vẫn còn nằm trong vòng tay của các loại hỷ này.

Quý vị hãy tự xét xem mình đã thoát khỏi vòng tay ấy chưa? Nếu còn trong vòng tay của các loại hỷ này thì đời đời kiếp kiếp ta sẽ chuốc lấy tai ương. Muốn trau dồi tâm hỷ vô lượng thì ta phải nhắc tâm ta bằng như lý tác ý: *“Hỷ của dục lạc là tai nạn, là bệnh tật, là khổ đau, vậy ta phải lánh xa cái hỷ này!”*. Phải thường xuyên quán xét, trau dồi tâm ta như thế để cảnh giác xa lìa nó, vì nó có sức cảm dỗ ta rất mạnh, như đá nam châm. Tỉnh thoả ta lại nhắc tâm như thế: *“Hỷ của dục lạc là tai nạn, là bệnh tật, là khổ đau”* để xa lìa, yếm ly ngũ dục lạc.

“Hỷ của ngũ dục lạc là ảo giác, là thuốc độc, là rắn độc giết hại con người. Ta hãy lánh xa các loại hỷ này”. Do thường xuyên nhắc tâm như thế, cho nên trước sự sẵn sàng, thương yêu nồng nàn, trước sắc đẹp lộng lẫy ta mới đem lòng sợ hãi. Nhìn thấy thật là khả lạc, khả ái, ham thích, nhưng đụng vào nó là đâm vào gai chông, không phải là hạnh phúc gì đâu. Biết được như vậy, thấy suốt như vậy là không vô minh. Nếu không biết như vậy, không thấu suốt như vậy là vô minh. Câu này ta cũng phải thường xuyên nhắc đi nhắc lại để đoạn dứt lòng ưa thích thế gian.

Tùy theo đặc tánh của mỗi người mà ta tùy nghi thêm vào câu pháp hướng để có đủ sức mạnh và giúp ta thoát khỏi những cảm dỗ của vật chất.

“Vui theo ác pháp là hỷ tâm vô lượng ác, làm đau khổ chúng sanh, là giết hại chúng sanh. Ta hãy tránh xa hỷ này, yếm ly hỷ này, từ bỏ hỷ này!”. Đó là các câu trạch pháp mà ta phải thường ghi nhớ, trau dồi tâm mình để tu thập thiện, và chống lại thập ác. Là người tu sĩ Phật giáo, khi thấy ai làm ác là phải tránh xa, làm gì có sự vui theo? Một ông thầy tu không thể đứng trước hàng thịt, hoặc ngấm tô phở có mấy lát thịt nằm trên đó. Thấy các ác pháp, thấy sự đau khổ, chết chóc, của chúng sanh, nếu ta không thể can thiệp, giúp đỡ được thì ta hãy lánh xa để không nhìn thấy cảnh tang thương, khốn khổ, máu đổ thịt rơi, đau lòng, nát dạ. Khi thấy hai người đang đánh nhau chí tử, nếu không can ngăn họ mà còn cổ vũ (vui theo) thì ta không phải là người đệ tử Phật.

2/ Hỷ tâm vô lượng giải thoát: là vui với việc làm từ thiện của người khác. Khi có người bố thí, cúng dường, hoặc xây nhà thương, trường học thì ta liền tán thán, vui

theo, và tận tâm giúp đỡ với lòng hân hoan, sung sướng. Sự vui theo này là một bước tiến trên đường thiện nghiệp. Nếu ta có tiền của thì ta nên đóng góp, giúp đỡ người. Nếu không có tiền của thì ta hãy bỏ công sức ra phụ giúp công tác từ thiện ấy. Vì tâm bi vô lượng, thấy quá nhiều khổ đau trong xã hội nên ta không thể ngồi yên mà tư duy suông. Ta phải làm một cái gì đó để góp phần ban vui, cứu khổ cho mọi người, làm sao cho mọi người được no ấm, thoát khỏi bệnh tật, khổ đau. Bệnh viện, thuốc thang chỉ xoa dịu sắc thân của họ. An ủi, cảm thông, khuyên nhủ là xoa dịu thương đau của tinh thần.

Hành bi tâm như vậy cũng chưa đủ. Ta phải làm cái gì hơn thế nữa để diệt tận gốc khổ đau của muôn loài. Chỉ có Trung Tâm An Dưỡng Từ Thiện⁶ ra đời mới là nơi giúp đỡ người ta được an vui, học tập đạo đức nhân quả, diệt tận mầm mống đau khổ. Những việc làm này khiến ta vui theo vì nó mang lại lợi ích thiết thực cho con người, chấm dứt nhân ác, tăng trưởng nhân lành. Còn gì sung sướng cho bằng con người thấy rõ đường đi lối về

⁶ Tên một khu đất rộng ... mẫu tại thị xã Phước Hải đã được các Phật tử cúng dường từ năm 1990.

của nhân quả! **Biết được nhân quả thì loài người không làm điều ác. Loài người không làm điều ác thì trần gian này là cõi Niết Bàn, là Thiên Đàng và không còn có người bất hạnh trong xã hội.**

Ý của Thầy bấy lâu nay là xin phép thành lập Trung Tâm An Dưỡng để người ta có thể về đó an dưỡng một vài tháng cho đến hai, ba năm, và được sự hướng dẫn đường đi nước bước của nhân quả và đạo đức nhân quả để sống an vui và diệt tận gốc khổ đau của con người. Từ đó họ không làm điều ác, tự họ đem lại hạnh phúc cho bản thân mình và cho người khác. *Tâm nguyện của Thầy là như thế, nhưng duyên chúng sanh chưa đủ, khó mà thực hiện được.* Nếu trung tâm an dưỡng này thành hình thì biết bao nhiêu người trong xã hội này sẽ được lợi lạc, khi những người được tu tập nơi đây thể hiện sự an lạc bằng chính cuộc sống và hành động của họ. Thầy còn có nhiều ước mơ mà chưa tiện nói ra. **Ước gì tất cả trường học trên đất nước này sẽ giảng dạy môn giáo dục đạo đức nhân quả cho các học sinh!** Còn gì sung sướng cho bằng khi thấy các học sinh - mầm non của đất nước, là công dân tương lai

- mà biết sống trong đạo đức, thấm nhuần lý nhân quả! ***Hạnh phúc thay cho những ai có được duyên may học tập đạo đức nhân quả!*** Chính bản thân họ là người tốt, gia đình họ sẽ được hạnh phúc, và xã hội cũng được an vui, tốt đẹp. Không phải được người ta đem cho vàng bạc của báu mà ta vui mừng, mà niềm vui khi thấy con người làm thiện. Thiết nghĩ Đức Thế Tôn nhập diệt đã lâu chắc cũng sẽ hoan hỷ khi thấy chúng ta biết tu tập và sống trong đạo đức nhân quả. Từ đó lòng từ, bi, hỷ, xả sẽ lan rộng ra các nước khác. Khi con người biết sống trong đạo đức nhân quả thì họ sẽ không gây chiến tranh, giết hại người ở nước khác.

Muốn trau dồi tâm hỷ vô lượng ta phải dùng như lý tác ý mà nhắc: *“Ta hãy vui mừng theo ý kiến của người khác để mình và người đều vui”*. Nếu người ta chấp vào ý kiến của người ta thì mình cũng không nên chống đối làm gì. Ngày xưa có ba vị đệ tử Phật là A Na Luật tôn giả, Kim tôn giả, và A Nan Đà tôn giả cùng sống hài hòa tại một trụ xứ. Đức Phật hỏi: *“Các ông sống chung thì có an vui tu tập không?”* Tôn giả A Na Luật đáp: *“Con sống theo ý các bạn đồng tu, chứ không sống*

theo ý của con”. Hai vị kia cũng đáp tương tự như thế. Đức Phật khen: *“Như vậy là tốt lắm! Đây mới thật là độc cư!”*. Độc cư ở đây không có nghĩa là ngậm miệng mà là không có ý kiến chống đối nhau. Đây cũng là hỷ vô lượng tâm (ý của người thì vô lượng và ta cũng vui theo ý kiến của người).

Ta phải thường nhắc đi nhắc lại câu pháp hướng kể trên để tâm không chống lại ý của người, mà còn vui theo ý của người. Đó là sống tùy thuận. Hãy thực tập như vậy suốt một năm chứ không phải chỉ có một hai ngày mà thành công được. Nếu không trau dồi như vậy thì ta khó mà theo ý của người khác được. Bản chất của người ta là hay khoe cái giỏi, cái hay của mình (bản ngã). Nơi nào có bản ngã thì nơi đó không có hỷ tâm vô lượng (cái gì của ta là đúng mà của người thì sai). Trau dồi hỷ tâm vô lượng là ta diệt ngã (vô ngã là Niết Bàn). Hầu hết chúng ta đều sống với cái ngã nên cứ khổ hoài. Thật diễm phúc cho những ai biết sống diệt ngã!

“Tánh hay khoe khoang cái hay, cái giỏi của mình là chướng tâm, là ngại đạo. Ta hãy từ bỏ, xa lìa cái thói xấu này!”. Phải tự nhủ là

ta có giỏi gì đâu? Đó là tâm hỷ diệt trừ bản ngã. Lại nữa, ta hãy nhắc tâm:

“Phải biết nhu hòa trong mọi công việc làm, lấy việc người làm việc mình!”. Đây là tập cho tâm vui mừng trước mọi việc làm của người khác. Công việc làm của người vô lượng thì ta cũng vui theo vô lượng công việc làm của người. Đó là hỷ tâm vô lượng trong việc làm của người khác. Nếu câu pháp hướng chính xác thì tâm sẽ thấm nhuần và hiệu quả rất lớn mà ta không mất nhiều thì giờ.

Ta cũng như lý tác ý vui cùng cái vui của vạn vật. Nếu ta làm một điều không vui là ta làm cho cỏ cây, vạn vật cũng không vui. Thí dụ mọi vật đang sống an lành mà ta nổi cơn sân hận, xô xát, giết hại, thì môi trường chung quanh cũng bị ảnh hưởng. Cho nên có câu: *“Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ”⁷*.

“Trong vạn vật đều có niềm vui chan hòa, ta hãy hòa mình cùng với niềm vui ấy. Nếu ta làm điều gì không vui tức là ta đã làm buồn muôn loài, vạn vật, cỏ cây”.

⁷ - Thực vật có sự sống, nhưng không có cảm giác như loài động vật. Con người nhờ tưởng mà tưởng thực vật vui buồn với mình. Đó chỉ là tưởng của chúng ta mà thôi.

Câu này ta phải thường xuyên trau dồi để đem lại sự an vui cho mọi loài. Thí dụ: trên đường đi vào thất, nếu ta vô tình đạp phải con kiến làm cho nó gãy chân. Khi con vật lăn lộn, đau khổ thì cỏ cây, vạn vật cũng đau khổ theo. Tuy thấy cỏ cây có vẻ như vô tình, nhưng thật ra có sự giao cảm giữa vạn vật. Bằng chứng là có người trồng cây xum xuê quanh vườn, vì chiến tranh phải tản cư, bỏ đi thì cây trái héo úa, không còn xanh tươi như trước. Cho nên, những cây trồng gần nhà bao giờ cũng tươi tốt xum xuê hơn là những cây trồng xa nhà vì hàng ngày nó được nghe ta nói, thấy ta chăm sóc nên nó được an vui và phát triển hơn các cây khác.



4- XẢ VÔ LƯỢNG TÂM

Xả là xả bỏ, không dùng nữa, không chấp, dẹp qua luôn. Xả vô lượng là bỏ hết tất cả những pháp ở thế gian (như thầy tu thì chỉ có ba y một bát), không còn một vật gì, hay một chướng ngại nào ở trong tâm. Vậy các pháp ở thế gian là pháp gì? Các pháp thế gian là pháp trói buộc như mạng lưới mà ta khó thoát ra. Các pháp ấy là: sắc dục, tài sản thế gian, vật chất lớn, vật chất nhỏ, nhà cửa, ruộng vườn, danh thơm, tiếng tốt, tiếng khen, tiếng chê, thức ăn ngon dở, ngủ nghỉ, anh em, bè bạn gần xa, chùa to, tháp lớn, miếu đình, tế tự, cúng bái, tụng niệm, ca ngâm, tử giường, bàn ghế, ly chén, xoong nồi, TV, Radio, tủ lạnh, kinh sách, kiến thức học tập, thiên văn, địa lý, toán, khoa học, kinh tế, chính trị học, dịch số, bói toán, và các nghề, thợ mộc, thợ may, thầy thông, thầy ký, thầy bùa, thầy cúng, ... Nói chung toàn bộ các nghề trên thế gian. Đụng vào đâu nó cũng dính với ta, đổi nghề nó cũng dính với ta, từ cái ly cái chén, trong nhà cho đến kiến thức, học thuật. Tâm ta cứ chấp cái này cho đến

cái kia (kiến chấp) làm cho chúng ta không giải thoát. Nếu không xả hết thì nó sẽ làm ta bận tâm (so sánh, chống đối). ***Ta phải xả hết mọi tri kiến trong đầu của chúng ta, kể cả những kinh sách mà ta học được bấy lâu.*** Chỉ còn một điều duy nhất trong đầu là xả tâm cho hoàn toàn trong sạch. Được như vậy mới là giải thoát. Nếu trong đầu còn nhớ Phật đã nói như thế này, Thầy đã nói như thế kia là chưa xả. Bởi vậy, Phật đã bảo: ***“Chánh pháp của ta còn phải bỏ hướng hồ là pháp thế gian!”***. Phải xả vô lượng tâm vì tâm đưng đầu là dính đó.

Đạo Phật là đạo siêu xuất, và mục đích của đạo Phật là xả, xả vô lượng. Xả cũng là một chi phần của Thất Giác Chi. Xả tối đa được phần nào là tốt phần ấy. Nghĩa là trong giai đoạn I của người cư sĩ ta phải xả thật sạch, trắng như vỏ ốc mới có thể bước sang lộ trình thứ hai của đạo giải thoát: xuất gia. ***Nếu người cư sĩ không chuẩn bị xả sạch ở giai đoạn tứ vô lượng tâm thì khi xuất gia khó mà tu hạnh Tỳ kheo,*** vì đến đây ta phải tu tập các hạnh khác với người cư sĩ. Ta không còn nghĩ đến việc xả cái bàn, cái ly,

hay giã từ vợ con, mà phải tập luyện Tứ Niệm Xứ, Tứ Thiên, Bát Chánh Đạo, và Tứ Diệu Đế. **Nếu xả kỹ thì khi dụng công miên mật, ta chỉ cần một tuần cho đến hai, hay ba tuần là có thể chứng ngộ (đạt Sơ Thiên).** Không xả được thì ta bị trói buộc hoài, bị trói buộc thì làm sao giải thoát? Có những người xuất gia 5 năm, 10 năm, 20 năm mà cũng không xả sạch hoàn toàn (vẫn còn vướng mắc). Do đó, Thầy phải làm gương “ẩn bóng” để xả cho sạch và để làm gương cho mọi người thấy là xả bỏ tất cả, giã từ tu viện, xa rời đệ tử, không có một chút tài sản nào cả. Nếu muốn làm lợi ích cho chúng sanh thì ở đâu mà không làm lợi ích cho chúng sanh? Cần gì phải ở chùa, làm trụ trì mới độ được chúng sanh? Ở đâu có người tu thì ta đến đó độ họ, xong rồi thì mình đi đến chỗ khác. Cho nên, *đời sống du tăng, khát sĩ là đời sống tuyệt vời, xả sạch.* Đây là nét đặc trưng của đạo Phật. Người nào không thực hiện được như thế không phải là tu sĩ đệ tử Phật.

Cần phân biệt **người tu chân** (xả thật) và **người tu giả**, không dám xả hết, chỉ xả

nửa chừng, hoặc không xả gì cả. Xả dục lạc thế gian thì thầy tu có thể xả được, nhưng chùa miếu thì nhiều người không xả được. Tóm lại, **muốn chấm dứt sanh tử luân hồi thì dứt khoát phải buông xả tất cả. Phải nhớ, được thân người rất là khó, nếu không nỗ lực tu hành thì mãi mãi trôi lăn trong sanh tử luân hồi.**



TU TẬP XẢ CÁI GÌ?

A/ **Xả bỏ năm thứ dục lạc:** sắc dục, tiền bạc, danh tiếng, ăn, ngủ.

1/ *Tránh xa sắc dục:* đừng gần gũi người khác phái.

2/ *Không cất giữ tiền bạc, châu báu.* Nó là con rắn độc, khiến cho ta phải nô lệ nó suốt đời. Bởi vậy, trong giới luật Phật cấm các Tỷ kheo cất giữ tiền bạc, mà những người mới xuất gia, thợ giới Sa di cũng không được cất giữ tiền bạc.

3/ *Tránh xa danh lợi:* nếu ai khen mình tụng kinh hay mà mình tụng, thâu băng đem phổ biến thì đó là cầu danh. Nếu ai khen thuyết pháp giỏi mà mình ra sức thuyết pháp hoài thì cũng là danh, là dục lạc.

4/ *Ăn mỗi ngày một bữa.* Phải quán thức ăn là bất tịnh, như thuốc trị ghẻ đói cho ta.

5/ *Ngủ phải luôn luôn tỉnh thức,* không có sợ thiếu ngủ, thèm ngủ. Nằm suốt đêm không ngủ là xả ngủ.

Năm thứ dục lạc này mà ta không xả được thì không bao giờ ta xả được những thứ khác. Nếu ai khen mà ta mừng, gặp gái đẹp mà nhìn, ... thì đến khi xả sáu thứ dục lạc thế gian (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) làm sao xả nổi? Nó còn khó hơn ngũ dục lạc rất nhiều. Đây là đối tượng của tâm, nó luôn luôn bám dõ ta để trở lại phục vụ năm thứ dục lạc ở trên.

B/ Xả bỏ sáu thứ dục lạc: Đó là đối tượng của sáu giác quan: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

1/ *Sắc*: sắc là đối tượng của mắt. Sắc trong ngũ dục lạc là sắc dục, còn sắc trong sáu trần là hình ảnh, sắc tướng của các pháp như cassette, TV, tủ lạnh, bàn, ghế, ly, tách, nhà, xe, người, vật. Những hình ảnh có sức bám dõ ta, tâm ta thích thú, khả ái, khả lạc, khả hỷ.

2/ *Thinh*: âm thanh của người, vật, nhạc cụ làm cho tâm ta thấy khả ái, khả lạc, khả hỷ. Thí dụ thích thú khi nhảy đầm theo điệu Rumba, Cha cha cha, v.v...

3/ *Hương*: mùi thơm của các pháp có sức hấp dẫn khiến cho ta thấy khả ái, khả lạc, khả hỷ.

4/ *Vị*: mùi vị ngon ngọt, cay đắng, có sức cảm dỗ làm cho ta dễ chịu, ưa thích, khả ái, khả lạc, khả hỷ. Đứa con ăn cái bánh ngon cả tháng mà vẫn còn nhớ, còn thèm, và cứ nhắc hoài: “*Chùng nào ba đi chợ nhớ mua cho con cái bánh hiệu ...*”.

5/ *Xúc*: Sự va chạm của các pháp sinh ra cảm giác mát, êm, nóng, lạnh, đau nhức, nhẹ nhàng, lâng lâng, say say, cảm giác khoái lạc, cảm giác khó chịu, cảm giác sung sướng, mừng vui, buồn khổ ... *Người tu thiền mà có trạng thái thích thú say mê là đi vào hang quỉ*. Nên nhớ là tu thiền để làm chủ sanh tử, tức là làm cho các hành ngưng hoạt động; sau đó thì ta cho phục hồi sinh hoạt, trở về hơi thở bình thường. Tu thiền không phải là đi vào đó để thọ dụng cái lạc thú của thiền định mà là để lấy lại sức cho ngày hôm sau tiếp tục làm việc.

6/ *Pháp*: pháp ở đây không có nghĩa là bàn ghế, nhà, cửa mà là *sự hiểu biết của cổ kim, nhân loại*. Nó bao gồm cả khoa học, toán học, văn học, sử học, thiên văn học, các kinh sách của các tôn giáo lớn trên thế giới và giáo lý của Đức Phật. Đó là kiến chấp của người thế gian. Nó lôi cuốn và làm cho tâm ta

ưa thích, xem đó là chánh pháp, là đúng pháp, ôm chặt khư khư, cho đó là khuôn vàng thước ngọc. Tu hành như thế khiến cho ta thấy khả ái, khả lạc, khả hỷ, rồi dính mắc không buông bỏ được. Vì thế cho nên mới có tranh luận hơn thua, chia ra pháp này, pháp nọ, không có gì giải thoát. Thí dụ cúng kiếng vào các ngày giỗ, kỵ (ở nhà), hoặc là giỗ tổ (ở chùa), nếu ta không làm thì bị mọi người than phiền, chỉ trích. Mà làm tức là bị các pháp trói buộc, ta làm nô lệ cho phong tục, tập quán. Cho nên, phải cương quyết dứt bỏ, mặc cho ai công kích, phản đối, ta phải nói: *“Tôi là thầy tu, tôi không thể làm chuyện mê tín như thế”*.

Tóm lại, các pháp thế gian là pháp cảm dỗ, lôi cuốn con người đi đến chỗ làm ác, tạo bao cảnh khổ cho nhau. Người ta sát phạt nhau bằng lưỡi gươm, miệng kiếm. Có người chấp vào pháp tu của mình và nói xấu các thầy khác.



CÁCH THỨC TU TẬP XẢ TÂM

Muốn trau dồi tâm xả các pháp thì ta phải làm sao? Hãy tìm một nơi thanh vắng, tịch mịch như trong rừng, gốc cây, hang đá, khe núi, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, bóng mát, trong chòi lá để tập xả các pháp. Ở ngay trung tâm thành phố thì làm sao xả được?

Sau khi ăn cơm độ hai tiếng đồng hồ, khi thức ăn đã tiêu hóa, lúc không thấy no, ta mới bắt đầu tu tập: ngồi kiết già, lưng thẳng, an trú, đặt niệm trước mặt, quán sát:

(1) Sắc dục: Con người ta sinh ra từ sắc dục. Nó là con đường sanh tử, luân hồi, cho nên ta phải lấy nó làm đối tượng quán chiếu. Nó là con đường đưa đến đau khổ cho ta và cho người. Thương yêu, cưới nhau, rồi sinh con đẻ cái, lo nuôi nấng cho con lớn khôn, rồi dựng vợ, gả chồng cho nó. Cả một đời đau khổ! Vậy mà người ta cứ chạy theo sắc dục. Quả là vô minh! Quả là ngu si! Ta phải như lý tác ý: *“Sắc dục là con đường sanh tử của muôn loài, con đường đau khổ từ kiếp này sang kiếp khác. Ta phải xả bỏ, từ khước,*

thoát ly, ra khỏi, từ già, không nên để tâm vướng mắc nó nữa!”.

Ngồi yên lặng một lúc thì ta lại tác ý xả nữa, xả hoài cho đến khi nào ta thấy tâm ta hoàn toàn sạch hết thì sự tu tập mới viên mãn.

Đức Phật dạy như thế mà thôi, riêng Thầy, rút ra từ kinh nghiệm bản thân, Thầy dạy cho các con để tu tập rốt ráo, để thấy con đường giác ngộ thênh thang. Nếu không đặt niệm trước mặt, không dùng pháp hướng, như lý tác ý thì khó mà xả được tâm này. Nó chờ cơ hội để bùng lên như lửa. **Ta phải tu tập hoài để cho nó thấm nhuần tận xương tủy mới thôi. Chớ có tưởng ngồi im lặng một lúc thấy khinh an, hỷ lạc mà hài lòng.** Hàng ngày các con phải siêng năng traуu dồi, tu tập câu này để đoạn tuyệt, dứt tận tâm ái dục. Bản thân chúng ta sinh ra từ cha mẹ ta cũng là do tâm này, cho nên ta cũng không dễ gì mà dứt được tâm này.

Nếu câu này mà chưa đạt được kết quả (hãy còn dục) thì ta hướng tâm như lý tác ý: *“Sắc dục là bất tịnh, là uế trược, nhót nhao, hôi thúi, khó chịu vô cùng, tạo muôn ngàn tật bệnh, tai ương, và truyền nối nhau nhân quả*

luân hồi từ kiếp này sang kiếp khác, không bao giờ dứt, một người để lại muôn người khổ, nối tiếp nhau vô cùng, vô tận. Ta phải xả bỏ, xa lìa, viễn ly vĩnh viễn, xem nó như rắn độc, ung nhọt, cho nó là hiểm nguy nhất, là tai họa, là ác độc, là bệnh truyền nhiễm, nan y, khó chữa. Dứt khoát từ bỏ!”

Câu sau mạnh hơn, như truyền lệnh thì may ra ta mới có thể xa lìa. **Cuộc đời tu hành là cả một sự rèn luyện, trau dồi chứ không thể nói suông được.** Nhắc xong là ta ngồi đó để lặng tâm, giữ tâm thanh thản. Một lúc sau ta lại nhắc nữa, nhắc hoài như đập những nhát búa để cho tâm dần dần thấm nhuần, trau dồi tâm, xả sạch sắc dục, thấy sắc dục là ta hoảng sợ, không dám nghĩ tới. Nếu không thì nó sẽ ngủ ngầm, tạm thời nằm yên, nhưng có dịp là nó len lén ngấm nhìn (người nữ). Tu tập được thì thấy nó như rắn độc, là bệnh tật, là khổ đau, không còn cảm giác thích thú nữa.

Trong kinh Tứ Niệm Xứ có dạy trên thân quán thân, nhưng đây là dạy chung chung, người tu tập chưa nắm vững. Thí dụ Phật dạy trên thân quán thân để khắc phục tham ưu của mình mà mình không biết lúc

nào khắc phục tham ưu, lúc nào khắc phục bất tịnh. Ở đây ta xả cái tâm sắc dục, tâm ái bằng cách đặt niệm trước mặt, tức là trên thân của ta quán thân, ***quán thân mình và quán các pháp bất tịnh***. Sau này có dịp Thầy sẽ giảng rõ hơn, dùng câu pháp hướng nào để phá vỡ, cái nào mà ta đang bị vướng mắc. Người đọc kinh sách Phật, không hiểu mà tu tập, nay pháp này, mai pháp khác, không có kết quả cụ thể, càng tu càng chán nản, lầm đường, lạc vào pháp tu của ngoại đạo mà cứ tưởng là pháp Phật.

Tóm lại, muốn xả tâm vô lượng ly sắc dục thế gian thì ta phải siêng năng trau dồi tâm xả của ta. Hàng ngày không được biếng trễ thì mới xả ly được. Hãy tinh tấn, chớ có phóng dật theo nó, nghĩa là luôn luôn tinh tấn, ngăn chặn, nhất là đối với nữ sắc. Đó là điều tiên quyết quan trọng. Đừng có nhìn gương mặt người nữ, đừng có nhìn tướng tá, làn da người nữ, mắt, môi của người nữ. Phật dạy: ***“Ta không thấy có một pháp nào lôi cuốn người nam bằng nụ cười, ánh mắt, làn da, hương thơm của người nữ”***. Vậy muốn tập xả tâm này thì ta không được phóng tâm theo nó, đừng chạy theo nó. ***Ráng tập luyện xa lìa nó như vậy độ ba tháng***

sau quý vị sẽ thấy kết quả rất tuyệt diệu.

Nếu quý Thầy tu tập mà hôm sau gặp các bà, các cô mà nói chuyện huyền thuyên thì thà rằng trở về nhà cưới vợ cho xong, ngồi tu cho có hình thức làm gì, vô ích.

(2) *Xả tâm vô lượng của báu, vàng bạc của cái thế gian:*

Xả tâm vô lượng là xả tất cả (vô lượng) các pháp, mà tiền bạc châu báu là thứ khó xả nhất. Bởi vậy, phải tu tập, nhắc đi, nhắc lại nhiều lần. Ta nghe chuyện ông Bàn Long Uẩn đem hết của cải, vàng bạc đổ hết xuống sông, nhưng có mấy ai làm được⁸? Có người cho rằng ông ta ngu quá, tại sao không cho người khác? Đó là suy nghĩ không đúng. Ta đã biết nó là tai họa, ta cố chừa bỏ mà ta lại mang cái khổ, cái họa cho người khác hay sao? Ông Bàn Long Uẩn thấu rõ điều ấy nên ông vứt bỏ, không nuôi tiếc.

Ta phải ngồi kiết già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt, dùng pháp như lý tác ý câu này: *“Tiền bạc, của cải, châu báu là những*

⁸ - Ông Bàn Long Uẩn là một câu chuyện huyền thoại của Thiên Đông Độ, vì thế sự đem vàng đổ xuống sông và nhập định của gia đình này là một điều nghi ngờ không đáng tin cậy.

thứ vật chất lôi cuốn ta rất mạnh, làm cho tâm ta ưa thích, say mê mà chạy theo, tạo ra biết bao điều tội ác. Người nông dân khó nhọc mới có hạt gạo cho ta ăn, lưỡi cày đã cắt đứt biết bao nhiêu côn trùng, rồi thuốc trừ sâu, diệt cỏ, ... Đó là cái nghề lương thiện mà còn mang nghiệp sát, hướng hồ là những nghề không lương thiện, lường gạt, hãm hại nhau vì từng đồng bạc mà xâu xé giết hại nhau". Nên lấy câu trạch pháp này mà trau dồi nhiều lần để tâm ta thấm nhuần.

"Tiền bạc của cải, châu báu thế gian là tên chủ độc tài, sai bảo ta làm bất cứ cái gì ta cũng mờ ám vâng theo, tạo ra rất nhiều tội lỗi. Vậy ta phải từ già, xa lìa ông chủ này để thoát kiếp nô lệ!" Chính nó bắt ta hút thuốc, uống rượu, cờ bạc, tạo nhiều điều tội lỗi.

Những kẻ xa lìa tiền bạc, của cải, danh lợi mới là bậc chân tu. Khi họ cất chùa to là họ bị đồng tiền sai sử. Ta phải ghi nhớ điều này: người tu sĩ không nô lệ cho ông chủ tiền bạc. Nếu các tu sĩ mà còn cất giữ tiền bạc, tiếp nhận của cải vật chất thế gian càng nhiều thì càng ăn ngủ không yên (sợ vua tịch thu, chính phủ nghi ngờ, kẻ gian vào, trộm cướp hãm hại), mạng sống như chỉ mảnh treo

chuông. Vì vậy, ta phải xa lìa, dứt bỏ chúng. Phải ghi nhớ mãi câu pháp hướng, như lý tác ý để ta vĩnh viễn xa lìa vật chất chế gian, trau dồi tâm xả vô lượng.

Đó là xa lìa của cải, tài sản lớn. Người tu thì không ham tài sản, của cải lớn, nhưng có người lại kẹt vào tài sản, của cải nhỏ như cái y, cái bát, cố cất giữ cho riêng mình.

Tùy theo đặc tướng của mỗi người mà lựa chọn một trong hai pháp hướng kể trên. Hoặc có thể dùng câu pháp hướng sau đây:

“Tài sản, của cải, vật chất chế gian là rắn độc, ung nhọt, truyền nhiễm. Có ngày ta sẽ bị rắn độc cắn, hoặc bị bệnh truyền nhiễm. Ta hãy xa lánh nó như bị bệnh cùi; đừng cất giữ, đừng tích trữ!”

Tóm lại, cần trau dồi, tu tập tâm này cho đến khi thấm nhuần mới mong viễn ly được tâm đắm nhiễm tiền bạc, châu báu thế gian.

(3) **Xả vô lượng tâm danh**: Danh là tiếng khen, tiếng ca ngợi, tán thán, tốt đẹp, chúng ngộ, chúng đạo, được trao truyền quan chức, trao truyền tâm ấn, cấp bằng này, cấp bằng nọ, Đại Đức, Sư Bà, Sư Trưởng, Hòa

Thượng, Thượng Tọa, Giám Đốc, Phó Giám Đốc, Viện Trưởng, Phó Viện Trưởng, Viện Chủ, Pháp Chủ, thiền đức, cao tăng, giới đức, thánh hiền, thần, thánh, tiên, Phật. Ai mà không muốn làm trụ trì? Ai mà không mong làm Pháp Chủ, Viện Trưởng? Khi được danh thì người ta thích thú, nên bị thu hút chạy theo danh. Có người quá cuồng loạn, rồi thất vọng, tự tử. Có người công danh không thành, tình yêu bị phụ rẫy nên vào chùa đi tu. Có kẻ mơ được cái danh nhỏ như làm thầy thông, thầy ký, thầy giáo, cô giáo (còn hơn là làm đầy tớ bị người ta xem thường). Có người làm phó đội trưởng mơ làm lên đội trưởng; khi làm đại tá thì mặt cứ ngẩng lên trời, nghênh ngang chẳng coi ai ra gì. Thật ra những người có quyền có chức cũng là con người như ta. Họ cũng có niềm vui, nỗi buồn, bệnh hoạn, khổ sở như bao nhiêu người khác. Vậy thì tại sao lại phải khúm núm trước kẻ quyền uy? Việc gì mà ta phải sợ hãi?

Có người đi làm từ thiện, kêu gọi người ta đóng góp, rồi cầm tờ giấy khen để khoe thiên hạ là mình đã cúng chùa bao nhiêu tiền, giúp cho bao nhiêu viện mồ côi, đã bao nhiêu lần tạc tượng, đúc chuông, v.v.. Nhưng thử hỏi tâm họ có thật từ thiện không? Hay

là mở miệng ra thì mắng chửi người như tát nước? Vậy thì ta thương người ở chỗ nào? Chạm tự ái họ là họ muốn giết ta. Có người thì đến đâu cũng có tiền hô hậu ủng, có năm, mười chiếc xe chạy theo hộ tống ...

Tóm lại, danh là thứ dục nuôi lớn bản ngã con người. Bản ngã lớn lên theo cái danh vọng, địa vị của người ta. Hôm qua còn làm đầy tớ, ngày nay làm quan thì cái mặt cứ vênh váo. Như người đánh xe ngựa cho Thừa Tướng Yến Anh, anh ta cứ tưởng mình là Thừa Tướng, nên đi đâu cũng quát tháo, đánh đuổi người ta. May mà anh có bà vợ biết điều, đã sửa đổi tâm tánh anh. Bởi vậy, ta phải thường xuyên như lý tác ý. Tâm con người ai mà không háo danh. Phải đánh cho nó gục xuống, đừng bao giờ để cho nó có cơ hội vùng lên. Đến phần thực hành, chúng ta cần phải lưu ý, tâm chuyên nhất cảnh. Ta phải chọn một nơi thanh vắng, như bãi tha ma, sơn lâm, đồng rơm, chòi lá, gò mả, đồng trống, gốc cây, gộp đá. Sau khi ăn cơm xong, nghỉ ngơi độ hai giờ, ta ngồi thẳng lưng, như lý tác ý. Thí dụ:

- “Danh⁹ là một dục lạc ảo giác, nuôi lớn ngã mạn, khiến tâm ta thường đau khổ, hay tranh cãi, lý luận, phiền não. Ta hãy xả bỏ, từ bỏ, chỉ biết có tu hành thanh tịnh tâm để ra khỏi sanh tử, luân hồi mà thôi!”.

- “Danh là tên giặc hão huyền không có thật. Nó thường lôi cuốn tâm ta tỏ ra những hạnh xấu, hiu hiu, tự đắc, tự cao, tự đại, cống cao, ngã mạn. Ta hãy xem như không có thật. Ta chỉ là một con người như bao nhiêu người khác, một con người rất tầm thường mà thôi”.

- “Danh là một thứ dục lạc, vô hình, thu hút, cám dỗ ta rất mạnh, khiến cho ta thêm ngã mạn, cống cao, do đó sanh ra ngũ triền cái (tham, sân, si, mạn, nghi). Danh khiến cho triền miên đau khổ, vậy ta phải cương quyết từ bỏ, viễn ly, xa lánh cái danh!”.

- “Danh là một dục lạc có một ma lực vô hình, cám dỗ, lôi cuốn con người vào trong sanh tử luân hồi. Vậy ta từ phải bỏ, viễn ly, xa lánh cái danh dù bất cứ trường hợp nào!”.

⁹ Đức Phật dạy: “Khi có lợi, có danh thì phải mau đi xa lánh, ẩn mặt”. Lời dạy này chúng tôi ghi nhớ mãi suốt đời.

- “Người tu sĩ lãnh đạo tăng đoàn mà lãnh cái danh vào chùa là lãnh rắn độc, rắn sẽ cắn chết chúng tăng. Vậy người tu sĩ phải xa lánh cái danh, cái lợi để cứu lấy chúng tăng, và cứu lấy Phật giáo”.

Hàng ngày ta phải đặt niệm trước mặt, hướng tâm như thế, không khéo thì bản ngã ta nó đồ sộ thêm lên theo cái danh ấy. Người tu sĩ phải ghi nhớ là trong năm pháp dục lạc thì danh là hơn cả, khó trị vô cùng. Phải đập nhẹ nó, trừ khử nó. Đừng để cho nó vùng lên, và điều khiển ta.

(4) **Xả tâm vô lượng tâm ăn:** Làm người ai mà không thích ăn ngon. Xả cái ăn không có nghĩa là ta ăn muối, mà chính là xả cái tâm tham ăn. Nó là một dục lạc lớn trong đời ta. Nên nhớ “Ăn để mà sống, chớ không phải sống để mà ăn”. Hãy quán cái ăn như uống thuốc, như trị bệnh ghẻ lở.

Ăn mà thấy ớn, thấy ngán, là bị dục lạc cám dỗ. Ăn mà thấy ưa thích cũng bị dục lạc cám dỗ. Chừng nào không ưa thích ăn ngon, không chê thức ăn dở, không ngán, không ớn là không bị dục lạc ăn cám dỗ.

Tóm lại, ăn là thứ dục lạc ghê gớm (do thức ăn tiếp xúc với vị giác) tạo nên sự ưa

thích, cảm dỗ khó cưỡng lại. Phàm phu không học Thánh pháp và tùy pháp nên thường bị ngã gục trong mặt trận cảm dỗ ăn uống này. Chỉ có bậc tu hành, giữ đúng giới hạnh mới thoát ra được. Thí dụ lâu ngày không ăn đường thềm quá, thấy ai mời một ly sữa là phóng tới lấy ngay. Thềm chua, nghe người ta tả trái me chua cũng đủ chảy nước miếng, huống hồ là nghe người ta ăn, nhai nhóp nhép.

Muốn không thềm ăn thì phải thường như lý tác ý để cho thành tựu. Bị cảm dỗ bởi cái kẹo, ly nước chanh, hay một viên sinh tố (vitamin C), hoặc viên thuốc có dạng kẹo (kẹo ho) còn mang tội ăn phi thời, huống hồ là ăn các thức ăn khác. Người tu hành phải diệt trừ cái tâm tham ăn, làm chủ cái ăn, không ăn phi thời. **Tu thiên mà ăn một ngày ba bữa thì chừng nào mới làm chủ được sống chết?** Người nào còn chạy theo dục lạc ăn, ăn phi thời là phi phạm hạnh, là ngã quỷ, quỷ Sa tăng. Phần đông các tu sĩ ngày nay, từ Đông sang Tây, từ Nam lên Bắc đều bị quỷ dục lạc ăn cảm dỗ và lôi cuốn xuống địa ngục. Không khắc phục được ma dục ăn thì làm gì tu được chánh thiên, chánh định? Tu sai một ly là cách xa đạo giải thoát một ngàn dặm.

Đi tìm đạo giải thoát mà tự trói mình trong ăn uống thì giải thoát ở chỗ nào? Người ở thế gian bị lôi cuốn vào cái ăn đã đành, người tu sĩ không giải thoát được cái ăn không thấy xấu hổ sao? Như vậy thì làm sao giải thoát sinh tử? Có người nhập thiền định không ăn uống từ bảy ngày cho đến một tháng mà không chết (sau đó phục hồi dần cơ thể, sinh hoạt lại bình thường). **Nhập thiền định một ngày là làm chủ sống chết một ngày, nhập được một tháng là làm chủ sống chết được một tháng.**

Người tu làm chủ sanh, già, bệnh, chết, ưu bi, sầu khổ là chỗ nào? Đó là chỗ *lià được ba cái dục danh, sắc, lợi nói trên*. Ở đây, lià cái ăn tức là lià sống chết. Người tu sĩ phải từ bỏ tài sản nhỏ, tài sản lớn, bà con quyến thuộc nhỏ, bà con quyến thuộc lớn, từ bỏ danh lợi thế gian, quyền tước lớn, nhỏ, để sống thiếu dục, tri túc (ba y một bát). Đó là sống như lời Phật dạy: “*Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành*” thì mới giải thoát được sanh, già, bệnh, chết, ưu bi, sầu khổ, chấm dứt luân hồi.

(5) **Xả vô lượng tâm ngữ**: ngữ là một trong năm thứ ngữ dục lạc, khiến cho ta

thích thú, ham ngủ. Ngủ cũng là trạng thái ngu si, mê muội, bần thần, dã dượi, lười biếng. Cho nên, người lười biếng là người ham ngủ. Ăn chơi, trác táng, cờ bạc, rượu chè, thức khuya, làm việc quá nhiều cũng sanh ra buồn ngủ.

Trong việc tu tập thiền định thì ngủ có nhiều cấp độ:

- *Hôn trầm*: ngồi một lúc là gục xuống, rồi lại ngẩng lên.

- *Thùy miên*: cúi đầu xuống, quẹo cổ qua một bên và ngủ thiếp đi.

- *Hôn tịch*: lúc mê, lúc tỉnh, mơ mơ, màng màng. Thí dụ: Ý tu tập đếm hơi thở mà lúc nhớ, lúc quên.

- *Vô ký*: chợt quên. Khi quên thì tâm không còn tỉnh giác, vọng niệm liền khởi.

- *Ngoan không*: vô ký kéo dài là ngoan không, còn gọi là không ngưng.

Ngoan không là nguyên nhân phát sinh ra trí tuệ tướng giải.

Phật dạy người mới tu phải tu Chánh Niệm Tỉnh Thức, kinh hành nhiều, (làm cho sức tỉnh thật mạnh), trên thân quán thân,

theo hành tướng ngoại để sức quán cho vững, và không rơi vào hôn trầm, thù miên, hôn tịch, vô ký. Không lo tu tập tỉnh thức mà lo ngồi kiệt già, quán hơi thở, đặt đờ mục, ngồi quá lâu, cơ thể mỏi mệt, thì hành giả sẽ thiếp dần trong trạng thái mỗi mệt, mất khả năng suy tư, làm cho ngu si, tu hành lạc nẻo mà không hay biết. Cho nên, tất cả những loại ngủ này đều gọi chung là *si thiên, si định*. Người tu theo tà thiên, định tướng thường rơi vào năm loại ngủ dục này, không sao tránh khỏi.



NGUYÊN NHÂN CỦA CHÚNG BUỒN NGỦ

Người tu hành muốn vượt qua năm thứ si thiên này thì phải hết sức tận dụng khả năng để xả bỏ nó. Nếu thấy mỗi mệt mà lo đi ngủ ngay là sai, nếu ngồi thiền mà rơi vào trạng thái ngoạn không là tu sai pháp. Phải phá nó đi, đừng cho nó nhập vào thân ta. Vì ngủ cũng có vô lượng hình thức và trạng thái ngủ khác nhau, nên cũng phải có vô lượng pháp để xả ngủ.

- Đi tàu, đi xe bị say sóng, gió, cảm thấy ngâ ngáy như ngủ.

- Bị cảm gió, thân lờ đờ, nóng, lạnh v.v.. và tất cả những bệnh khác đều có thể làm cho cơ thể uể oải khó chịu.

- Cơ thể lờ đờ, tu sai cũng buồn ngủ. Thí dụ khả năng ta tu tập quán số tức chỉ có thể đếm độ 1000 hơi, mà bây giờ ta ráng lên đến 1500 hay 2000 hơi, quá sức của nó thì làm sao không buồn ngủ?

- Khi trụ tâm không đúng chỗ cũng buồn ngủ.

- Làm việc quá sức, mệt mỏi cũng buồn ngủ.

- Sống cô độc, cờ bạc, rượu chè sanh ra buồn ngủ.

- Trai gái dục lạc quá độ cũng sanh ra buồn ngủ.

Vậy muốn xả vô lượng tâm ngủ thì phải làm sao?

Muốn xả vô lượng tâm ngủ phải tùy theo tình trạng cơ thể mà tu tập hoặc chữa trị. Phải hết sức thận trọng trong việc trau dồi tâm này:

1/ Phải biết buồn ngủ trong thân là loại nào.

2/ Tùy theo bệnh trạng buồn ngủ mà dùng thuốc thang để trị.

3/ Cương quyết, mạnh mẽ dứt bỏ những thói quen xấu, những trò chơi không lành mạnh, có hại cho cơ thể (cờ bạc, rượu chè, vui chơi thâu đêm sáng hôm sau mệt mỏi ngủ gà ngủ gật).

4/ Phải rèn luyện nghị lực, chiến thắng những trạng thái lười biếng.

5/ Lấy nước súc miệng, rửa mặt, hoặc tắm nước lạnh. Phải có biện pháp mạnh để đối trị chứng lười biếng, ham ngủ (Lười biếng phải lấy roi mà quất cho đau, lấy dao mà rạch, lấy muối mà xát vào vết thương).

6/ Ngồi chỗ nguy hiểm để cho tâm sợ chết mà không dám buồn ngủ (ngồi trên chảng ba cây cao, ngồi trên tảng đá cheo leo, sơ sẩy là rớt xuống vực sâu).

7/ Đọc kinh sách, tìm hiểu nghĩa lý trong kinh cũng là một cách dứt phá buồn ngủ.

8/ Ngồi quán xét, tìm xem chứng buồn ngủ từ đâu mà đến, khiến tay chân ta bần thần lười biếng như thế này. Quán xét một lúc thì cơn buồn ngủ tan đi.

9/ Xem sao trên trời (nếu người thích thiên văn), tìm lý do diễn biến của vũ trụ.

10/ Dem một số truyện hình ra xem.

11/ Đi kinh hành cho nhiều sẽ không buồn ngủ (tu tập tỉnh thức).

12/ Tu vô lậu, quán xét vô thường, khổ, không, vô ngã trong thân ta (tu tập Định Vô Lậu, Chánh Niệm Tỉnh Thức).

13/ Đi kinh hành trau dồi lòng từ tâm của mình dưới bước chân đi, tránh giẫm đạp chúng sanh. Thí dụ ban đêm đi kinh hành ta không nhìn thấy chúng sanh, khó mà tránh được. Vậy ta phải nhắc: *“Ban đêm tôi đi kinh hành, không thấy chúng sanh. Xin tránh cho tôi đi”*. Hoặc là câu *“Tất cả các chúng sanh ở dưới chân tôi, hãy tránh cho tôi đi”*. Và *“cảm ứng đạo giao nan tư nghì”*, khi chúng ta đi đến đâu thì các chúng sanh sẽ tránh cho chúng ta đi. Như vậy, ta vừa trau dồi tâm từ, vừa đối trị chúng buồn ngủ lúc đêm khuya thanh vắng.

14/ Dùng như lý tác ý: *“Cái ngủ này vốn không có trong thân tứ đại này, chỉ do ngu si, mê muội, lười biếng, thiếu tinh tấn nên mới thọ sanh”*.

Ngồi kiệt già lưng thẳng, quán chiếu để thấy cái ngủ này do đâu mà có. Khi tác ý thì phải như truyền lệnh, dùng hết tâm lực của tinh thần, mạnh dạn làm cho cơn ngủ mau lui bước. Khi đối trị với buồn ngủ thì phải

sáng suốt thông minh, nếu không thì chúng buồn ngủ càng tăng, và ta càng vất vả hơn khi chống trả lại nó.

Tu hành theo đạo Phật là phải siêng năng, bền chí, kinh hành nhiều (Đức Phật ngày xưa đã kinh hành rất nhiều về đêm, và Ngài ngủ rất ít).

Luôn trau dồi tâm ngủ dưới chân mình bằng pháp hướng tâm như lý tác ý: “*Buồn ngủ, phải lui đi! Lười biếng, phải lui đi!*”.

Đó là những câu ám thị ngắn mà ta áp dụng khi buồn ngủ và ta đi kinh hành thì sẽ rất tỉnh táo. “*Cơn mơ mơ, say say, hãy lui đi! Thân tâm phải tỉnh táo*”. Nhắc nhiều lần như vậy trong khi đi, giống như ra lệnh, một lúc sau thì ta hết hôn trầm, thùỳ miên.

Bấy lâu nay chúng ta khổ sở vì chúng hôn trầm mà không có cách, không có người hướng dẫn để tu tập. Trong giáo án này Thầy đưa kinh nghiệm của bản thân Thầy để giúp cho quý thầy¹⁰ và các Phật tử nương vào đó làm pháp mà tu tập. Nếu tu không có kết quả là tu tập sai, dùng pháp hướng sai. Nếu theo

¹⁰ Tác giả ngộ lời cùng chư tăng ni và Phật tử trong mùa kiết hạ 1997.

đúng pháp hành của nó quý vị sẽ thấy hiệu quả tức thì, tất cả hôn trầm, thù miên đều lui dần, tâm của quý vị sẽ được thanh thản, an lạc, rất tỉnh táo.

Sau đây chúng ta thử xét xem chứng hôn trầm do đâu mà có, và làm thế nào để phá hôn trầm.¹¹



¹¹ Phần này được trích từ quyển **Đường Về Xứ Phật VIII** của cùng tác giả.

NGUYÊN NHÂN ĐƯA ĐẾN HÔN TRẦM

Người tu thiền thường rơi vào hôn trầm vì nhiều nguyên nhân khác nhau:

1/ Lao động chân tay nhiều, hoặc thức khuya mệt mỏi sanh ra hôn trầm. Đi xe, đi tàu, say sóng, say gió, cảm thấy ngầy ngầy như ngủ.

2/ Tu tập quá nhiều, hoặc tu sai pháp cũng sanh ra hôn trầm.

3/ Tu tập quá ít, sanh ra lười biếng nên bị hôn trầm.

4/ Sống độc cư sanh ra hôn trầm.

5/ Uống thuốc chỉ thống, sanh ra hôn trầm.

6/ Khi tâm bị bệnh hoặc trụ tâm không đúng chỗ cũng sanh ra hôn trầm.

7/ Bị ma chướng hôn trầm.



CÁCH ĐỐI TRI HÔN TRẦM

Muốn phá hôn trầm, tùy theo mỗi

thứ mà phá:

1/ Lao động chân tay nhiều sanh ra hôn trầm. Người tu tập *không nên lao động nhiều và lao động quá sức*. Nên nhớ là lao động để mà tu chứ không phải lao động để hết công việc. Tu tập là sự lao động rất lớn về trí, nếu lao động cơ thể quá nhiều, không thể nào tránh khỏi hôn trầm. Người cư sĩ phải biết giữ gìn sức khỏe, không nên phí phạm sức khỏe trong các cuộc vui chơi trác táng, thức khuya, trà, rượu, thuốc hút, v.v...

2/ *Tu tập là một sự lao động về tinh thần*. Nếu tu tập nhiều, tinh thần mỗi mệ̣t dễ đưa đến hôn trầm. Nếu hôn trầm do sự tu tập thì nên dừng lại thời khóa tu tập cho hợp với sức của mình thì sẽ hết hôn trầm, và càng tu càng thấy thích thú hơn.

3/ Tu ít (có quá nhiều thì giờ nhàn rỗi) sinh ra lười biếng, dễ bị hôn trầm tấn công: nên tu đúng theo thời khóa thì hết hôn trầm.

4/ Người mới sống độc cư, cô đơn, không nên ngồi thiền nhiều. Đừng nên ở không, phải lao động vừa sức, nhẹ nhàng thì hết hôn trầm.

5/ Uống thuốc chỉ thống sanh ra buồn ngủ: nên đi ngủ, khi thuốc tan hết thì hết buồn ngủ.

6/ Thân bệnh sanh ra hôn trầm: nên tịnh dưỡng trị bệnh. Tu ít lại, xả nghĩ, thì hôn trầm sẽ hết.

7/ Bị ma chướng hôn trầm thì đi kinh hành, dùng pháp hương và đem hết nghị lực chiến đấu bằng cách liên tục động thân. Hoặc rửa mặt, đi tắm, hoặc *làm tất cả những hành động khác, mục đích là giữ đúng giờ, không đi ngủ trước.*

8/ Còn một cách nữa là trèo lên bờ đoàn, ngồi kiết già, lưng thẳng, mắt nhìn xuống chóp mũi, tập trung tâm tại nhân trung, biết hơi thở ra vô tại đó, đồng thời hít vô chậm chậm cho hết sức. Hít vô xong rồi, thì cũng chậm chậm thở ra cho hết. Tiếp tục thở như vậy cho đúng 10 hơi thở thì sẽ hết hôn trầm.

9/ Nếu không hết thì còn có một phương cách cuối cùng là làm cho hơi thở phát ra tiếng kêu; nghĩa là thở mạnh có âm thanh, thở đến khi nào không còn bị hôn trầm mới thôi. (Trích Đường Về Xứ Phật VIII, trang 208-211).

Tóm lại, người tu sĩ đạo Phật, bằng mọi cách, phải xa lìa năm thứ dục lạc kể trên để chấm dứt sanh tử, luân hồi. Mục đích tu hành theo đạo Phật là làm chủ năm thứ dục lạc, là xả ngũ dục lạc (tài, sắc, danh, thực, thù). **Nếu quý vị không xả được năm thứ ngũ dục lạc ấy thì dù cho tu thiên một ngàn năm cũng là ma thiên, tà thiên.** Có nhiều đạo sĩ tu khổ hạnh nhiều năm trên núi, ăn toàn lá cây rừng mà sống được, người ta đem chôn xuống đất mà không chết, đi xuống nước, đi trên lửa, mặc áo mỏng đi ngoài trời rét dưới -37 độ C vẫn không hề hấn gì. Vậy mà đem thi triển, biểu diễn từ nước này sang nước khác cho mọi người và báo chí xem (còn háo danh!). Người tu chân chính có ai làm như vậy bao giờ? Đức Phật dạy ta tháo gỡ những khó khăn của kiếp sống để được an vui, giải thoát. Người nào tu tập tứ vô lượng tâm mà còn vướng mắc trong ngũ dục lạc thì

dù cho người ấy có lý luận như thế nào thiên hạ cũng biết, dù có thần thông, bay như chim, lặn xuống nước, độn thổ, tàng hình, có bùa chú thần linh, kêu mây, hú gió, người ta vẫn biết là ông ta chưa chứng đạo.

Đời sống của một tu sĩ mà ở chùa to, tháp lớn, ăn ngày ba bữa, vật dụng không thiếu thứ gì là đời sống của thế gian pháp. Phàm phu tục tử bị năm thứ dục lạc trói buộc là *đời sống phi giải thoát*. Tu sĩ mà sống như thế là đời sống phi phạm hạnh, không phải là đời sống xuất thế gian của thầy tu đạo Phật. Chỉ cần nhìn vào đời sống của tu sĩ thì ta biết ngay là Phật giáo hưng thịnh hay không. Xã hội còn có thầy tu khát sĩ Phật giáo là còn hưng thịnh, nếu có nhiều chùa to, tháp lớn là Phật giáo suy đồi. Khi người tu sĩ Phật giáo mà không lấy ba thánh pháp (Giới, Định, Tuệ) làm chỗ nương tựa vững chắc (thì dễ phạm lỗi lầm), không biết xấu hổ trước những lỗi nhỏ nhặt thì chánh pháp phải suy đồi. Khi nào còn các thầy tu xa lìa ngũ dục, sống thiếu dục, tri túc, ba y, một bát, không nhà, không cửa, không có gia đình, tài sản nhỏ, tài sản lớn là còn những bậc chân tu, giới đức, thiên đức, thật sự giải thoát khỏi

những dục lạc thế gian là điềm lành cho Phật giáo. Còn đi biểu diễn những trò kỳ đặc chỉ là hình thức mua danh, bán lợi mà thôi.

Để kết thúc bài Tứ Vô lượng Tâm này chúng tôi xin nhắc lại các điểm sau đây để quý vị lưu ý và tu tập đúng cách để đạt kết quả:

1/. Nếu pháp hướng là ý thức thì phải có đối tượng (nghĩa là cụ thể) mới có kết quả; nếu pháp hướng mà trừu tượng thì tu tập nhiều năm cũng không có kết quả. Thí dụ như ta ngồi quán thân ma, bộ xương trắng, thì thực tế không có thân ma và bộ xương trắng trước mặt; chỉ do tâm ta tưởng ra. Vậy đề mục đó là trừu tượng, nhưng ta dùng pháp hướng để nhắc tâm là ta áp dụng pháp tưởng đúng cách. Còn tưởng trước mặt có hơi thở ra vô là ý thức chứ không phải là tưởng thức. Quý vị hãy cẩn thận khi áp dụng trong trường hợp này, kéo dùng tưởng mà cứ cho là ý thức. Dùng lẫn lộn ý thức và trừu tượng thì không có kết quả và đưa đến thiên sai.

2/. Khi tu tập thì nội tâm phải an trú trong chánh niệm (giữ tâm mình trong chánh niệm). Thí dụ khi trau dồi tâm từ thì luôn

luôn phải ở trong lòng thương yêu (trong Tứ Vô Lượng Tâm) mà đặt chánh niệm, không phải trong cái tâm giao động, nhớ cái này, nghĩ cái kia. Đặt niệm chân chánh ở ngay trong sự trau dồi. Nếu dùng chánh niệm quán thân bất tịnh mà tu tâm từ là tu sai.

Nên nhớ phải thường xuyên như lý tác ý, không được xao lãng. Phải tỉnh thức cao độ, không để cho thất niệm. Phật dạy: *“Bị thất niệm là bị ma dẫn. Dù có chánh niệm mà không đúng đối tượng ta đang trau dồi thì vẫn không có kết quả, vẫn bị ma dẫn”*. Nếu sức tỉnh thức chưa cao độ thì phải tu Chánh Niệm Tĩnh Giác Định.

3/. Khéo léo giữ tâm vững trú trong thiện pháp, luôn luôn lúc nào cũng thực hiện pháp Phật, vững trú trong thiện pháp, không cho ác pháp chiếm tâm hay đặt chân vào tâm, luôn luôn đề cao cảnh giác.

4/. Pháp từ vô lượng phải được trau dồi thường xuyên cho được sung mãn, làm cho thành cỗ xe (để rải đi tất cả), làm thành cứ điểm (vững chắc), làm cho được kiên trì (vững bền, không thay đổi), tích lũy (càng nhiều càng tốt). Phải khéo tinh cần, siêng năng

thực hành theo lời chỉ dạy, phương pháp hành trì của Thầy, của Phật thì pháp an lạc sẽ đến với quý vị thật rõ ràng (có kết quả giải thoát).

Phải tu tập rất nhiều, và nhiều cái khác nữa chớ không phải chỉ có bấy nhiêu đó mà đủ sức tỉnh thức, đủ an lạc, giải thoát và thành tựu được tâm vô lượng này.

5/. Bi vô lượng giải thoát cũng tu tập như vậy, làm cho thành cỗ xe, làm cho kiên trì, tích lũy. Hỷ tâm vô lượng giải thoát cũng tu tập như vậy và xả tâm vô lượng giải thoát cũng tu tập như vậy. Nhờ đó mà thành tựu được sự giải thoát các pháp trên thế gian này.

Cứ y chỉ theo lời dạy của Thầy, đặt trọn vẹn niềm tin ở Giới, Định, Tuệ, và tất cả các pháp môn của Đức Phật mà hôm nay Thầy vạch ra con đường có lý pháp và hành pháp rõ ràng, cụ thể. Thầy đã vén sạch màn mây của kiến thức, tưởng giải cổ nhân đang phủ trùm trên ba Thánh pháp của Phật (Giới, Định, Tuệ). Ngày nay pháp này không còn ai thực hiện được, chỉ là danh từ suông. Hầu

như toàn bộ tu sĩ Phật giáo sống ngược lại và không thực hành đúng pháp này.

6/. Nếu quý vị sống đúng và hành đúng theo lời dạy của Thầy thì lòng thương yêu rộng lớn của quý vị phủ trùm cả không gian và thời gian. Chừng đó thế gian này là Thiên Đàng và quý thầy sẽ là du tăng, khát sĩ, rày đây, mai đó, không có chùa to, tháp lớn. Quý thầy đã phủ sạch sợi dây triền phược, vật chất thế gian, đời sống của quý thầy rộng bước thênh thang, tâm hồn của quý thầy thương yêu chúng sanh như không gian, phủ trùm vạn hữu. Bây giờ, quý Thầy không phải là Phật, Tổ, A La Hán hay Bồ tát mà là một con người như bao nhiêu người khác. Tâm hồn của quý thầy đã hòa cùng với cuộc sống của nhân thế, và mãi mãi bên nhau, không xa lìa. Quý thầy là con người giải thoát với lòng thương yêu vô tận. Pháp Tứ Vô Lượng Tâm tuyệt vời như vậy. Một cao tăng thời Đức Phật đã thực hiện được Tứ Vô Lượng Tâm, đắc quả A La Hán và được Phật ca ngợi.

Các Phật tử cũng như các tu sĩ phải thường hành trì Tứ Vô Lượng Tâm để đạt kết quả tốt. Tứ Vô Lượng Tâm là bước đầu chuẩn

bị cho người tu hành tiến đến đạo quả giải thoát rốt ráo. Người đệ tử Phật chân chánh mà tu tập, dù tu theo pháp môn nào, cũng phải đi qua chặng đường của Tứ Vô Lượng Tâm, và Tứ Chánh Cần (ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện), nếu không thì chỉ là tu theo ngoại đạo, tu mất gốc, hoặc lạc vào thiên tưởng, uổng phí một đời tu mà thôi.

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật!



HẾT

MỤC LỤC

Hành thập thiện	5
Lời nói đầu.....	7
Tư duy.....	11
Thập thiện.....	13
Không sát sanh.....	15
Không trộm cắp	22
Không tà dâm.....	28
Không nói dối	32
Không nói lời thô tục.....	37
Không nói lật lọng	39
Không nói lời hung ác	42
Không tham muốn	44
Không sân hận	51
Không si mê.....	56
Thể hiện thập thiện	60
Dung thông	64
Duyên hợp và duyên tan	74
Thể hiện quán thập thiện	82
Tứ vô lượng tâm	93
Trau dồi tứ vô lượng tâm.....	95
Thành phần và hành tướng của tứ vô lượng tâm..	99
1- <i>Từ vô lượng tâm</i>	99
2- <i>Bi vô lượng tâm</i>	119
3- <i>Tâm hỷ vô lượng</i>	124
4- <i>Xả vô lượng tâm</i>	134

Tu tập xả cái gì?.....	138
Cách thức tu tập xả tâm	142
Nguyên nhân của chứng buồn ngủ	157
Nguyên nhân đưa đến hôn trầm.....	163
Cách đối trị hôn trầm	164

GIỚI THIỆU SÁCH

1. Đường về xứ Phật (Mười tập, bộ mới).
2. Những lời gốc Phật dạy (Bốn tập, tái bản 2011).
3. Văn hóa Phật giáo truyền thống (Hai tập, tái bản 2011).
4. Đạo đức làm người (Tập I, II...).
5. Cẩm nang tu Phật (Hai tập).
6. Thiền căn bản.
7. Hành thập thiện & Tứ vô lượng tâm.
8. Những chặng đường tu học của người cư sĩ.
9. Thời khóa tu tập trong thời Đức Phật.
10. Giáo án rèn nhân cách lớp Ngũ Giới: Đức Hiếu Sinh (Tập I, II, III).
11. Giáo án rèn nhân cách lớp Ngũ Giới: Đức Ly Tham (Tập I...).
12. Giáo án rèn nhân cách lớp Ngũ Giới: Đạo Đức Gia Đình (Tập I...).
13. Mười Đức Thánh Sa Di (Tập I, II)
14. Giới đức Thánh Tăng, Thánh Ni.
15. Định niệm hơi thở.
16. Phật giáo có đường lối riêng biệt.
17. Pháp môn niệm Phật tứ bất hoại tịnh.
18. Nghi thức thọ trai.
19. Những lời tâm huyết...
20. Mười hai cửa vào đạo (2009).

21. Tạo duyên giáo hóa chúng sinh (mới 2009).
22. Lòng yêu thương (2009).
23. Linh hồn không có (2010 quý I).
24. Muốn chúng đạo phải tu pháp môn nào? (2010 - mới).
25. Ba mươi bảy phẩm trợ đạo (2010 - mới).
26. Giới đức làm người - 2 tập (2010 - mới).
27. Lịch sử chùa Am (2010 - mới).
28. Linh hồn không có - tái bản lần I (2010 quý IV)
29. Sống một mình như con Tê Ngưu (2010).
30. Thanh qui Tu viện Chơn Như (2010).
31. Lòng yêu thương - tập 2 (2011).
32. Sống mười điều lành (2011).

...

Ấn bản điện tử được đăng tải trên trang
web:

<http://www.thuvienthaythonglac.net>

...

Ước mong mọi người sống không làm khổ
mình, khổ người và khổ chúng sinh.

PHẬT TỬ XIN ẮN TỔNG KINH SÁCH

“HÀNH THẬP THIÊN & TỬ VÔ LƯỢNG TÂM”

- Phật tử Hà Nội
- Phật tử Thái Nguyên, Bắc Giang
- Phật tử Hải Phòng, Hải Dương
- Phật tử Bắc Ninh
- Phật tử Quảng Ninh
- Phật tử Hà Nam, Nam Định, Ninh Bình
- Phật tử Thanh Hóa, Nghệ An, Hà Tĩnh
- Phật tử Đồng Hới, Quảng Bình
- Phật tử Phú Yên
- Phật tử Đà Nẵng
- Phật tử Huế Thừa Thiên
- Phật tử Ninh Thuận
- Phật tử Nha Trang, Khánh Hòa
- Phật tử Bình Phước
- Phật tử Lâm Đồng, Đà Lạt
- Phật tử TP Hồ Chí Minh
- Phật tử Đồng Nai
- Phật tử Cần Thơ

- Phật tử Đồng Tháp
- Phật tử Châu Đốc, An Giang
- Phật tử Cái Bè, Cai Lậy
- Phật tử Long An
- Phật tử Tây Ninh
- Phật tử Tiền Giang, Mỹ Tho, Bến Tre
- Phật tử Sóc Trăng, Bạc Liêu
- Phật tử Kiên Giang
- Phật tử Cà Mau, Nam Căn
- Phật tử Bà Rịa - Vũng Tàu
- Phật tử Phước Hải, Long Đất
- Phật tử Hóc Môn, Bà Điểm
- Phật tử Củ Chi, Gia Định
- Phật tử Bình Dương
- Phật tử Gò Dầu, Bến Cầu
- Phật tử Tra Võ, Giang Tân
- Phật tử Cẩm Giang
- Phật tử Phước Hiệp
- Phật tử Gia Bình, Bàu Tre
- Phật tử Bình Lái, Lái Thiêu



HÀNH THẬP THIỆN & TỬ VÔ LƯỢNG TÂM

Trưởng lão THÍCH THÔNG LẠC

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

Phường Yên Hòa – Q.Cầu Giấy - Hà Nội

ĐT: (04) 37822845 - Fax: (04) 37822841

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Nguyễn Công Oánh

Biên tập: **Nguyễn Tường Long**

Bìa & Trình bày: **Thanh Tuệ**

Sửa bản in: **Ngọc Phúc**

Đối tác liên kết:

TU VIỆN CHƠN NHƯ

Điện thoại: 066.3982911

Email: chonnhu.info@gmail.com

Số lượng in: 7.000 bản, khổ: 13 x 20,5 cm

Tại **CTY CỔ PHẦN IN ...**

(Tp.HCM. ĐT: ...)

Số xuất bản: ...

In xong và nộp lưu chiểu quý ... năm ...