

# KINH BÁT ĐẠI NHÂN GIÁC

TỶ KHEO THÍCH TUỆ HẢI  
PL. 2552 - 2008



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

# KINH BÁT ĐẠI NHÂN GIÁC

*QUYỂN MỘT*

*(Hậu Hán, An Tức Quốc, Sa môn An Thế Cao dịch)*

**TỶ KHEO THÍCH TUỆ HẢI**  
**PL. 2552 - 2008**

# I. CHÁNH VĂN KINH BÁT ĐẠI NHÂN GIÁC

**Vi Phật đệ tử, thường ư trú dạ, chí tâm tụng niệm, Bát Đại Nhân Giác.**

**Đệ nhất giác ngộ: Thê gian vô thường, quốc độ nguy thúy, tứ đại khổ không, ngũ ấm vô ngã, sinh diệt biến dị, hư nguy vô chủ, tâm thị ác nguyên, hình vi tội tầu. Như thị quán sát, tiệm ly sinh tử.**

**Đệ nhị giác chi: Đa dục vi khổ, sinh tử bì lao, từng tham dục khởi. Thiểu dục vô vi, thâm tâm tự tại.**

**Đệ tam giác chi: Tâm vô yểm túc, duy đắc đa cầu, tăng trưởng tội ác. Bồ Tát bất nhĩ, thường niệm tri túc, an bản thủ đạo, duy tuệ thị nghiệp.**

**Đệ tứ giác chi: Giải đãi trụ lạc, thường hành tinh tấn, phá phiền não ác, tội phục tứ ma, xuất ấm giới ngục.**

**Đệ ngũ giác chi: Ngu si sinh tử, Bồ Tát thường niệm: Quảng học đa văn, tăng trưởng trí tuệ, thành tựu biện tài, giáo hóa nhất thiết, tất dĩ đại lạc.**

**Đệ lục giác chi: Bàn khổ đa oán, hoành kết ác duyên. Bồ Tát bố thí, đẳng niệm oan thân, bất niệm cự ác, bất tăng ác nhân.**

**Đệ thất giác chi: Ngũ dục quá hoạn, tuy vi tục nhân, bất nhiễm thê lạc. Thường niệm tam y, bình bát pháp khí, chí nguyện xuất gia, thủ đạo thanh bạch, phạm hạnh cao viễn, từ bi nhất thiết.**

**Đệ bát giác chi: Sinh tử xí nhiên, khổ não vô lượng, phát Đại thừa tâm, phổ tế nhất thiết, nguyện đại chúng sanh, thọ vô lượng khổ, linh chư chúng sanh, tất cánh đại lạc.**

**Như thử bát sự, nãi thị chư Phật Bồ Tát Đại nhân chi sở giác ngộ, tinh tấn hành đạo, từ bi tu tuệ, thừa pháp thân thuyên, chí Niết Bàn ngạn. Phục hoàn sinh tử, độ thoát chúng sinh, dĩ tiền bát sự, khai đạo nhất thiết, linh chư chúng sinh, giác sinh tử khổ, xả lu ngũ dục, tu tâm Thánh đạo.**

**Nhược Phật đệ tử, tụng thử bát sự, ư niệm niệm trung, diệt vô lượng tội, tiến thú Bồ Đề, tốc đăng chánh giác, vĩnh đoạn sinh tử, thường trú khoái lạc.**



## II. DỊCH NGHĨA KINH BÁT ĐẠI NHÂN GIÁC

### PHẬT NÓI KINH TÁM ĐIỀU GIÁC NGỘ CỦA BÁT ĐẠI NHÂN

Là người đệ tử Phật, ngày đêm chí tâm tụng niệm tám điều giác ngộ của Đại nhân.

**Điều giác ngộ thứ nhất:** Thế gian vô thường, cõi nước mong manh, thân tứ đại là khổ không, năm ấm thì vô ngã, sinh diệt đổi dời luôn, hư dối vô chủ trôi, tâm ý là nguồn ác, hình này là rừng tội, như dây mà quán sát, lần lần thoát sinh tử.

**Điều giác ngộ thứ hai:** Người nhiều dục thì khổ, sinh tử nhọc nhằn, từ tham dục mà dậy. Nếu ít muốn vô vi, thân tâm được tự tại.

**Điều giác ngộ thứ ba:** Tâm không biết đủ, chỉ lo việc tham cầu, sẽ tăng thêm tội ác. Bồ tát không vậy, thường nhớ đến tri túc, luôn giữ cái nghèo, lấy trí tuệ làm sự nghiệp.

**Điều giác ngộ thứ tư:** Người giải đãi sẽ bị đọa lạc, phải thường siêng năng tinh tấn, để diệt trừ phiền não ác, chiết phục bốn loài ma, thoát khỏi ngục năm ấm.

**Điều giác ngộ thứ năm:** Ngu si phải sinh tử, cho nên Bồ tát thường nhớ: Luôn học rộng nghe nhiều, để tăng trưởng trí tuệ và thành tựu biện tài, giáo hóa tất cả chúng sanh để đạt được đại lạc.

**Điều giác ngộ thứ sáu:** Người nghèo khổ thì nhiều oán hờn, kết duyên ác, Bồ tát bố thí thì oán thân bình đẳng, không nhớ lỗi ác của người khác, không ghét người ác.

**Điều giác ngộ thứ bảy:** Năm dục là tai họa, người ở trong thế tục không nhiễm dục lạc, luôn nhớ nghĩ ba y, bình bát và pháp khí, ý chí mong cầu xuất gia, giữ được đạo thanh tịnh, phạm hạnh cao vời, có lòng từ bi rộng khắp.

**Điều giác ngộ thứ tám:** Sinh tử luôn thiêu đốt, khổ não thật vô cùng, nên phát tâm đại thừa, độ hết thủy chúng sanh, nguyện thay chúng sanh chịu khổ vô lượng, khiến cho tất cả các loài đều được đại an lạc.

Tám điều nói trên, Đại nhân Phật Bồ Tát, đã từng tự giác ngộ, tinh tấn hành đạo, tu từ bi trí tuệ, nương theo thuyền pháp thân, đến nơi bờ Niết bàn. Rồi trở lại sinh tử, độ thoát các chúng sinh, cũng đem tám điều này, chỉ dạy cho tất cả, khiến mọi loài chúng sinh, biết được sinh tử khổ, xa lìa năm món dục, tu tâm theo Thánh đạo.

Nếu người đệ tử Phật, tụng niệm tám điều này, sẽ ở trong mỗi niệm, diệt được vô lượng tội, thẳng tiến đến Bồ Đề, mau thành tựu Chánh giác, dứt hẳn đường sinh tử, thường an trú tịnh lạc.



### III. GIẢI NGHĨA ĐỀ KINH

#### PHẬT NÓI KINH TÁM ĐIỀU GIÁC NGỘ CỦA BÁT ĐẠI NHÂN

Phật nói kinh Tám Điều Giác Ngộ Của Bát Đại Nhân hết sức căn bản và rất gần gũi đối với cư sĩ tại gia cũng như tu sĩ xuất gia trong việc tu học đạo Phật. Mặc dù lời lẽ kinh văn chỉ có mấy trăm chữ nhưng đã thu tóm tất cả những tinh yếu của đạo Phật từ trước tới giờ. Chúng ta đủ nhân duyên để học và nên hết sức thanh tịnh đón nhận những tinh yếu trong bản kinh này.

**Phật:** Là thái tử Sĩ Đạt Ta ở Cung thành Ca Tỳ La Vệ. Sau khi ý thức được việc sanh tử luân hồi, năm mười chín tuổi thái tử xuất gia, đến năm ba mươi một tuổi thái tử thành đạo. Suốt bốn mươi chín năm, Đức Phật đem sự giác ngộ của mình để giáo hóa chúng sanh. Tới năm tám mươi tuổi Đức Phật nhập Niết bàn ở thành Câu Thi Na giữa hai cây Ta La song thọ.

Phật là một trong mười hiệu: Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật Thế Tôn. Vị nào tu hành đủ mười hiệu này thì vị đó được gọi là Phật.

**Như Lai:** kinh Kim Cang nói: “*Như lai là vô sở tùng lai. Diệc vô sở khứ cố danh Như Lai*”, Như Lai là cái như như

bất động, không đi về đâu, không đến đâu. Hoặc như như Tự tánh của tất cả chúng sanh cũng là Như Lai.

**Ứng Cúng:** Có hai nghĩa: Ứng Cúng là cung ứng cùng khắp, từ như như bất động đó, chúng sanh muốn làm gì đều được cung ứng đầy đủ. Ở nơi tất cả chúng sanh đều có Tự tánh đó, chúng ta muốn đứng dậy đi thì tự như như Tự tánh phát khởi để chúng sanh đứng dậy đi. Chúng ta muốn nói một câu, một lời, một chữ thì từ như như Tự tánh cung ứng cho chúng ta nói thành lời thành chữ. Chúng ta muốn hiểu điều gì thì từ như như Tự tánh cung ứng cho chúng ta hiểu. Tất cả những hoạt dụng trong cuộc sống này đều từ như như Tự tánh mà ra. Thứ hai, Ứng Cúng cũng có nghĩa ứng chịu trời người cúng dường. Như Lai được mệnh danh là Đức Phật, là người đã chứng thành đạo quả nên phước Đức Phật đủ cho trời người cúng dường.

**Chánh Biến Tri:** Là cái thấy biết chân chánh cùng khắp. Tất cả những hư vọng, chơn vọng trong tam giới này Đức Phật đều rõ. Một người chứng đạo đều rõ biết cùng khắp hay dở, đúng sai, chơn vọng, chánh tà, không có gì làm qua mắt các vị.

**Minh Hạnh Túc:** Là Đức Phật đầy đủ Tam minh và Vạn hạnh: Lộ tận minh, Thiên nhãn minh, Túc mạng minh.

**Thiện Thệ:** Khi xuất gia người đó có lời thề nguyện thẳng tới Vô Thượng Bồ Đề, không hề dừng bất kỳ vị trí nào. Dù chứng quả A La Hán, Bích Chi Phật, Bồ Tát cũng không dừng trụ ở đó, vượt khỏi tam giới chứng quả Phật.

**Thế Gian Giải:** Là hiểu rõ việc thế gian, không có việc gì mà người chứng đạo không biết. Mặc dù ở trong chùa không chung đụng cuộc sống như Phật tử tại gia nhưng những



việc thuận nghịch, phải trái, hơn thua các vị biết hết. Thậm chí, các vị có trí tuệ để thoát ra và có lời chỉ đạo rất tốt cho chúng ta đi vào cuộc sống, không bị lầm lẫn nữa.

**Vô Thượng Sĩ:** Là cái học không ai hơn. Trí tuệ và kiến thức của bậc chứng đạo không ai có thể so sánh được. Dù ở khía cạnh nào, lãnh vực nào, địa dư, sinh vật, đạo lý biện luận đến đâu người đó đủ khả năng hiểu và lý luận đến đó, không thua bất kỳ ai. Người chứng đạo đạt được Vô sư trí, trí không do Thầy dạy mà trần gian này không ai so sánh được. Còn cái học ở trần gian là kiến thức chúng ta huân tập là ý thức thu gom để hiểu biết. Người có trí tuệ kia gọi là người có học trên tất cả cái học của trần gian.

**Điều Ngự Trượng Phu:** Thời Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, ở Ấn Độ chia làm tám nước có tám vị vua, Đức Phật gặp vị vua nào là vị vua đó đều quy y Đức Phật. Đức Phật có khả năng điều phục những vị trượng phu, những vị quan chức, những vị vua chúa, các vị đại thần, các vị võ tướng. Những kẻ cứng đầu Đức Phật cũng có thể độ được, thậm chí những người làm ác, những kẻ cướp, những người bán hàn, những người giàu có Đức Phật cũng độ được. Tất cả những người khi gặp Đức Phật, dù người đó ở địa vị nào, ở cấp độ nào, có địa vị, có danh vọng, những người cứng cõi, những người nhu nhược, những người giàu có và những người nghèo khổ giữa trần gian này Đức Phật cũng độ được.

**Thiên Nhân Sư:** Đức Phật là Thầy của trời người.

**Phật Thế Tôn:** Là danh hiệu thế gian tôn xưng Đức Phật.

Khi người tu tập chứng đạo thì đầy đủ mười hiệu. Mười hiệu là mười khả năng thành tựu của người tu tập, người

đó được gọi là Phật. Sau khi thành tựu đạo lý Đức Phật dùng trí huệ của mình giảng dạy cho tất cả chúng sanh.

**Kinh:** Là lời nói của chư Phật và các vị Thánh Tăng phù hợp với chân lý, phù hợp trình độ căn cơ của tất cả chúng sanh. Trong kinh khen tặng lời nói Đức Phật cả ba thời quá khứ, hiện tại, vị lai là thiện, cả ba thời đều đúng. Chân lý xuyên suốt thời gian và không gian không bao giờ thay đổi, đó cũng là kinh Đức Phật nói.

Lúc Đức Phật thuyết Pháp, với trí tuệ Đức Phật thấy được trình độ căn cơ của người đó tới đâu mà nói những lời khế ứng, khiến cho trong pháp hội qua một thời Pháp có những vị chứng quả A La Hán, A Na Hàm, Tư Đà Hàm, Tu Đà Hoàn ngay tại đó.

Sau này trong hệ thống kinh điển Đại thừa, có những vị học giả cho rằng kinh Đại thừa không phải Đức Phật nói, nhưng giáo lý kinh điển Đại thừa vẫn nêu được chân lý muôn thưở cho tất cả chúng sanh nghe thì tất cả giáo lý đó cũng được gọi là kinh. Thậm chí tới thời chư Tổ Trung Hoa, Lục Tổ Huệ Năng nói đúng chân lý cũng được kết tập thành kinh, gọi là Pháp Bảo Đàn kinh, trải qua mấy trăm năm lịch sử chưa ai bác bỏ điều này.

**Tám Điều Giác Ngộ Của Bậc Đại Nhân:** Đại nhân không có nghĩa là những đại gia thành tựu sự nghiệp giàu có, hoặc những quan chức lớn. Đại nhân ở đây là những vị thuộc hàng Bồ Tát trong Phật đạo.

Các vị Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi, Bồ Tát Phổ Hiền, Bồ Tát Quán Thế Âm chứng quả từ Thập Địa trở lên, còn có những bậc Bồ Tát chứng quả Thập Trụ, Thập Hạnh, Thập Hồi Hương, Thập Địa, Đẳng Giác, Diệu Giác, tổng cộng có tất cả

năm mươi hai bậc Bồ Tát. Nếu chúng ta khởi tâm tu hành vì sự giác ngộ giải thoát, trên cầu Phật đạo, dưới hóa độ chúng sanh là lúc đó chúng ta bắt đầu bước vào con đường Bồ Tát đạo, gọi là Bồ Tát sơ phát tâm.

Từ đó về sau những công hạnh tu hành của chúng ta mỗi ngày mỗi giác ngộ thêm, mỗi một ngày sống chúng ta làm lợi lạc cho tất cả chúng sanh, mỗi một ngày sống là sự lợi ích sẽ rộng hơn nhiều, như vậy là chúng ta đang hành hạnh Bồ Tát. Ngày nào sống chúng ta hiểu thêm phần đạo lý cho chính bản thân mình và chúng sanh được hưởng lợi lạc thì cũng được gọi chúng ta đang hành hạnh Bồ Tát. Không phải Bồ Tát là những vị được thờ trên bàn, hoặc những hình ảnh chúng ta thấy. Bồ Tát ở đây là những vị đang sống giữa trần gian này, đang tìm đường giác ngộ, mong mình được khai mở trí huệ, biết thương yêu giúp đỡ mọi người, biết san sẻ lợi lạc là đang hành hạnh Bồ Tát.



## VI. LƯỢC SỬ NGÀI AN THẾ CAO

### Hậu Hán, An Tức Quốc, Sa Môn An Thế Cao Dịch

Kinh Bát Đại Nhân Giác do Ngài Sa môn An Thế Cao dịch. Ngài tên Thanh, tự Thế Cao là vương tử nước An Tức (một nước cổ thuộc vùng đất Ba Tư, phía tây bắc Ấn Độ hiện nay). Vì họ của Ngài lấy theo tên nước, nên mới có các tên như An Thanh, An Hầu, An Thế Cao. Thuở nhỏ, An Thế Cao có tiếng hiếu thảo, lại thêm thông tuệ, có chí cầu học; các sách vở nước ngoài, thiên văn, địa lý, y học v.v..., thấy đều tinh thông. Đặc biệt về phương diện ngôn ngữ, Ngài thông thạo hơn ba mươi sinh ngữ, cho đến nghe hiểu được tiếng chim thú. Một hôm, An Thế Cao cùng các bạn đang đi trên đường, bỗng gặp một đàn chim én ríu rít, liền nói: Chúng bảo nhau sắp có người đem thức ăn đến. Một lát sau quả nhiên như vậy! Mọi người ai cũng lấy làm kinh dị. Tiếng tăm của Ngài vì thế sớm đã lừng lẫy khắp nơi.

Thế Cao tuy ở nhà mà giữ gìn giới pháp vô cùng nghiêm tịnh. Sau khi vua cha mất, Ngài lên nối ngôi, song do thâu dao lẽ vô thường khổ không, nên sớm đã xem vinh hoa phú quý như bèo bọt mây nổi. Khi mãn tang cha xong, Thế Cao liền nhường ngôi lại cho chú, còn mình xuất gia du phương học đạo. Với tài đức sẵn có, chẳng bao lâu Ngài đã thông đạt Tam Tạng, sở trường về A Tỳ Đàm và thiên quán đến mức nhập diệu.

Sau đó, Thế Cao đi qua các nước ở Tây Vực để hoằng hóa; vào niên hiệu Kiến Hòa thứ 2 đời Đông Hán Hoàn Đế (148), lại đến Lạc Dương Trung Quốc. Với sức thông tuệ nghe

một biết ngàn, Ngài ở đây chẳng bao lâu đã thông thạo tiếng Hoa và tham gia công tác dịch thuật hơn hai mươi năm (đến niên hiệu Kiến Ninh thứ 3 đời Hán Linh Đế - 170). Đây là thời kỳ đầu của Phật giáo Trung Quốc, thuật ngữ Phật giáo còn chưa phong phú, ít có người thông thạo cả hai thứ tiếng Phạn và Hoa nên việc dịch thuật rất khó khăn và khó tránh có chỗ lầm lẫn.

Thế Cao nhờ là người Tây Vực, lại thông thạo cả hai ngôn ngữ, nên dịch kinh rất chính xác. Kinh điển Ngài dịch nghĩa lý rõ ràng, văn từ xác đáng, lời không hoa mỹ mà văn chất lại chẳng quê mùa chút nào. Độc giả đọc văn, ai cũng say mê không biến chán. Ngài được đánh giá là vị đứng đầu trong các nhà dịch thuật thời đó, là một trong những vị mở đường, đặt nền móng cho Phật giáo Trung Quốc. Những kinh Ngài dịch như An Ban Thủ Ý, Âm Trì Nhập, A Tỳ Đàm, Ngũ Pháp Tứ Đế, Thập Nhị Nhân Duyên, Chuyển Pháp Luân, Bát Chánh Đạo, Thiền Hành Pháp Tướng, Tu Hành Đạo v.v..., khoảng ba mươi bốn bộ, bốn mươi quyển. Đây là theo Tam Tạng Ký. Ngoài ra còn nhiều thuyết khác, như Cao Tăng Truyện nói có ba mươi chín bộ....



## V. GIẢI NGHĨA CHÁNH VĂN

### PHẬT NÓI KINH TÁM ĐIỀU GIÁC NGỘ CỦA BẬC ĐẠI NHÂN

-----0-----

#### 1. Điều giác ngộ thứ nhất:

##### VĂN KINH

**Vi Phật đệ tử, thường ư trú dạ, chí tâm tụng niệm,  
Bát Đại Nhân Giác.**

**Đệ nhất giác ngộ: Thế gian vô thường, quốc độ  
nguy thúy, tứ đại khổ không, ngũ ấm vô ngã, sinh diệt biến  
dị, hư vọng vô chủ, tâm thị ác nguyên, hình vi tội tấu. Như  
thị quán sát, tiệt ly sinh tử.**

##### DỊCH

*Là người đệ tử Phật, ngày đêm chí tâm tụng niệm  
Tám điều giác ngộ của Đại nhân.*

*Điều giác ngộ thứ nhất: Thế gian vô thường, cõi  
nước mong manh, thân tứ đại là khổ không, năm ấm thì vô  
ngã, sinh diệt đổi dời luôn, hư dối vô chủ thôi, tâm ấy là  
nguồn ác, hình này là rình tội, như đây mà quán sát, lần  
lần thoát sinh tử.*

##### GIẢNG

Mở đầu, ngài An Thế Cao chú thêm vào để khuyên tất

cả những người đệ tử Phật: Là người đệ tử Phật, ngày đêm chí tâm tụng niệm Tám điều giác ngộ của bậc Đại nhân.

**Thế gian vô thường:** Vô thường là không thường, không thường còn, không thường có, không tồn tại mãi mãi, nó luôn dịch chuyển, luôn thay đổi từ vị trí cho tới hình thể. Không thường còn vì cái gì có ra rồi một chút nó cũng thay đổi, luôn dịch chuyển, trong tư thế hoặc dịch chuyển từ chỗ này đến chỗ kia. Nó thay đổi hình thể, hồi mới sanh ra chúng ta có mấy ký lô, rồi từ từ lớn lên, cứng cõi, rồi già, rồi yếu, rồi mất đi, từ không chuyển thành có, từ có chuyển thành không. Hoặc sự nhúc nhích nhỏ trong tâm chúng ta, sự dao động, phân biệt, nhớ nhung, buồn thương giận ghét cũng là vô thường.

Thế có nghĩa là thời gian: Quá khứ, hiện tại, vị lai; gian là không gian mười phương: Đông, Tây, Nam, Bắc, Đông nam, Tây nam, Đông bắc, Tây bắc, Thượng phương và Hạ phương. Thế cũng gọi là vũ, gian là trụ. Vũ trụ này theo kinh điển cũng vô thường. Tất cả những cái chúng ta hiểu tới về vũ trụ, trăng sao, trời đất đều vô thường. Hay nói khác đi, cả pháp giới này đều vô thường, tất cả những gì có hình tướng đều vô thường.

Ngày xưa nói quả đất chúng ta vô thường thì khó ai tin nổi nhưng bây giờ khoa học phát triển chứng minh quả đất vô thường ai cũng chấp nhận. Quả đất quay quanh mặt trời một vòng ba trăm sáu mươi lăm ngày là giáp một năm. Nhìn tổng quan thì quả đất đang quay cho nên có ngày và đêm. Vì vận tốc nó quay nhanh cho nên chúng ta ở đây không thấy rõ. Nửa quả đất hướng về phía mặt trời gọi là ban ngày, nửa khuất mặt trời gọi ban đêm. Sự xoay trở của quả đất có cả ngày lẫn

đêm gọi là vô thường. Sự dịch chuyển của quả đất là vô thường, những gì ở trong quả đất cũng luôn vô thường theo.

Ví dụ chỗ kia trước nó là núi bây giờ thành biển, có khi ngày xưa chỗ nọ là biển bây giờ thành núi. Cảnh quan của quả đất luôn luôn thay đổi như cây cỏ, sinh vật. Ngày xưa chúng ta hiểu quả đất là trường tồn mãi mãi nhưng bây giờ nó có những rạn nứt rất lớn, đó là dấu hiệu để thấy quả đất chúng ta không còn tồn tại lâu nữa, một ngày nào đó hành tinh này sẽ tan hoại, vì có hình tướng tức là vô thường. Rồi động đất ở phương Tây, ở vùng Đông Nam Á, gần đây ở Indonesia, những chấn động ở tâm quả đất gây sự chấn động sụp lở đất, điều đó cảnh báo cho tất cả chúng sanh nhân loại thấy rằng ngày nào đó quả đất sẽ tan vỡ.

Ngoài ra còn có sự tác động ở bên ngoài vào, như hiện tượng Sao Chổi nếu khoa học thế giới không phát hiện, không bản nó lệch một bên thì có khả năng nó đụng quả đất, giống như chúng ta lấy chổi tre mà quét trứng vịt vậy. Nếu nhẹ thì nó nứt nẻ mà nặng rồi là tan tác luôn. Như vậy quả đất này vô thường, không bền chặt, mong manh và có thể tan vỡ bất kỳ giờ phút nào.

Rồi quán sát về hoàn cảnh sống nhân loại từ thời tổ tiên ông bà chúng ta là ăn lông ở lỗ, một thời gian bắt đầu tổ chức bộ tộc bộ lạc, rồi các bộ tộc bộ lạc hơn thua xâm chiếm nhau. Lần lần trải qua thời gian lịch sử ghi lại sự hình thành quốc gia, rồi quốc gia này lấn chiếm quốc gia khác, đánh đập nhau giành đất giành đai. Gần đây xã hội chúng ta tiến bộ vượt bậc về nhiều mặt từ kinh tế, khoa học, giáo dục v.v. Sự kiện lịch sử luôn thay đổi, ghi lại sự tiến triển thay đổi của con người, của xã hội nói lên sự thành, trụ, hoại, không của vũ trụ.



Ngày xưa ông bà cha mẹ chúng ta được sanh ra, lớn lên, rồi già, rồi chết. Ngày nay chúng ta cũng được sanh ra, cũng lớn lên, cũng già, cũng chết. Sự kiện này ngày mai ngày mốt vẫn liên tục xảy ra như vậy, đó là sự sanh, trụ, dị, diệt của chúng sanh. Rồi sinh hoạt của một con người, sáng có một số chuyện để chúng ta buồn, có một số chuyện để chúng ta vui nhưng chuyện vui buồn đó không còn hoài với mình. Hoặ chúng ta ngồi đây đang hít vào, đang thở ra, nếu ngang đây không vô thường tức là chúng ta thở ra không hít vào nữa thì chết. Vậy chúng ta còn sống được ở đây là nhờ vô thường.

Hoặ mình ăn cơm nuốt vô tới cổ, ngang đó nếu nó hết vô thường, nó đứng lại thì chúng ta cũng chết. Hoặ xuống bao tử mà ngang đó nó không thêm vô thường, nó ở đó hoài không tiêu hóa được thì cũng không xong. Tim chúng ta ngang đây mà không vô thường thì chúng ta cũng ngã ra chết. Dòng tuần hoàn máu không luân lưu cho điều hòa cơ thể thì chúng ta cũng chết. Do cơ thể chúng ta có hàng triệu tế bào đã bị hủy diệt và có hàng triệu tế bào được sanh sôi nảy nở, có hàng triệu hồng huyết cầu bị hủy diệt và có hàng triệu hồng huyết cầu được sanh sôi nảy nở. Hoặ mặt mình già là mình mới phát hiện già thôi, không phải năm năm mình mới già một đợt, mà từng giờ từng phút từng giây chúng ta đang già. Chúng ta hiểu vô thường ở hai mặt, một mặt để thành tựu, có nghĩa từ nhỏ chúng ta được lớn lần lần lên để sức khỏe chúng ta tráng kiện và mặt kia từ từ chúng ta già yếu dần dần cho tới chết.

Từ lúc chúng ta còn là bào thai ở trong bụng mẹ nhỏ như cọng tóc kính hiển vi mới soi thấy, cho đến khi sanh ra mấy ký lô là sự thay đổi hơn ba vạn lần. Nếu nó không vô

thường thì người ta vẫn còn bông hoai mình chứ mình không đi được. Dần dần chúng ta lớn lên thay đổi xương cốt, thay đổi tế bào da, tế bào thịt, tế bào não v.v. Như vậy, thân xác chúng ta luôn vô thường. Trong kinh nói trong một chớp mắt chúng ta có hai mươi đại niệm, một đại niệm có 16.789.000 lần sanh diệt, như vậy một chớp mắt có hàng tỷ lần dao động sanh diệt. Nhưng với trí tuệ bình thường mình không thấy nổi, nhiều khi mình khờ mình giận người ta mình còn không thấy, hoặc mình chửi người ta mình còn chưa hay. Nhưng các vị Thánh thấy được những sanh diệt nhỏ nhiệm trong tâm chúng ta, một chớp mắt thôi các vị thấy hàng tỷ lần sanh diệt. Điều đó muốn nói tâm chúng ta vô thường, không có sát na nào dừng trụ.

Ví dụ hồi nhỏ chúng ta trông tới tết chờ đợi để được ăn bánh kẹo, chờ được ông bà lì xì, chờ được mặc quần áo mới đi khoe với chúng bạn. Nhưng lớn lên hiểu biết một chút thì chúng ta ý thức việc học hành, mình muốn học giỏi hơn người khác, mình muốn có danh ngoài xã hội. Tới tuổi già danh chúng ta không muốn nữa vì sức tàn lực kiệt, sắc đẹp muốn cũng không giữ được dần dần da nhăn. Tất cả những cái muốn về ngũ dục gần như lực bất tòng tâm, chỉ còn một việc duy nhất về cõi Phật là yên.

Mỗi độ tuổi có cái nhìn và mong mỏi về cuộc đời khác nhau. Ngồi đây nhiều khi mình muốn hiểu kiểu này mà vị Thầy nói không đúng ý mình, hồi nãy Thầy nói câu nói đó được nhưng câu này không được. Có lúc chúng ta chấp nhận người trước mặt nhưng có lúc chúng ta không chấp nhận được, hồi nãy thấy coi được mà giờ thấy khó ưa, tâm chúng ta luôn như vậy.

Hoặc bây giờ sự kiện này mình chấp nhận được nhưng chút nữa mình thấy không ưa, người này bây giờ mình thương nhưng chút nữa mình thấy dễ ghét. Hoặc nam nữ thương nhau thề non hẹn biển giữ gìn cho tới răng long đầu bạc nhưng tâm đã vô thường rồi cho nên tình cảm cha mẹ, anh em, vợ chồng, bầu bạn cũng thay đổi là điều tất nhiên. Cho nên người ta không thương lâu, lúc này do mình phục vụ được điều gì họ cảm thấy vừa lòng thì họ thương nhưng không làm được những điều họ muốn thì họ không ưa mình. Hoặc chiếc xe, cái áo, cái nhà mọi cái có ra hình tướng đều thay đổi và tâm chúng ta cũng thay đổi theo vật chất đó.

Nếu chúng ta hiểu biết vô thường thì mỗi một sự thay đổi giữa trần gian này chúng ta không còn bị khổ, không còn bị phiền phức. Vì cuộc sống này là vô thường, có vô thường mới thành hình sự sống, do đó vô thường là chân lý. Nếu nhìn mặt nào khác, với người hiểu biết đạo lý chưa tới họ cho vô thường làm hư hoại cuộc sống, làm mình già đi, làm mình chết đi họ kết án là quỷ vô thường. Hiểu vô thường như vậy là chúng ta hiểu lầm.

Lúc nào chúng ta còn sống là lúc đó đang vô thường. Sống có nghĩa là vô thường, vô thường rõ ràng là chân lý. Với trí tuệ Đức Phật thấy ra và giảng dạy cho chúng ta, chứ không phải Đức Phật đặt ra chân lý này, không phải Đức Phật thành Phật tạo điều này cho thế gian. Không có ai là tác giả mà vô thường vốn dĩ đã có trong vũ trụ. Có vô thường là có hình thành vũ trụ, có vũ trụ nhân sinh là có vô thường. Vô thường vốn thực là sự sống của tất cả chúng sanh muôn loài; vô thường là vốn thực hình thành sanh, trụ, dị, diệt của vũ trụ nhân sinh.

Có phải vô thường là cái bên ngoài và thân chúng ta bị vô thường làm già cỗi, làm yếu đi và chết, có phải vậy không? Hoặc mình ra đường bị nắng ăn đen, nếu chúng ta không ở ngoài nắng thì không bị đen. Nếu hiểu vô thường nó qua rồi mất thì rút vào đoạn kiến của ngoại đạo mà nói nó còn hoài là thường kiến, vậy nói làm sao để thoát khỏi thường kiến và đoạn kiến? Hiểu Vô thường thực không đơn giản.

Vô thường là chân lý, vô thường là sự sống của tất cả chúng ta, cho nên vô thường vô thường vô phạt. Không phải vô thường làm mình khổ, không phải vô thường làm mình già, cũng không phải vô thường làm mình chết. Vô thường là vô thường.

Điều rất đặc biệt, cách đây một tỷ năm vô thường đang diễn ra và mãi mãi vô thường vẫn còn. Có nghĩa là trải qua quá khứ, hiện tại, vị lai vô thường vẫn đang vô thường giữa sự sống này. Chúng ta đang nói là đang vô thường, mình đang ngồi cũng đang vô thường, từng nhịp thở, từng nhịp tim, từng cử động trong thân xác nhỏ nhiệm của chúng ta đều là vô thường. Như vậy chúng ta được quyền kết luận vô thường là chân lý.

Nếu một người hiểu và sống đúng chân lý thì người đó không bao giờ khổ đau. Tất cả đều vô thường thì tất cả đều là chân lý. Thân chúng ta là vô thường, tâm là vô thường, những sự việc hành động sống, những cử chỉ nhỏ nhiệm giữa cuộc sống này là vô thường. Vậy chúng ta ứng dụng vô thường vào cuộc sống như thế nào?

Người trồng lúa thì họ nghĩ mai kia cây lúa trở bông để họ có lúa ăn, tức là họ đang ứng dụng vô thường. Các nhà khoa học chế biến vật này vật kia cũng là ứng dụng vô thường

vào cuộc sống này để chúng ta thực hiện. Tất cả cuộc sống này có ra, hay làm bất cứ vật gì là chúng ta ứng dụng vô thường vào trong đó. Đối với người thiện thì ứng dụng khác, đối với người hiểu đạo lý ứng dụng khác. Thời chiến tranh người ta chế một cây kiếm để giết một người thôi nhưng bây giờ chiến tranh một quả bom nguyên tử giết chết hàng triệu người, vì họ biết ứng dụng vô thường nhưng qua tay người ác thì rất nguy hiểm. Đối với người tu chúng ta hiểu vô thường ở tầm vóc này.

Khi gia đình chúng ta có người thân qua đời mình nghĩ quỷ vô thường tới cướp thân mạng của cha mẹ chúng con nhưng hiểu vô thường rồi chúng ta không sợ hãi, không lo buồn. Hoặc có người nói nặng mình một câu, mình không khổ vì nói một tiếng là mất liền một tiếng mình giữ lại không được, vì nó vô thường. Do mình muốn giữ mà giữ không được cho nên mình khổ. Trước khi có lời nói là lúc đó không có, ngay khi có lời nói là đang nghe rõ ràng, dứt tiếng nói là cũng xong luôn. Chúng ta nên ứng dụng vô thường như vậy.

Tất cả các pháp là vô thường thì chúng ta không chấp giữ được, vậy có nhận mình là người giải thoát không? Rõ ràng con người ta từ xưa tới giờ vốn đã tự giải thoát. Nếu hiểu đúng vô thường thì người đó luôn tự tại giữa dòng sống này, không có phút giây nào bị dính mắc lại. Sở dĩ chúng ta bị dính mắc là do sự nghĩ tưởng của mình. Chưa có chúng sanh nào bị dính mắc với bất kỳ cái gì, nhưng mình không chịu mình giải thoát cho nên mới khổ.

Vô thường không có phút giây nào dừng lại. Chúng ta luôn linh động, trôi chảy, tự tại, không vướng mắc trong tất cả thời chúng ta đang sống nhưng có điều chúng ta không chịu

nhận. Cho nên học đạo Phật, nếu chúng ta biết học và khéo ứng dụng thì cuộc sống này chỉ cần lý vô thường là đủ. Thấu hiểu được lý vô thường đủ làm cho chúng ta tự tại giải thoát giữa đời này, không chỗ nào vướng lại được. Còn nếu chúng ta không biết ứng dụng thì đưng đâu vướng đó. Vướng là do mình tưởng tượng, chứ sự thật có ai nắm giữ được cái gì.

Ngày xưa có chuyện buồn, mình nghĩ chắc mình chết chứ không bao giờ mình quên, sống để bụng chết mang theo nhưng để được không? Những niệm này có ra rồi nó cũng mất, có khoảng trống rồi có niệm kia, không có hai niệm khởi ra cùng một lúc thì làm gì có nhiều niệm được. Trong đầu chúng ta nghĩ mình vọng niệm nhiều, đó là cái thấy sai lầm, không bao giờ có nhiều vọng niệm, một vọng còn không được hưởng nữa là hai.

Chúng ta lấy cái gì chấp cái gì? Người đang chấp trước đó cũng chính là vọng. Lấy vọng muốn chấp vọng thì cả hai đều là vọng thì không có cái gì tồn tại cả. Chúng ta muốn chấp một chuyện buồn, muốn chấp một chuyện vui cũng không chấp được. Thậm chí chúng ta không có đứng vị trí nào để chấp, bởi vì mình vô thường thì mình đứng đâu để chấp? Đứng ở thân hay đứng ở tâm, đứng ở niệm trước hay đứng ở niệm sau, đứng ở niệm hồi nãy hay đứng ở niệm bây giờ? Chúng ta cũng không dừng lại được bất kỳ một niệm nào để mình chấp trước nữa.

Như vậy, ứng dụng đúng vô thường là từng giờ từng phút từng giây giữa cuộc sống này không có chỗ nào để vướng nên khỏi cần dụng công tu. Hiểu vô thường tới tâm đó thì cuộc sống này bắt đầu thay đổi. Nhưng không phải hiểu để chúng ta gặt đầu chấp nhận mà vô thường phải quán xét cho tới khi

nào chúng ta à ra cái này là như vậy. Có nghĩa chúng ta tự ngộ ra lý vô thường. Người nào không ngộ lý vô thường, chỉ hiểu thì dụng chuyện họ không bao giờ đứng vững được.

Chúng ta quán từ việc nhỏ đến việc lớn, từ hành động này đến cử chỉ kia, từ bên ngoài cho đến trong tâm để chúng ta tự ngộ ra lý vô thường là sự sống, là chân lý chắc thật từ ngàn xưa cho tới bây giờ. Có người cho rằng vô thường là nhận được thể chân thường, vậy cái gì là thể, cái gì là dụng? Chúng ta phân định âm thanh phát ra là dụng, còn chỗ sanh ra nó là thể nhưng thực tình nó chẳng có gì là thể, chẳng có gì là dụng. Chúng tôi nói “Thường Vô Thường” chính là thể của vô thường.

Không có phút giây nào đối với thân xác chúng ta, với tâm, với hoàn cảnh bên ngoài mà không vô thường thì gọi là “thường vô thường”, không có phút giây nào tạm dừng trụ. Tạm dừng trụ cũng không thể được, tất cả chúng ta đều vô thường, tất cả chúng ta đều đang giải thoát. Chỗ này ngày xưa Tam tổ Tăng Xán đến gặp Nhị Tổ Huệ Khả. Nhị Tổ hỏi : *«Người tới đây để làm cái gì ?»* *«Thưa Hòa thượng, con tới đây để cầu đạo giải thoát»*. Nhị Tổ trừng mắt : *«Ai trói cột người?»* Tam Tổ ngộ liền, *«đâu có ai trói cột!»*

Vô thường hình thành sự sống, nó làm cho sự sống này vững vàng thêm, rồi làm cho sự sống yếu xuống, cho tới hư hoại và tái sản sanh, tái hình thành, dựng lập sự sống trở lại. Vô thường là cái vòng từ nhỏ tới lớn, tới già, rồi yếu, rồi chết, rồi tái sanh trở lại chứ không hề mất. Vòng vô thường hình thành ra tất cả mọi sự việc sự vật, hoàn cảnh và sinh hoạt của tất cả pháp giới này.

Nhận ra vô thường rồi người đó không còn chấp thân,

không cho thân này là thật, là quan trọng, không lo bồi bổ, không làm cho thân đẹp ra, không sửa soạn kiểu này kiểu nọ, ăn mặc vừa chừng, gìn giữ cho mạnh khoẻ để tu. Về tâm, không lúc nào không vô thường nên chấp giữ cũng không được.

Về của cải vật chất thì trước sau gì nó cũng vô thường. Trong kinh nói của cải vật chất là của năm nhà : Cửa vua quan, của nước lụt, của lửa cháy, của cướp bóc, của con hư, nên nó không tồn tại. Chúng ta hiểu nó còn nó mất là vô thường thì chúng ta nhẹ đi sự chấp trước về vật chất và không khổ nữa.

Rồi danh vọng, tình cảm, tất cả mọi cái về ngũ dục chúng ta hiểu vô thường thì nó không còn quan trọng nữa. Chuyện thành bại, được mất giữa trần gian này nghiêm nhiên nó là như vậy, chúng ta không khổ đau, không than trời trách đất, không đổ thừa hoàn cảnh xã hội mà rất an nhàn tĩnh táo để tiếp nhận mọi việc.

Thiền sư Vạn Hạnh nói :

*“Thân như điện ảnh hữu hoàn vô.*

*Vạn mộc xuân vinh thu hựu khô.*

*Nhậm vận thịnh suy vô bố úy.*

*Thịnh suy như lộ thảo đầu phô”.*

Ngài thấy thân này giống như điện chớp, có liền mất, chớp nhoáng là hàng tỷ tế bào đã thay đổi. Như vạn vật mùa xuân thì nó tươi nhưng mùa thu thì nó héo úa, tàn rụi. Dù cuộc đời có thịnh có suy thì tâm Ngài vẫn an nhiên không sợ hãi. Cuộc đời này giống như buổi sáng chúng ta nhìn trên đầu ngọn cỏ, thấy hạt sương mai nhưng nắng lên là nó mất.



Còn ngài Phổ Hóa tới giai đoạn gần cuối đời Ngài nói với Lâm Tế: *“Ta có duyên sắp đi xa, xin ông cho một cái áo dài”*. Lâm Tế hiểu ý ngài Phổ Hóa là sắp chết, mua cho cái quan tài. Ngài Phổ Hóa vác ra chợ hướng Đông nói: *“Ta tịch ở hướng Đông”*, dân chúng rần rần kéo tới coi Ngài chết kiểu nào. Tới hướng Đông, Ngài nói: *“Thôi, Ta chưa chết, ngày mai qua hướng Tây chết”*. Hôm sau qua hướng Tây, dân rần rần kéo tới, Ngài nói: *“Thôi ngày mai Ta ra hướng Bắc Ta mới đi”*, dân kéo rần rần ra hướng Bắc. Ba lần Ngài không chết, cuối cùng Ngài ra góc Đông khu chợ chun vô quan tài tự đập nắp lại tịch. Dân làng tới nghe xa xa có tiếng mõ vang vang trên hư không, giở quan tài ra không thấy thân xác Ngài. Từ đó về sau Ngài mất bóng, người ta đặt Ngài là Phổ Hóa. Hoặc ngài Đặng Ấn Phong muốn chết là trồng cây chuối ngược mà chết. Các vị sống chết giữa cuộc đời này rất tự tại, không hề có sự vướng bận nào.

Nhìn về một số giáo lý liên quan đến vô thường, nhân quả, nếu từ nhân không có vô thường thì không tới quả, nếu giảng nhân quả mà quên vô thường thì không được. Từ nhân mà không vô thường thì nó không thành duyên, để duyên này kết hợp duyên kia mà hình thành một vật chất nào đó. Nếu từ nghiệp vừa động khởi rồi ngang đó hết, không có vô thường thì có tới quả báo không? Hoặc ngang đây chúng ta không còn sanh nữa thì có luân hồi không? Chân lý xuyên suốt tất cả lý thuyết khác về nhân quả, nhân duyên, luân hồi, nghiệp báo tất cả đều tương thông với nhau.

Kinh Kim Cang nói vô trụ là không thường trụ, không trụ tướng, không trụ pháp, không trụ tánh. Tự tánh mình không có cái gì dừng trụ được trong đó, cũng như chúng ta

không làm sao cho một phút chốc nào dừng vô thường ở trần gian này. Tất cả đều luôn luôn vô thường, không thường còn, không thường trụ, đang vô trụ, tất cả hình tướng cho tới Tự tánh luôn luôn vô thường.

Không phải vô thường làm cho Tự tánh hư hoại mà Tự tánh hay sanh ra tất cả mọi cái, cung ứng tất cả mọi cái giữa trần gian này. Trần gian có cái gì thì Tự tánh sanh ra cái đó. Tự tánh bất sanh bất diệt nhưng hay sanh muôn pháp, tạm gọi Tự tánh đang vô thường, tức là đang sanh ra mọi cái, đang tạo ra mọi sinh hoạt giữa trần gian này. Người hiểu lý vô thường có khả năng hiểu được lý vô trụ trong kinh Kim Cang và sẽ hiểu được câu Lục Tổ Huệ Năng ngộ.

Ngộ là nhận ra sự thật vốn có, là chân lý vốn có sẵn đủ ở trần gian này, chứ không phải ngộ là nhận thêm cái gì. Mắt chúng ta thấy sắc từ xưa tới giờ chưa có một lần dính, tai nghe âm thanh chưa một lần dính, mũi ngửi mùi chưa bao giờ dính mùi, thân xúc chạm cũng chưa hề bị dính, lục căn chưa một lần dính lục trần thì nơi không chỗ trụ mà sanh tâm. Nhận ra được chỗ không trụ vốn có và sẵn đủ giữa trần gian này. Người ngộ đạo nhận ra được lẽ thật trong cuộc sống này, từ đó trở về sau cuộc sống là đạo lý.

Học và nhận ra lý vô thường để cuộc sống còn lại chúng ta sống bằng vô thường thì từng giờ từng phút từng giây giữa cuộc sống này chúng ta luôn vô thường, và từng giờ từng phút từng giây chúng ta luôn tự tại giải thoát. Nếu ứng dụng lý vô thường này ngay nơi cuộc sống, chúng ta sẽ có rất nhiều lợi lạc. Những chuyện buồn khổ trước kia bây giờ sẽ không còn khổ với mình nữa. Ứng dụng và công phu đứng với lời Đức Phật dạy chúng ta sẽ hưởng được hạnh phúc.

Như ông Lý Bạch nói:

Anh thấy chăng?

Hoàng hà nước tự trời cao

Xuôi ra biển cả chăng bao giờ về.

Anh thấy chăng?

Cha soi kính tóc bạc phơ

Sớm tơ tối tuyết, ngẩn ngơ chợt buồn!

Cũng hiểu lý vô thường nhưng ở mặt tiêu cực, không tích cực nên khi soi kiếng thấy tóc bạc phơ chợt buồn, lo lắng biết ngày chết của mình cũng gần kề. Ngược lại, với người tu học Phật pháp, càng lớn tuổi chừng nào mức độ tiến hóa tâm linh chúng ta càng vững vàng, đối diện hoàn cảnh thuận nghịch giữa cuộc sống này mình không còn lo lắng buồn rầu nữa. Mỗi một ngày chúng ta sống thêm là mỗi một ngày chúng ta tăng trưởng về tâm linh, mình sẽ tự tại hơn, đủ kinh nghiệm bản lĩnh hơn để mình không còn sợ chết nữa.

**Cõi nước mong manh:** Như lần chân động tâm quả đất để gây cơn sóng thần vùng Đông Nam Á, hoặc ở Đồng Nai vừa qua cũng có đường rãnh nứt hàng mấy chục cây số trên bề mặt quả đất ở một số gia đình huyện Định Quán, khắp nơi trên quả địa cầu dư chấn biến động hiện ra, những dấu hiệu tan vỡ của cõi nước đã hiện ra để chúng ta biết rằng quả đất sẽ không tồn tại bao lâu nữa. Điều này Đức Phật đã thấy cách đây mấy ngàn năm và dạy trong kinh là cõi nước chúng ta mong manh, không bền chặt, không vững vàng, nó giòn bở, dễ vỡ tung, dễ hư rã.

**Thân tứ đại là khổ không:** Trong kinh nói thân của chúng ta nó được kết hợp bởi bốn chất: Đất, nước, gió, lửa.

Trong cơ thể chúng ta rờ đụng được như tóc, lông, răng, móng, da, thịt, gân, xương ... gọi là đất. Những chất ướt như nước mắt, nước tiểu, nước dãi, nước mồ hôi... gọi là nước. Nhiệt độ cơ thể chúng ta gọi là lửa, cái động trong người như hơi thở hít vào thở ra, nhúc nhích tay chân, đi đứng ... gọi là gió.

Cơ thể chúng ta được kết hợp bởi bốn chất này mà cả cuộc đời chúng ta phải điều tiết cho nó yên ổn, nếu chụp giựt một chút là bắt đầu có chuyện. Ví dụ thân bị đau nhức là gió nó lấn lướt thì phải giác gió hút gió ra bớt. Hoặc trong bữa ăn chúng ta ăn thêm tiêu, hay ăn thêm ớt để tăng nhiệt độ cơ thể điều hòa lửa, hoặc đi ra nhiều nước buộc chúng ta phải uống nước vô bù đắp, hoặc đi phân ra cơ thể thiếu đất chúng ta phải ăn uống vào.

Hàng ngày chúng ta hít vào thở ra có nghĩa chúng ta đang vay mượn gió từ bên ngoài vào, chứ không có gì là của mình nhưng mới hít vô thở ra liền nói tôi đang thở, hơi thở của tôi. Lúc nào mình thở ra mà không hít vào, không mượn được nữa thì mình chết. Từng giờ từng phút từng giây chúng ta còn sống giữa cuộc đời này là chúng ta còn vay mượn của không gian và vũ trụ. Đôi lúc chúng ta không hiểu hết cứ nghĩ cái gì cũng thiệt là mình, cái gì cũng của mình, hít vô một chút là thành của mình rồi.

Khi chúng ta ăn vào qua cổ là trong đó nó tiêu hóa kiểu nào mình cũng không biết, tới hồi nó đòi đi ra, nó thúc bách mình chạy đi để tống nó ra chứ mình không chủ động được. Vì nó không phải của mình, cho nên mình không làm chủ được. Như quả tim đập nhanh một chút, hoặc chậm nhíp

thì mình phải chạy đi kiếm bác sĩ. Nhìn lại thân mình chúng ta tự chủ được cái gì?

Ngay như hơi thở là hoạt động của phổi. Người nào tu tập tốt có khả năng điều hòa được hơi thở, còn tu tập không tốt thì không điều khiển được nó, mình bực tức ai một cái là hơi thở loạn liên, hoặc buồn chuyện gì đôi khi nghĩ lại mình cũng nín thở khó chịu, rồi mới bắt đầu điều hòa hơi thở lại. Thực phẩm chúng ta cũng vay mượn của trời đất vũ trụ này. Nước cũng vậy. Tứ đại bàng bạc khắp không gian vũ trụ, tùy cảm nghiệp của mình mà có thân tứ đại khác với mọi người. Do huân tập nghiệp báo trong nhiều đời nhiều kiếp mà chúng ta sanh ra đây để có thân mập một chút, thân ốm, thân đen, thân trắng, thân cao, thân lùn, không thân nào giống thân nào. Do nghiệp khác nhau nên khuôn mặt dáng điệu, đi đứng, suy nghĩ, nói năng của chúng ta cũng không giống những người xung quanh.

Đức Phật dạy thân tứ đại là khổ. Trong kinh nói ngồi lâu sanh nhọc, nếu bắt mình ngồi hoài không cho đứng lên cũng khổ, hoặc bắt đứng hoài không cho ngồi mình không chịu nổi. Từ sáng tới chiều mình không ăn là thân biểu tình liên, nhất là thọ Bát quan trai không ăn tối mà nhà bên cạnh nấu ăn bốc mùi thơm mình nghe rất là khổ sở. Khi thân nó đòi hỏi mượn thức ăn vào mà mình không cho mượn tự do thì nó cũng khổ, mượn rồi không trả được cũng khổ, hoặc hít vô không thở ra cũng không được.

Ngày nào chúng ta được sống bình yên, có nghĩa là ngày đó chúng ta đang vay mượn một cách lưu thông. Mượn vô được, trả được thì thân mới điều hòa, còn không được trả tự do thì mình phải chạy đi kiếm thuốc. Mượn mà trả gấp quá

cũng không được, phải uống thuốc để giữ lại. Rõ ràng thân mình mà mình không làm chủ nó. Lỡ được ăn miếng ngon vô tới miệng, mình muốn nó ngon hoài năm phút thôi cũng không được, nó qua lưỡi là chạy tuốt xuống dưới. Mình kiếm món ngon khác, xuống bao tử thôi, mình muốn nó giữ giùm mình một tuần lễ, vì món này quý quá lỡ mua món này mắc tiền quá nhưng qua bữa sau là nó mất tiêu. Vô trong đó nó hấp thu bao nhiêu, nó thải ra bao nhiêu mình cũng không biết vẫn đưa vào hoài.

Chỉ việc ăn thôi, thân tứ đại chúng ta cũng đã mệt rồi, ăn nhiều một chút cũng mệt, ăn ít một chút cũng khó chịu. Nhất là đi làm việc về người nhà nấu ăn không ngon cũng thấy khổ sở, cực cả ngày về có bữa ăn cũng không đàng hoàng. Rồi tới mùa hạ nắng lên một chút là bắt đầu nghe nóng. Gió Lào thổi qua ở miền Trung là chúng ta không chịu nổi nữa. Mà rét nửa đêm bắt chúng ta ra ngoài không mặc áo ấm là khổ rồi. Nếu khéo điều tiết thì nó tạm yên.

Vì thân tứ đại vô thường, không bền chặt, mong manh, hư rã, không thật, mình làm nghề muốn trẻ đẹp hoài không được mà phải bị già cho nên mình khổ. Mình nói cho tôi sống vài chục năm khỏe khỏe nó đâu chịu, ngủ một giấc sáng ngày nó nhưc bên đây, ngày mai nó nhưc bên nọ, tức là nó không giữ được sự thường đó nên chúng ta khổ.

Già rồi nó yếu, trước kia mình đi được một cây số kinh hành, bây giờ đi năm trăm mét nghe chân nó muốn rụng rời, nhưc từ dưới lên trên, phải xoa bóp cả buổi trời nó mới hết. Lực bất tòng tâm, thân xác không nghe lời tâm nữa. Ngày xưa ở cách đây mấy phùng thôi, muốn đi thăm Ni sư mình đạp

xe khỏe ru đầu có gì, bây giờ ngồi xe đạp người ta chở đã thấy mệt rồi, xuống là phải thở một hơi.

Thân sinh hoạt tùy theo lứa tuổi, luôn thay đổi làm cho chúng ta luôn đau khổ. Chúng ta phải ý thức rằng thân này còn sinh hoạt được là chúng ta khéo điều hòa để tạm yên là ngày đó chúng ta vay mượn một cách điều hòa. Nhưng cũng phải sòng phẳng với vũ trụ, hít vô một hơi là chúng ta phải trả ra một hơi. Hít vào ba lít mà trả ra hai lít rưỡi thì những khí đó nó sẽ tù lại trong đáy của phổi, dần hồi khí tù đó cũng biến thành độc tố gây bệnh cho chúng ta. Cho nên ráng hít bao nhiêu thì phải xả ra bao nhiêu, giấu lại một chút cũng không được, lâu ngày nó sẽ quấy rối mình. Hoặc ăn vô thì ngày sau chúng ta sẽ đi ra cho hết, những cái đó nếu còn chứa nó sẽ biến thành hơi, gây chua, tạo axit, gây vi khuẩn thành bệnh. Uống nước cũng vậy, bất kỳ cái gì chúng ta mượn vào là phải trả cho đủ, quy luật trần gian này đặc biệt ở chỗ đó.

Khi nào chúng ta còn mượn trả một cách bình thường thì nên lạy Phật tạ ơn Ngài, nhờ phước nhiều đời nhiều kiếp nên bây giờ chúng ta được mượn trả tự do. Có những người mượn được mà trả không được một cách bình thường. Khi nào chúng ta bị trục trặc trong trả vay thì lúc đó chúng ta sẽ khổ đau, còn trả vay lưu thông thì cuộc sống mình bình thường.

Từng ngày từng giờ trong cuộc sống này chúng ta luôn mượn vay và luôn trả. Bữa nào chúng ta ăn đồ ngọt nhiều, tự động hơi thở nhanh vì đồ ngọt tạo ra rất nhiều carbonic cho máu, buộc phổi phải hoạt động nhiều, phải thở nhiều để tổng carbonic ra khỏi máu mà mình đâu có biết lý do tại sao. Rõ ràng thân này hết sức tạm bợ, mong manh.

Trong kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật hỏi một vị Sa môn:

- "Sinh mạng của con người tồn tại bao lâu?"

Đáp rằng: "Trong vài ngày".

Đức Phật nói: "Ông chưa hiểu đạo".

Đức Phật lại hỏi một vị Sa môn khác "Sinh mạng con người tồn tại bao lâu?"

Đáp: "Khoảng một bữa ăn".

Đức Phật nói: "Ông chưa hiểu đạo".

Đức Phật lại hỏi một vị Sa môn khác nữa: "Sinh mạng con người tồn tại bao lâu?"

Đáp: "Khoảng một hơi thở."

Đức Phật khen: "Hay lắm! Ông là người hiểu đạo".

Khi chúng ta thở ra mà không hít vào là thân này coi như xong. Bất kỳ phút giây nào chúng ta cũng có thể bị bệnh, hoặc có thể bị chết giữa dòng đời này. Không phải chúng ta bị quan, nhưng phải nhận rõ điều này. Lỡ một cơn gió độc thổi qua chúng ta ngã ra chết liền, lỡ bước súp hồ té chúng ta cũng có thể chết, đi ra đường xảy ra tai nạn chúng ta cũng có thể chết, hoặc bất kỳ chuyện gì xảy ra chúng ta cũng có thể chết.

Có mẩu chuyện: Trong làng có một vị được mọi người tôn trọng, người ta hay tới nhà ông để học hỏi đạo lý. Có một anh trai kia thích lý luận, hơn thua tranh luận với ông cụ để lấy oai với thiên hạ. Anh này đặt một số câu hỏi về đạo lý. Ông cụ không trả lời, ông kêu anh kia ngồi xuống, trước khi tôi trả lời anh, cho tôi coi tay anh cái đã. Ông cụ nói: Tôi thấy bàn tay anh như vậy mà không nói, sợ chút nữa tôi quên. Ông



chắc lưỡi lắc đầu nói: Thiệt tôi không biết nói câu nào với anh chứ tôi thấy chuyện này tôi buồn lắm, chỉ tay anh cho thấy anh chỉ còn sống có bảy ngày nữa thôi.

Anh kia tin bảy ngày nữa mình chết nên thôi khỏi cần ông cụ trả lời mấy câu kia. Về nhà buồn bã suốt, biếng ăn, biếng làm, bỏ hết tất cả mọi việc nằm buồn bã nằm ở đó. Ăn hết muốn ăn, ăn ngon ăn dở thì bảy ngày sau cũng chết, thôi khỏi ăn luôn. Bỏ hết mặc đẹp, bỏ những danh dự, bỏ những kiến thức học từ trước tới giờ, bây giờ có cãi với ông cụ sau cũng chết thôi không thềm cãi. Lăn lăn nằm liệt giường, không đi đứng sinh hoạt.

Tới ngày thứ sáu ông cụ tới thăm. Anh kia khóc sụt sướt từ giã ông cụ. Ông cụ cười nói: Thay vì tranh luận với anh để tạo sự hơn thua, tôi trả lời bảy ngày sau anh chết để chứng minh rằng danh dự giữa đời này không là cái gì, đừng bỏ công ra để tranh giành, mà sinh mạng mới là cái quý. Làm sao giữ sinh mạng mình cho tốt để mình tu tập tốt, đừng có vì chuyện tranh danh đoạt lợi này mà hơn thua với nhau. Khi xảy ra chuyện tôi bình tĩnh hơn anh, mặc dù tôi biết chút nữa tôi chết tôi vẫn không khổ như anh. Anh kia bừng tỉnh ra hết bệnh.

Đôi khi chúng ta nhầm lẫn cho rằng danh dự, tiền tài là quan trọng mình theo đuổi, hưởng thụ, hơn thua mà gây khổ cho thân xác. Vì vậy mà trong kinh này Đức Phật dạy chúng ta phải hiểu được tứ đại là khổ, là không. Chúng ta cần chứng thực được vô thường đến giai đoạn hư hoại, yếu từ từ rồi hư rã, đau chỗ này, nhức chỗ kia, hao mòn, tiêu pha thân xác cho tới một ngày chúng ta sẽ chết. Từ cái khổ của bệnh tật, già yếu dẫn tới chết chóc và biến thành không.

Trong Tứ diệu đế, Đức Phật dạy có tám cái khổ: Sinh khổ, già khổ, bệnh khổ, chết khổ, thương nhau không được gần là khổ, ghét nhau gặp mặt hoài cũng khổ, cầu mong điều gì mà không vừa lòng toại ý cũng khổ, có thân này là khổ. Có ba cái khổ căn bản là: Khổ khổ, hành khổ và hoại khổ.

**Khổ khổ.** Là thân khổ, tâm khổ, gặp hoàn cảnh khổ. Mình nhà nghèo ban đêm nhìn lên thấy trăng sao, nhằm mùa đông lại thêm mưa là khổ chồng thêm khổ. Thân tâm vốn khổ rồi, nhưng hoàn cảnh khổ nữa như tai nạn nước lụt, nhà cháy thì khổ này chồng chất khổ kia. Mà người xưa nói “nghèo còn mắc cái eo”. Hoặc thiếu nợ người ta lại đòi, bụng thì đói không có cơm ăn, con cái bệnh hoạn không tiền đi bệnh viện, rồi chồng đòi năm ngàn đi nhậu không đưa nó táng cho bặt tai. Khổ này chồng khổ kia, không bớt được cái khổ nào.

**Hành khổ.** Là thân chúng ta yếu đi và người già bắt đầu cảm nhận thân này khổ. Ngủ dậy muốn quơ tay tập thể dục vài cái nhưng cũng phải từ từ, không như ngày nào nữa, chúng ta cảm nhận được sự hư hoại này là khổ. Rồi khổ kéo dài suốt cuộc đời chúng ta, khổ lúc này rồi khổ lúc khác. Lúc chúng ta chưa biết đạo lý thì khổ lại kéo dài qua những đời sau. Khổ kéo dài, triền miên, liên tục từng giờ từng phút từng giây, từ ăn uống, sinh hoạt, nói năng, động dụng, tất cả mọi cái nếu chiêm nghiệm lại chẳng có gì vui.

**Hoại khổ.** Đức Phật nói: Con lừa chở nặng giữa sa mạc cũng không phải là khổ, khổ trong địa ngục đang hành hạ cũng chẳng phải là khổ mà khổ lớn của chúng sanh là vô minh, không nhận rõ đạo lý, thì đời này khổ dẫn tới ngàn đời ngàn kiếp về sau chúng ta phải khổ hoài.

**Năm âm thì vô ngã.** Ngũ âm là: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Âm có nghĩa là ngăn che, do thân này che chắn khiến chúng ta không nhận chân ra được đạo lý. Uẩn là sự tích chứa do có sắc, thọ, tưởng, hành, thức mà thành hình thân này. Đó là gom nhóm của ngũ uẩn, ngoài ra chúng ta còn gom nhóm nghiệp tập để dẫn tới khổ đau.

**Sắc âm** là thân tứ đại trong đó có hệ thống thân kinh. Sắc âm có hai dạng: Một dạng chúng ta nhìn thấy được bằng mắt là phần thô bên ngoài, một dạng chúng ta thấy bằng tâm gọi là tịnh sắc căn. Ý nghĩ chúng ta thấy được cũng là phần vật chất, ví dụ, mình niệm Nam mô A Di Đà Phật, một hồi thấy hình này hiện ra, một hồi thấy ý nghĩ kia hiện ra trong đầu đó gọi là tịnh sắc căn là sắc chất thuộc dạng vi tế.

Âm thanh, những cái chúng ta nghe được, những cái chúng ta xúc chạm được thuộc diện của sắc chất. Sắc chất chúng ta có não bộ và năm giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân được kết với một phần mỏng bên ngoài của thức âm. Não bộ chúng ta nó có sự liên kết với thọ, tưởng, hành và thức nên não bộ cũng mang chút tâm linh, chứ không phải não bộ là sắc chất không.

**Thọ âm** là cảm xúc khi chúng ta tiếp xúc sự việc. Thọ có ba dạng: Thọ khổ, thọ vui và thọ không khổ không vui. Ví dụ, quý vị ngồi đây nghe giảng, có những cái mình vừa ý cảm thấy thích thú thì mình muốn nghe nữa nhưng có những lời qua lỗ tai mình nghe không vừa ý thì không muốn nghe nữa, nếu nói thêm nữa mình nghe khó chịu, đã khó chịu rồi mình không thích gần gũi, gọi là thọ khổ.

Còn những cái mình nghe, nghe, nắm, xúc chạm, giác quan của chúng ta tiếp xúc với bên ngoài mà nghe dễ chịu gọi

là thọ vui mà khó chịu là thọ khổ. Hoặ chúng ta chạy xe trên đường những cái chúng ta thấy qua mắt, nghe qua tai nhưng vẫn chạy một cách thoải mái không có lưu tâm gì thì đó là cảm thọ không khổ không vui. Hồi còn bé đi chơi đá banh bị lột móng chân, mình giựt luôn văng cái móng ra không có đau đớn gì. Hoặ có những cuộc tiểu phẫu không cần tiêm thuốc mê, mổ sống họ vẫn bị đau nhưng không khổ. Vì giác quan tiếp nhận nhưng thọ ấm không hoạt động thì không thành khổ, không thành vui. Có xảy ra khổ thì thọ ấm mới đi tới.

Nhiều vị cho thọ chỉ thuần là tâm nhưng thực sự nó gần như lưng lửng khoảng giữa thân và tâm. Khi xúc chạm sự vật cảm xúc cảm thọ nhanh lắm, có thể thành khổ thành vui liền. Người ta nói nặng mình một câu mình cảm thấy khổ, hoặ nghe một bản nhạc chúng ta cảm thấy thích thì phần đó nó nghiêng hẳn về tâm. Nhưng khi chúng ta đập gai thì chúng ta nghe đau rồi mới khổ thì cái đó thuộc về thân. Thọ không hẳn của tâm, thọ thuộc hệ thống thần kinh cảm xúc, nếu giác quan chúng ta xúc chạm mà không cảm xúc thì nó không thành buồn, thương, giận, ghét trong đó. Nếu thần kinh chúng ta đủ mạnh, hoặ với người công phu tu tập không chế được thọ thì không dẫn tới khổ đau.

Nhìn ra xã hội, do chấp ngã sâu trong hành ấm khiến chúng ta thích hưởng thụ. Cảm thọ vui, cảm thọ khoái khẩu, cảm thọ thích mùi thơm là do chúng ta thích cảm thọ nơi năm giác quan, cảm khoái lạc, thích ăn ngon, thích đủ thứ thì đương nhiên đạo đức giảm xuống. Còn người dùng sự thích muốn đó lại, không chế được thọ ấm chừng nào thì đạo đức người đó tăng lên chừng đó. Hoặ thay vì đi qua nhà người bạn nói chuyện chơi cho vui, hoặ đi du lịch mình dành thời

gian nghe pháp, tìm con đường giác ngộ giải thoát thì đạo đức chúng ta được tăng lên.

Phút giây chúng ta bớt thọ cảm trong ăn, mặc, ở, phước báu của mình tới đâu mình thọ nhận tới đó thì không bị khổ như người ta. Gần như trong cuộc sống thường tình trong lòng chúng ta luôn mong chờ, phấn đấu tìm cảm thọ vui để được thỏa mãn, để tâm không buồn rầu. Người nặng về cảm thọ vui luôn hướng ra bên ngoài tìm cầu, còn người không nặng cảm thọ vui thì hướng về nội tâm, bỏ được cái vui bên ngoài thì họ được hạnh phúc an lạc của tự tâm. Đây là điều rất hay của pháp tu.

Nhưng đôi khi người đời họ không hiểu nổi điều này, họ nghĩ buồn là phải xem tivi, đi xem phim, đi ca hát, đi chơi đùa ở đâu đó họ mới cảm thấy vui, còn nếu ngồi không một mình ở trong nhà họ rất khó chịu. Theo kinh nghiệm của chúng tôi thì người nào tự yên với chính mình thì ra xã hội mới yên được. Còn người nào chưa có lần tự yên với chính mình thì ra xã hội luôn luôn bị đau khổ, bị bất an, vì chính bản thân mình không tự bình yên nổi.

Lúc ngồi niệm Phật mình cũng phải nghĩ thế này, nhớ người kia, buồn người nọ, đủ thứ chuyện thì rõ ràng là mình không tự yên với mình thì thời niệm Phật không kéo dài được. Hoặc chúng ta muốn ngồi niệm Phật một tiếng nhưng nhớ người đó rồi tức, đi kiếm người khác nói cho giải cơn tức đó là thời niệm Phật chúng ta không yên thì bước ra ngoài rõ ràng là không thể yên được.

Chúng ta kinh nghiệm, khi nào chúng ta có lần ngồi mà tâm mình yên thực sự, niệm Phật mà không nghĩ chuyện khác, không buồn thương giận ghét ai thì qua hôm sau đối xử

với xã hội bên ngoài chúng ta bớt phiền lụy nhiều lắm. Chúng ta tự chơi với chính mình mà mình không bị phiền, không phiền lụy nói chuyện với ai, cũng không làm việc gì để bị phân tâm, giữ lòng thật sự trong sáng thanh tịnh, hoặc chỉ niệm Phật, hoặc ngày này qua tới ngày kia không thấy buồn, không thấy nhớ, bình thản với chính mình được là bảo đảm ra xã hội gặp chuyện mình bình tĩnh, không bao giờ bị động với hoàn cảnh bên ngoài.

Có câu chuyện trong thời Đức Phật. Vùng đó có ông trưởng giả có người con gái rất đẹp. Ông lại là thầy tướng, nhìn quý tướng của cô con gái thì ông phải tìm người có quý tướng mới gả. Một hôm ông thấy dấu chân in trên cát có tướng Chuyên pháp luân, có vành lưới kết giữa ngón chân này với ngón chân kia, đẹp đẽ vô cùng, ông đi theo dấu chân đó thấy một vị Sa môn ngồi dưới gốc cây đang thọ trai. Ông đứng từ xa giục mình đây là người thể hiện trọn vẹn quý tướng mà mình đang tìm. Ông đo lại nói: *“Này Sa môn, ông hãy bỏ bình bát đứng dậy theo ta về nhà. Ta có tất cả kho đụn của cải để ông hưởng cả đời mà không cần xin ăn từng ngày như thế này. Và con gái ta tuyệt mỹ giai nhân xứ này. Ông nên về đó hưởng sắc đẹp, tiền tài và danh vọng”*. Đức Phật điềm tĩnh nói: *“Này cư sĩ, cái đẫy hơi thú đó Ta đã bỏ từ lâu rồi”*. Tức là Đức Phật từ chối con gái ông, từ chối gia sản ông. Ông trưởng giả thất vọng về thuật lại cho cô con gái nghe. Cô này tức giận, từ xưa tới giờ chưa có ai dám chê cô, coi chừng có ngày cô sẽ trả thù món họa này.

Cô nhận lời làm vợ vua nước lân cận. Bỗng dưng một hôm Đức Phật đi hóa duyên đến đất nước đó, bà hay tin muốn

tất cả các tay côn đồ chửi Đức Phật xối xả. Ngài A Nan chịu không nổi:

*“Thưa Đức Thế Tôn, mình đi về đi”.*

Đức Phật hỏi: *“Về đâu A Nan?”*

A Nan đáp: *“Mình đi về thành Ba La Nại hay nơi nào đó mà phật tử cung kính mình, chớ còn xứ họ chửi như vậy làm sao mà giáo hóa?”*

Đức Phật nói: *“Này A Nan, từ xưa tới giờ có ông thầy thuốc giỏi nào mà dán băng trước cửa nhà, bệnh nhẹ ta trị bệnh nặng ta không trị không?”*

A Nan thưa: *“Dạ không, thầy thuốc giỏi thì bệnh nặng bệnh nhẹ đều trị”.*

Đức Phật nói: *“Cũng vậy ở thành Ba La Nại hay Ca Tỳ La Vệ đệ tử của Ta giáo hóa đủ rồi. Ở đó họ đã hiểu Phật pháp, họ cung kính Tam Bảo rồi, còn ở đây chính là dân bệnh nặng Ta cần phải có mặt”.*

Nghe hai thầy trò đối thoại như vậy rồi, mấy người côn đồ này quỳ dưới chân Đức Phật: *“Chúng con cần Ngài ở lại giúp chúng con vì chúng con bệnh rất nặng”.*

Cảm thọ của Đức Phật không nghe để trở thành nặng, thành nhẹ, thành tốt, thành xấu như kiêu của mình. Vì Đức Phật đã vượt qua thọ ấm, chuyện khổ vui xảy ra giữa đời này không ảnh hưởng đến Đức Phật. Cảm thọ qua tư tưởng rất khó bỏ, ví dụ, hai người bạn gái rất thân, lần đầu ra đường người ta khen người bạn còn mình không được khen thì tự ái, lần sau ra đường mình phải sửa soạn mặc đẹp hơn nữa nhưng ra đường người ta vẫn khen người bạn kia. Mình ngầm giận người bạn, đùng vài chuyện là trở thành kẻ thù liền. Cảm thọ

ngâm từ từ, đôi khi mình không hay, nếu có tu thì mình mới biết để loại trừ nó ra.

Hoặc từ trước giờ khi làm lễ mình được đứng đằng trước, nhưng bữa nay lỡ mình đi trễ, vị trí mình có cô đó đứng, mai họ cũng đứng chỗ đó, một họ cũng đứng chỗ đó nữa không chịu nhường mình là bắt đầu có chuyện trong bụng. Tu không lẽ nói cũng kỳ, giấu giếm đợi mai một có chuyện rồi xả. Nhiều khi mình suy nghĩ sao bữa nay mình nói chuyện với bạn bè mà dần không được nhưng nó ủ ngầm được mình nuôi nấng ở trong đó lâu lắm rồi.

Cảm thọ mình không được thỏa mãn là mình tức tối, phiền hận. Chúng tử đó được huân nhiều ngày nên bây giờ khi đổ ra là lớn chuyện. Thọ cảm của mình thua người khác một chút là tự động ganh tỵ nhỏ nhen trong lòng sanh ra, đạo đức bị sa sút lần lần. Nếu mình không có tu thì gần như suốt cuộc đời chúng ta chạy theo cảm xúc. Từ hình sắc, âm thanh, mùi vị chúng ta đều mong muốn theo ý mình nên nó làm cho cả đời chúng ta lao nhọc.

Vì làm lẫn trên sắc âm, chúng ta muốn sắc âm phải đẹp, phải được địa vị, được danh vọng v.v. Những chấp trước sâu trở thành chúng tử trong hành ám khiến chúng ta phải bảo trì thân xác này. Có người bị cụt tay, cụt chân vẫn bám sống la lét xin ăn ngoài đường, bữa đói bữa no, ngủ không nhà không cửa nhưng họ vẫn cố gắng sống, đó gọi là bản năng sinh tồn.

Hoặc những người bị tù tội, bị đánh đập tra khảo gần như sống một ngày là khổ đau chòng chát nhưng họ vẫn cố gắng để sống. Bản năng sinh tồn là sự chấp trước của thân xác mình, nó nặng đến mức độ sau khi chết rồi thì thấy đó là mình,



không buông ra được. Chúng ta hiểu rõ tứ đại không thật thì phá được, còn không hiểu rõ thì thân trở thành cái gì hết sức quan trọng. Có những người sống đời thực vật nhưng ý chí sinh tồn họ còn, họ vẫn thở thoi thóp ráng sống. Mặc dù sống là khổ mình, khổ người xung quanh nhưng ý chí sinh tồn mạnh quá giữ thân người đó lại và họ sống rất khổ đau.

Còn người ý chí thọ cảm có khi lần lượt bản năng sinh tồn giữ gìn thân xác, nên khi bị nhục mạ, hoặc bị vu khống ăn cắp là họ tự vận liền. Nếu phân tách đi sâu vào bên trong, có những cái rất phức tạp, rõ ràng từ xưa tới giờ chúng ta chưa hiểu mấy về mình.

*Tưởng ảnh.* Trong kinh gọi là tri, là sự hay biết sự việc bên ngoài. Tưởng cũng là những ý niệm mang hình sắc và âm thanh. Ví dụ, mình nghe nói thủ đô Hà Nội đẹp, nghe nói vậy mình bắt đầu vẽ nó đẹp kiểu này, đẹp kiểu kia, bao nhiêu nhà lầu, bao nhiêu khách sạn, đường đi ra làm sao tưởng một hồi để Hà Nội đẹp tuyệt vời trong lòng mình, mong một ngày nào đó chúng ta được tới Hà Nội, tức là hình bóng bắt đầu hiện ra. Hoặc chuyện xảy ra trong cuộc đời mình, có những kỷ niệm mình muốn lưu giữ rồi ngồi tưởng lại mình cảm thấy vui, đó gọi là tưởng.

Những ý niệm phát sanh nơi lòng chúng ta mang hình sắc âm thanh được gọi là tưởng. Hành và thức thuộc về tâm rất khó thấy, nhưng tưởng là cái thô phù hiện ra bên ngoài chúng ta thấy được. Chỉ trừ những người công phu dõ dỏi lắm mới có thể thấy tới hành, bây giờ chúng ta chỉ thấy vọng niệm, tức là ý tưởng mà ý tưởng chỉ đọc được một phần ngàn, một phần tỷ của hành.

Ví dụ quý vị vừa nhìn thấy tôi thì hành làm việc chỉ trong tích tắc đó là Thầy Tuệ Hải. Nó nhanh gấp một triệu lần nhưng ý tưởng mới bắt đầu nhại lại đó là Thầy Tuệ Hải rất chậm. Khi gặp Thầy phải chào làm sao, phải gật đầu kiểu nào, tiếp xúc ra làm sao thì trong chớp mắt hành âm làm việc xong, sau đó tưởng mới nhại lại mình phải ra chào Thầy, từ từ rồi mới đi tới “Mô Phật, chào Thầy!”

Hành âm phát động sâu bên trong để ý tưởng chúng ta thành hình bên ngoài. Hành xảy ra rất nhanh chóng gấp tỷ lần so với ý tưởng có trong đầu chúng ta thấy được. Như chúng ta thấy trên mặt đất này có một lớp cát nhưng thực sự ở dưới là một lớp cát rất sâu. Hoặc xem phim nhựa, những hình ảnh chúng ta thấy trên màn bạc giống như tưởng hiện ra, còn cuộn phim nhựa nó quay bên trong nguồn máy, cái cốt bên trong là hành âm.

Sự hoạt động của hành âm tiềm tàng, sâu lắng, mãnh liệt để tưởng chỉ lấy được một số ra thôi. Người tu theo đạo Phật có ngòi lặn vọng niệm, lặn những hình sắc âm thanh gọi là người đó tu hết vọng tưởng nhưng chỉ hết được tưởng thôi, còn những cái lan man của hành âm bên trong chúng ta chưa thấy được.

Ý tưởng là cái thô phù hiện ra bên ngoài mà chúng ta tiếp nhận được. Ví dụ, ngòi nhắm mắt mình sẽ thấy chuyện xảy ra trong đầu mình, hoặc chúng ta làm một công việc gì đó bị bế tắc, sau đó tự nhiên mình phát hiện ra xử lý được, đó là năng lực của hành âm moi trong thức âm để phát sinh ra bên ngoài, lúc đó ý tưởng mới bắt gặp.

Hành không có hình tướng nhưng ý tưởng mới ra công thức này nọ trở thành hình tướng. Ý tưởng là cái thô bên

ngoài, nếu người nào tu tốt thì sẽ dùng được tướng sử dụng được năng lực của hành âm, có thể phát minh thần thông phép màu, có thể thăng thiên độn thổ. Sự vận hành của hành âm không chịu quy luật của vật lý, nếu chúng ta tu mà chưa hết những lăng xăng trong đầu thì cuộc sống chúng ta vẫn chịu sự chi phối của vật lý. Nếu chúng ta giải quyết được tướng thì gần như chúng ta không chịu quy luật của vật lý nữa mà có thể xoay chuyển được vật lý.

Người mộng du là trong giấc ngủ chìm sâu trong vô thức, họ đi trên nóc nhà chổng đầu xuống, đi trên tường, hoặc đi trên dây điện mà không bị điện giật, không phải do ma nhập mà là năng lực của hành âm phát động, họ không sử dụng tướng nữa. Khi hành âm phát động người đó muốn núi này thành không thì núi này thành không, muốn biển thành núi thì biển thành núi. Có công phu chúng ta mới cảm nhận được điều này, ví dụ sự việc đó ngày xưa chúng ta không hiểu nhưng niệm Phật một thời gian tâm bớt vọng tướng trí mình bắt đầu sáng ra.

Tướng càng lắng chùng nào thì nó càng trở trái chùng đó. Ví dụ chúng ta đi ra ngoài đường gặp đoạn có khói mù giống như sương, nếu gió thổi vệt bớt khói thì chúng ta thấy rõ thấy xa sự việc, nếu sạch khói thì sẽ thấy được đoạn đường rất dài. Cũng vậy, trong đầu chúng ta còn đầy ý tướng chúng ta sẽ hiểu không rõ, hiểu không tới nơi tới chốn. Nếu muốn có trí huệ, muốn đi sâu hơn nữa trong chân trời Phật pháp phải dứt hết tướng, bắt đầu có năng lực tâm linh, cuộc sống không lệ thuộc vật chất, làm chủ được vật chất và làm chủ được thân này.

Có những ý tưởng hiện ra bằng hình sắc chúng ta thấy được. Ví dụ, mình ngồi tưởng tượng hình Đức Phật đẹp, hoặc tưởng lại lời bản nhạc hay. Nhiều khi mình tưởng để mình khổ, mình tưởng ra người bạn nói xấu mình. Hoặc nghe đồn gần nhà hay ăn cướp, mình đóng cửa thủ dao gậy, lỡ có con mèo phóng máng xối vội lấy dao gậy quơ liền tưởng ăn trộm vô. Hoặc ban đêm mình tưởng có ma, ráng niệm Phật, nghe cái gì rột rột đằng sau tưởng ma tới. Hoặc người thân chúng ta đi xa hẹn ngày đó về nhưng về không kịp, bắt đầu mình tưởng họ đi ra đường gặp bà nào đẹp hơn mình nên quên đường về. Nhưng vì họ kẹt phà, hoặc xe hết xăng về chậm, vậy mà mình vẫn tưởng để thành chuyện với mình. Hoặc con đi học lỡ xe bị bể bánh về trễ, mình trông đứng trông ngồi không biết nó đi có tai nạn gì không, ai bắt cóc nó, chúng ta tưởng và khổ với chính mình. Tưởng sanh sôi nảy nở nhiều chùng nào là cuộc đời chúng ta sẽ khổ nhiều chùng đó.

Tưởng không có thật, phải có đối tượng, phải có sự kiện mình mới tưởng ra, nếu không là tưởng không nổi. Ý tưởng phát sanh là do lục căn chúng ta đã có lần tiếp xúc, mắt đã thấy, tai đã nghe, mũi ngửi mùi đó, thân đã xúc chạm, lưỡi đã nếm vị rồi. Hoặc chúng ta đã hiểu sự việc đó, hoặc qua sự học hiểu nào đó thì muốn tưởng lại chúng ta mới tưởng được chứ chưa có lần tiếp xúc thì không thể tưởng.

Vì vậy người chúng quả A La Hán thì định sau cùng là Diệt thọ tưởng định. Diệt thọ và tưởng mới đạt được định. Ý tưởng mặc dù nó thô, nó là cái đọc lại, nhại lại của hành và thức mà, nhại một phần rất nhỏ nhiệm thô thì nó cũng đã làm phiền lụy khổ não chúng ta cả một đời. Cho nên người biết tu

phải xử lý tướng, dần xếp bớt đi những tướng tượng, những ảo vọng không hay không thật.

Đôi lúc mình ngồi mình tưởng được đi du lịch nhưng mình chưa đi, mình tưởng có người ở công ty du lịch tới rước mình bằng xe xịn, máy lạnh rất tốt, đãi ăn nhà hàng, ngồi bằng ghế nệm, ngủ ở phòng lạnh v.v. Tưởng một hồi cũng thấy vui nhưng thực tế không được như vậy là bắt đầu buồn. Chính ý tưởng nó vẽ vờ đủ thứ chuyện giữa đời này, nó làm chúng ta được thăng hoa, hoặc cũng ý tưởng đó làm chúng ta bị đọa lạc trầm luân. Người tu tốt xử lý được ý tưởng của mình, hoặc dùng được ý tưởng, không chế không cho ý tưởng làm chủ.

Lặn được ý tưởng thì chân trời hạnh phúc bắt đầu hiện ra, và năng lực tự tâm bắt đầu phát động rất nhiều. Ý tưởng mặc dù thô phù, nhưng nếu chúng ta không giải quyết tốt, không công phu tốt thì ý tưởng vẫn quấy rối chúng ta cả đời. Rồi cũng chính ý tưởng này dẫn dắt chúng ta đi sâu hơn nữa trong sanh tử luân hồi, không thoát ra được. Chưa phá vỡ được tướng, chưa vượt qua được tướng ám thì người đó không thể tiến tu trong Phật pháp. Đó là điều hết sức quan trọng.

Tất cả những người tu Phật đối với thân mình, tâm mình mà mình không rành thì nền tảng căn bản giữa cuộc sống này chúng ta cũng bị mất mát nhiều. Chúng ta nên chịu khó nắm bắt và hiểu rõ về mình chứ đôi khi chúng ta sống cả đời mà hỏi về thân mình gồm có cái gì, nó ra sao mình cũng không biết thì đó là điều thiếu thốn lớn.

*Hành ám.* Là nguồn cội phát sanh ngã chấp, phát sanh tư tưởng, phát sanh ý chí hành động, phát sanh năng lực trí tuệ và phát sanh tất cả những cái có ra trong cuộc sống này. Hành

âm có năng lực khủng khiếp, nó vượt khỏi hoạt động của vật chất.

Chỉ những người công phu thiền định rất sâu mới có thể thấy được hành âm, còn bình thường chúng ta chỉ phân tích để có khái niệm về hành âm thôi. Còn người không thiền định, chưa vượt qua tướng âm thì không thể biết hành âm là gì. Năng lực của hành âm tạo ra thần thông phép màu, tạo ra rất nhiều quyền năng. Muốn biến hóa cái này cái kia, đằng vân độn thổ, tất cả mọi cái có ra năng lực tâm linh đều xuất phát từ hành âm. Nó là cội nguồn hang ổ để củng cố ngã chấp chúng ta.

Hoặc ngồi niệm Phật một tiếng đồng hồ nhưng mới có nửa tiếng là chân đau, nhưng ý chí bên trong rắng ngồi đúng một tiếng, đó chính là năng lực hành âm phát động. Rồi tướng mới nhại đi nhại lại, nó chỉ lấy một niệm trong khi một thoáng chốc hàng triệu triệu niệm khác đã xảy ra rồi.

Những cái nhại lại của tướng âm rất chậm so với hành âm. Chúng ta muốn hiểu điều gì mình nghĩ là tư tưởng của mình, nhưng tận sâu bên trong còn những cái mắt thường chúng ta không thấy được. Hành âm thuộc dạng vô thức tận sâu bên trong, còn thọ, tướng, hành, thức là hữu thức bên ngoài.

Có khi mình nghĩ mình phát kiến ra điều này nhưng thực sự là sự vận hành của hành âm, nó lôi những kiến thức đó đưa ra tướng âm, tướng âm mới bắt đầu hoạt động để thành bài viết. Tất cả những kiến thức, những phát minh, những sáng kiến, những hoạt dụng vốn có giữa cuộc đời này đều xuất phát từ hang ổ hành âm. Hành âm là hang ổ chấp trước bản ngã của mình, còn tướng chỉ hiện ra bề ngoài, khiến chúng ta rất khó

phá được ngã chấp của mình trong giai đoạn công phu. Cho nên người ta đụng tới thân mình, đụng tới vinh dự của mình, mình thấy rất khó tháo gỡ.

Mặc dù mình hiểu rất rõ thân này là giả, là vô thường, đó chỉ là hiểu qua tướng rất mỏng không đủ sức ngăn trở nổi sự vận hành chấp trước sâu của hành âm, khiến khi gặp chuyện mình vẫn khó chịu, bỏ không được. Kiến thức bên ngoài mỏng hàng tỷ tỷ lần so với cái sâu bên trong. Chúng ta phải thực sự công phu thiền định sâu mới phát hiện và phá được những manh nha chấp trước ngã. Điều này đòi hỏi công phu rất sâu dày của tất cả người tu.

Tất cả những người phá được tướng âm đều có thần thông, gặp họ chúng ta nghĩ đây là người chứng đạo thì chúng ta lầm rồi, họ chỉ phá lớp ngoài tướng âm của tâm. Họ có cuộc sống gần như tự tại, công phu không còn nặng nề như trước. Lúc đầu niệm Phật chúng ta có sự chú ý vào câu niệm Phật thì sự chú ý này là màng được dàn dựng bên ngoài, giống như ca sĩ đang hát trên sân khấu bên trong có vị nhắc tuồng, người nhắc tuồng chính là hành âm.

Hành âm chỉ đạo, ví dụ chúng ta chú ý nghe giảng, bắt chợt có người đứng dậy thì sự chú ý sẽ hướng sang người đó. Sự chú ý của chúng ta rất lẹ, nó không tập trung được một chỗ. Khi dụng công chính sự chú ý này làm chúng ta thành tựu công phu hoặc không thành tựu công phu, chúng ta nghĩ sự chú ý này là điều tốt. Sự chú ý này thuộc lãnh vực thức âm, mặc dù chúng ta chú ý làm điều này làm điều kia nhưng người điều động bên trong để cho chú ý nhảy qua bên đây nhảy qua bên kia là hành âm.

Mộng du là năng lực của hành âm, não bộ người này có chút trục trặc nên nó cho sự điều tiết của não bộ không giữ yên họ trong giấc ngủ, khiến dựng người đó dậy nửa đêm. Hành âm hoạt động vượt ngoài tầm của vật lý. Có câu chuyện về hai người lính của Liên Xô bị cháy máy bay, họ nhảy dù lạc trong rừng sâu, ra không được. Họ sống đời sống khắc nghiệt, thiếu cơm ăn, thiếu chỗ ở, giá lạnh nên một người lớn tuổi chết đi. Ông bạn trẻ này thương ông kia dữ lắm, ôm xác ông bạn già khóc mấy ngày rồi đem đi chôn. Ngủ một đêm sáng ngày lại thấy cái xác người bạn nằm kế bên. Ngày này qua ngày kia cái xác thúi dần, vậy mà cứ ngủ một đêm tới sáng lại thấy cái xác nằm một bên, rồi bắt đầu ông sợ, nhưng sâu trong lòng thì rất là thương. Sau này người ta đi tìm gặp được ông, các nhà khoa học gia nghiên cứu đặt camera thấy rõ ràng ông này ngủ nửa đêm bật dậy đi ra mộ, quơ đá rất nhẹ nhàng móc xác ông bạn lên ôm vô nhà để bên cạnh ngủ tiếp. Họ biết đó là mộng du.

Vì tình cảm trước khi chia tay người bạn chết người này rất đau khổ, nó tác động sâu trong hành âm ôm xác khóc cả mấy ngày mới buông ra đi chôn. Thăm sâu trong hành âm người này không muốn rời người kia, nên nửa đêm đang ngủ hành âm trỗi dậy khiến ông này phải đi ôm xác ông kia để cạnh bên mình. Hành âm hoạt động thì tưởng không biết, nó chỉ khiến cái thân ngồi dậy đi ra mộ bốc xác lên ôm xác để bên cạnh thỏa mãn tác động của hành âm, trở thành mộng du ở bên trong.

Trong Thiên sử các vị Thiên sư trả lời chúng ta hiểu không nổi. Một vị hỏi thì vị kia trả lời trong chớp nhoáng không thông qua tướng âm, đó là sự hoạt động của hành âm.



Có người hỏi ngài Triệu Châu: “*Thế nào là đạo lý?*” Ngài hỏi: “*Ăn cơm chưa?*”- “*Ăn cơm rồi*”- “*Ăn cơm rồi rửa bát đi*”. Những câu nói không theo quy luật hiểu biết thường tình của mình, mà xuất phát từ chỗ sâu của hành âm tác động, nếu nhìn bên ngoài chúng ta không biết sự hoạt động từ đâu.

Hành âm tác động sâu trong ký ức và tâm thức huân tập ngược lại hành âm. Ví dụ, chúng ta tu Phật ngày đầu rất khó, chưa đủ lực để lắng sâu trong hành âm khiến nghiệp tập của thế gian vẫn còn trôi dạt, những suy nghĩ trần tục vẫn còn nhiều. Ngày thứ hai mức độ huân tập hơi mạnh, tư tưởng chúng ta đi sâu vào đạo lý một chút. Ngày thứ ba thứ tư trở lên nhiều ngày huân tập như vậy thì chính những ký ức này làm nền tảng để tác động ngược lại hành âm khiến chúng ta đi thuận chiều Phật pháp.

Khi chúng ta công phu một là niệm Phật, hai là tọa thiền, ngày giờ năm tháng sự huân tập trở thành nguồn cội biến chuyển nghiệp cũ. Nếu nhiều đời nhiều kiếp chúng ta đã huân tập quá nhiều nghiệp xấu, thì theo Duy Thức Học nó trở thành chủng tử huân sâu vào trong, khi gặp sự việc nó khởi thành hiện hạnh. Nhưng về ngũ uẩn thì nó lại là sự hoạt động của hành âm và ký ức sâu bên trong.

Nhìn cái bông chúng ta liền biết đó là bông cúc, là do mắt chúng ta chạm tới thì hành âm lục lợi trong ký ức trong chớp nhoáng nó trả lời đó là bông cúc. Do một lần chúng ta đã huân tập, theo Duy Thức Học nó là chủng tử, khi thấy sự vật nó khởi thành hiện hạnh và khi khởi thành hiện hạnh là nó tiếp tục huân thành chủng tử nghiệp thức sanh tử hoài trong tâm mình.

Còn nói về ngũ âm thì hành âm nó lục lợi trong ký ức

để đem ra nó trả lời thì tiếp tục huân thêm ý niệm cho hành âm sâu tận trong tâm thức chúng ta có thêm một ý niệm nữa. Mỗi một lần chúng ta thấy, mỗi một lần chúng ta nghe, mỗi một lần chúng ta tiếp duyên ngoài là mỗi một lần chúng ta lại bắt đầu huân tập thêm mầm mống sanh tử cho chính mình.

Có công phu thì khi tiếp xúc chúng ta không huân sâu thêm ý niệm sanh tử cho mình. Ví dụ, mình thấy người đó rất bình thường, không quen biết gì nên mình không có thái độ tiếp xúc với họ, không có cư xử tốt để không gieo tình cảm với họ thì không huân thêm chủng tử sanh tử nữa.

Chúng ta cố gắng huân tập chủng tử thiện để nó tác động mạnh trong hành âm, rồi hành âm vận hành theo chiều thiện, để từ đó về sau tất cả những phát tác sâu trong tâm chúng ta nó tạo điều thiện mà thôi, nó sẽ ngăn trở mọi nguồn ác vốn có trong tâm thức chứ chưa phải là nó hết. Mặc dù chúng ta chưa tu tới đâu nhưng chúng ta được nghĩ thiện, được làm thiện một cách liên tục để tác động sâu trong hành âm mà không làm chuyện khác.

Hoặc lúc ngồi thiền, hoặc niệm Phật mà câu niệm Phật không được liên tục thì biết ý niệm chúng ta còn phơ phớt bên ngoài, chưa tác động sâu vô trong hành âm, để hành âm nó tạo nguồn lực tác động ngược trở lại trong ý tưởng của mình, để mình chuyên niệm Phật mà không niệm chuyện khác.

Căn cội nguồn gốc sanh tử dẫn chúng ta đến khổ hoặc vui xuất phát từ hành âm. Tình cảm cũng là chủng tử nghiệp thức nằm sâu trong hành âm, thuộc về chủ đạo của hành âm mà chính bản thân người đó cũng thấy là sai trái nhưng họ không dừng được. Đó là tiếng nói khác không phải tiếng nói

lý trí. Lý trí thì thấy đó là sai nhưng con tim thì không cho đó là sai. Có những người giàu có cao sang thương yêu một người thấp kém hơn, gia đình và dòng họ không cho, chính bản thân người đó cũng thấy điều đó không đúng nhưng cuối cùng cũng phải bỏ hết tất cả mọi cái để theo tiếng gọi trái tim. Đó là tiếng nói riêng của tình cảm vượt qua tri thức, là tác động thương ghét rất thắm sâu bên trong tạo thành lực khiến chúng ta không cưỡng được, còn hiểu chỉ là màng mỏng bên ngoài.

Đối với bà mẹ thương con thì tình thương yêu nó sâu đậm tận trong hành âm. Bà mẹ phải vượt qua tất cả khó khăn để thương yêu con mình dù khó khổ hay phải bán cái mạng này nữa cũng phải lo cho con. Hoặc tình thương yêu quốc gia dân tộc, những người lính khi được gợi ý tác động sâu để tu tưởng thương yêu đất nước rồi thì có bỏ thân mạng họ cũng không quan trọng. Về mặt tình cảm nếu tác động đúng với họ thì họ thương rất sâu, không còn chuyện bên ngoài nữa, chết họ cũng phải bước tới.

Khi đối trước tượng Phật, chúng ta niệm Phật hay lạy Phật phải làm sao lắng tâm thực sự vượt qua tướng âm. Vì lần cảm kích sâu tận trong tâm trở thành nguồn cội khó ai có thể lôi mình ra khỏi đạo Phật được. Nhưng nếu chúng ta chưa có lần thực sự xúc động như vậy, chưa có lần tỏ bày lòng tôn kính sâu thắm trong tâm thì chúng ta có thể bỏ đạo.

Người ngộ Tánh theo kiểu Thiên Tông thì đạo lý không bao giờ còn lui sụt nữa. Trong Ba mươi bảy phẩm trợ đạo có Tín lực là niềm tin, mới đầu chỉ là niềm tin bình thường nhưng tin đến độ thành lực là không bao giờ làm cho chúng ta thay đổi đối với Tam Bảo, với con đường tu tập. Khi đạt tới Tín lực là chúng ta đã một lần vượt qua tướng âm, niềm tin

trở thành rất sâu đậm với mình, không ai có thể làm thay đổi niềm tin này được vì nó đã tới tầng của hành âm.

Tất cả những gì xảy ra giữa cuộc đời này, tất cả những thúc bách để chúng ta làm điều này điều kia, tất cả những ý muốn để chúng ta muốn điều này điều nọ, tất cả những hướng chuẩn bị cho cuộc đời mình phải đi đều xuất phát từ hành âm. Hoặc trong kinh nói từ vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên lục nhập... Hành đó tương ứng với hành âm này.

*Thức âm:* Chia làm nhiều lớp, lớp mỏng nhất của thức âm là ở ngũ căn. Ở thần kinh thị giác nó nằm ở thùy chẩm sau não. Khi chúng ta thấy sự vật thì thần kinh thị giác báo về thùy chẩm trả lời đó là cái gì. Nhưng thực sự khi chúng ta chạm mắt thì hành âm hoạt động. Khi nó chạm tới hệ thống thần kinh thị giác của chúng ta nằm ở thùy chẩm thì hệ thống thần kinh thị giác báo về hệ thống thần kinh trung ương, trong chớp nhoáng nó trả lời là cái bông.

Còn thần kinh thính giác, thần kinh xúc giác, thần kinh vị giác nằm ở thùy đỉnh của chúng ta. Cái mỏng nhất của thức âm nằm trên ngũ căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Hệ thống thần kinh đó nằm ở bên ngoài, nó biểu lộ một phần nào đó của thức phần mỏng nhất, thô nhất. Khi chúng ta thấy sự vật chúng ta liền biết sự vật đó là cái gì, trong khi biết nó được kết hợp giữa hành âm và thức âm. Khi mắt thấy thì thần kinh hoạt động, chớp nhoáng hành âm hoạt động kéo trong ký ức ra cái này là cái gì liền.

Thức để phân biệt bên trong là thức thứ sáu thuộc ý thức. Trong Duy Thức Học phân biệt: Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức, mạn na thức và a lại da thức.

A lại da thức là tầng thức, thức thứ bảy là ý căn tương đồng hành ấm. Thức thứ sáu sâu hơn một chút so với các thức khác, nó vừa tác hợp để phân biệt bên ngoài là tầng thứ nhất, vừa thấy ngược bên trong tâm thức chúng ta là tầng thứ hai và tầng thứ ba sâu thêm.

Khi chúng ta công phu, nếu là tu Thiền chú ý để sử dụng hơi thở, thì chú ý ban đầu nó thật lười sâu vô tâm thức để nó thấy mọi việc xảy ra. Ví dụ mình niệm Nam Mô A Di Đà Phật tức là mình đang tập trung để niệm, thì cái chú ý tập trung niệm Nam Mô A Di Đà Phật, lúc đó chợt có đứa bé khóc lên thì cái chú ý vọt ra nghe coi đứa bé khóc là con mình hay cháu mình. Lúc đầu chúng ta làm sự chú ý này cho là mình, mình đang nghe, mình đang thấy, mình đang tập trung vào một sự việc gì đó.

Nhưng chú ý có đôi lúc rất nhanh, ví dụ chúng ta vừa nghe giảng vừa ngửa gãi tay, chân mỏi, thân đang nhúc nhích, mình nghĩ mình làm một lượt nhưng không phải, chú ý của mình nó rất nhanh có khi nó tập trung chỗ ngứa này, có khi nó tập trung nghe giảng, có khi nó chú ý lỗ tai, có khi nó chú ý con mắt v.v... Sự chú ý liên tục phóng ra. Giống như người chạy xe mắt nhìn đường, tay trái vô cần số, chân phải đạp ga... Trong tình huống xử lý một lượt đó là sự chú ý luôn chạy từ mắt qua chân trái, chạy qua tay phải, chạy xuống chân phải v.v...

Chú ý rất nhanh, nên khi tập trung được sự chú ý thì người đó sẽ làm công việc rất tốt. Ngồi nghe giảng nếu chúng ta tập trung được sự chú ý chỉ nghe giảng thôi thì chúng ta hiểu được tất cả vấn đề đang nói. Có đôi khi ngồi nghe giảng nhưng tiếng xe chạy, tiếng động xung quanh chúng ta nghe

nữa, cái nghe đó rất bình thường, nghe mà không chú ý. Cái thấy cũng vậy.

Sự chú ý này nếu chúng ta tập trung vào công phu, nó sẽ làm cho thức mình vững mạnh và sáng lên để chúng ta biết được mọi chuyện. Càng tập trung chú ý sâu lắng trong vô thức chừng nào thì thức ở tầng thứ ba càng sáng lên chừng đó, nó ngang tầm với trực giác. Trực giác khá chỉ cần nghe tiếng người đó chúng ta biết người này thật hay không thật. Nếu chúng ta tu tốt, tưởng lắng một chút tự dung chúng ta biết rất nhiều chuyện, gần như có thần thông. Mình nghĩ ngày mai có người tới gặp mình thì ngày mai có người rất quan trọng tới kiểm mình thiệt.

Khi chúng ta dụng công để sự tập trung chú ý loại trừ tưởng ám, không theo tưởng ám nữa lại là khác. Nếu chúng ta có sự chú ý vào cái gì để lao theo là chúng ta nuôi lớn tưởng ám, còn chú ý đi vào công phu là bớt đi năng lực mạnh mẽ của tưởng ám. Nếu mình chú ý câu niệm Phật, đầu mình có khởi lên hôm qua đi chợ gặp chuyện đó vui quá, rồi chú ý này gạt qua không cho huân tập nữa thì tưởng tự động lắng xuống.

Sự tập trung chú ý làm cho tầng thức thứ ba chúng ta sáng ra, và sáng đến mức độ nó hay biết sự sanh diệt nhỏ nhiệm của ý tưởng. Từ hành qua tưởng chúng ta sẽ thấy sâu hơn. Nếu chúng ta tập trung sâu hơn sự chú ý thì lần lần chúng ta vượt qua tưởng ám, thức phân biệt đến tầng thứ tư là tỉnh giác hoàn toàn. Sự chú ý chúng ta lắng sâu chừng nào thì thức sáng tỏ chừng đó, còn chú ý phóng ra bên ngoài thì thức bị mờ tối. Thức luôn hoạt động, nhưng chúng ta luôn hướng ra bên ngoài quá nó làm mờ đi sự trong sáng vốn có của thức.

Khi chúng ta dụng công tu tập niệm Phật lâu ngày, tự

nhiên trí mình sáng ra để mình hiểu nhiều việc, trí càng mở thông thì biết chúng ta đang tu tốt, vì tưởng đã lắng xuống, trí chúng ta nhạy hơn, bây giờ đọc quyển kinh không hiểu nhưng mai một chúng ta sẽ hiểu. Người tu bỗng nhiên phát sanh trí huệ là do chúng ta công phu dẹp trừ bớt tưởng và năng lực bên trong bắt đầu phát động.

Lúc đó thức hay biết khắp không gian, như một người cách chúng ta khoảng mười cây số, một trăm cây số, một ngàn cây số họ vừa nghĩ tới mình là mình biết. Trường không gian rộng mênh mông, khi chúng ta lắng dịu được tất cả mọi cái thì liền có thần thông, thậm chí mình biết người kia nghĩ điều gì. Đây là tầng sâu của thức, không phải biết do thần linh mách bảo. Đã vượt qua hành âm thì năng lực rất khủng khiếp, những thần thông phép màu, tha tâm thông, thần túc thông có đủ.

Khi chúng ta dụng công song song sử dụng hành và thức thì nó trở thành năng lực rất mạnh, nó thức bách mình đi vào công phu. Tới giờ đó mình không niệm Phật là không được, tới ngày đó không vô chùa tu là không được. Nó trở thành nguồn lực, càng đi sâu chúng ta giải quyết được tướng âm một phần nào thì cái trong sáng của thức càng sáng lên.

Khi sự chú ý tập trung sâu vào bên trong, chúng ta bỏ hết những cái bên ngoài thì bắt đầu dẫn tới thiền định. Tâm thức rỗng lặng sâu ở bên trong nữa, sự chú ý tập trung vào sự rỗng lặng bên trong gọi là có định. Có người họ không tập trung chú ý được, một phần do não bộ trục trặc, một phần là huân tập chưa đủ. Khi chúng ta tập trung được sự chú ý tốt, người đó có thần kinh tốt, rất thông minh, học đâu hiểu đó.

Sự phân thân của thức rất lạ, đang nói chúng ta cũng múa tay múa chân, cũng nhúc nhích cái đầu được. Cũng như

Đức Phật đang ngồi thuyết ở đây, Đức Phật cũng đủ sức thuyết pháp cõi trời. Khi đạt tới thức này thì sự hoạt dụng của người đó không còn là chuyện nhỏ ở đây mà người đó đủ sức phân chia khả năng của mình. Như câu chuyện Ngài Bàn Đặc vừa chứng quả A La Hán liền biến ra một ngàn vị Tăng quét chùa. Khi đạt được sự thanh tịnh sâu của thức ám họ tự động phân thân làm tất cả mọi việc. Như Tề Thiên đánh nhau bút một cọng lông nhai nhai phun ra biết bao nhiêu con khi. Đó là sự phân thân của thức, mà quy luật vật lý không không chế được nó.

Thọ, tướng, hành, thức hoạt dụng rất khủng khiếp, nhưng sâu bên trong là hành và thức mà người công phu thường thường không thấy nổi, họ tu chỉ nhắm ở tướng ám thôi. Rõ ràng sự điều khiển bên trong là cái gốc để chấp là hành, nên thức khiến chúng ta chú ý chỗ này, chú ý chỗ kia gần như có người nào đó điều động, và người đó chúng ta cho là mình.

Sự chấp ngã cho thân này cũng là của mình, ý nghĩ này cũng trở thành cái của mình, suy tư buồn giận cũng trở thành cái của mình. Nhưng tất cả cái của mình đó là sự huân tập của ký ức, của hành ám, do chúng ta quen làm như vậy rồi chúng ta tưởng là mình. Tưởng là mặt nổi của bản ngã, còn cái sâu bên trong là hành ám luôn điều động tất cả mọi cái. Nếu người tu không phá trừ được hành ám và thức ám thì không bao giờ đạt được đạo quả.

Vượt qua được tướng ám cũng đã khó, người đó cũng có nhiều năng lực, đã vui trong đạo lý, có cuộc sống an lạc tự tại tương đối khá nhưng cũng chưa tới đâu. Khi phá vỡ được thức ám thì lúc đó Ngũ uẩn giai không. Lúc đó không phải ta



biết, cái biết không phải thuộc về ta. Nó hiện ra cái biết rộng lạng khắp mười phương pháp giới, không chỗ nào nó không biết, toàn pháp giới này là toàn tri. Cái biết đó không phải là thân căn ngũ uẩn nữa mà biết khắp thấy khắp, đối với nhà Thiền gọi là nhận Tánh, đối với Tịnh độ là nhận được Vô lượng thọ Vô lượng quang, đối với kinh Pháp Hoa là nhận được tri kiến Phật, là Di Đà Tự tánh của chính mình của tất cả chúng sanh.

Năm ấm thì vô ngã, sinh diệt đổi dời luôn. Người học Phật phải hiểu ngũ uẩn là giả hợp. Từ sắc, thọ, tưởng, hành, thức hợp lại để hình thành ngã chấp huyền ảo mà chúng ta tưởng là mình thật. Nhưng mình này nếu không đủ năm ấm thì nó không thành cái mình như từ trước tới giờ mình nghĩ. Mình nghĩ nó là mình nhưng thực chất nó là sắc, thọ, tưởng, hành, thức chứ không có cái mình nào cố định.

Đạo Phật dạy để chúng ta hiểu nếu không có năm ấm đủ thì không có mình. Mình là kết hợp của năm ấm chứ chẳng có cái gì là mình, chẳng có cái gì thật là ngã. Ngũ ấm là vô ngã thực sự, không có cái gì là cố định trường tồn mãi mãi. Nếu ngũ uẩn còn hòa hợp nguyên vẹn thì bản ngã chúng ta còn, nếu một phen phá được ngũ uẩn thì ngũ uẩn giai không.

Ngay bài đầu tiên kinh Bát Đại Nhân Giác, Đức Phật nói tới chiều sâu của Phật giáo rồi. Kinh này là căn bản từ ban đầu cho tới đỉnh cuối của người tu tập, hết sức quan trọng. Người tu Phật không thông hiểu ngũ uẩn, không tu tập vượt qua ngũ uẩn coi như kết quả tu tập chúng ta không thành công vì mình chưa tu được gì trong Phật pháp.

Bên ngoài thân chúng ta được bao bọc bởi vòng hào quang mà khoa học gọi là Trường sinh học. Người có sức

khỏe tốt vòng hào quang sẽ trong sáng, người sức khỏe xấu vòng hào quang không trương nở mà nó bóp chặt lại. Người tu khá cặp mắt họ thấy vượt qua tầng vật chất, nhìn hào quang mình họ biết chỗ bị khuyết đen là bị đau. Hình vóc chúng ta như thế nào thì có hào quang như thế đó. Hình bóng đó còn gọi là phách tồn tại sau khi chết, thế gian họ gọi là linh hồn, với đạo Phật gọi nó là thức ấm, là thân trung ấm. Thân này được gắn kết với những huyết đạo trong người, nên khi chúng ta đau thì nhà nghiên cứu và châm cứu y học cổ Trung Quốc châm để khai thông lại dòng huyết đạo khắp toàn thân chúng ta, tức là điều chỉnh lại vòng hào quang đó.

Sau khi thân này chết thì chỉ chết có thân tứ đại nhưng phách vẫn còn nằm trong từ trường lực của thọ, tưởng, hành và thức. Thân này nằm đó chúng ta vẫn hiểu được nhiều chuyện, bao nhiêu kiến thức của mình đi với thân trung ấm. Chính hành ấm gìn giữ hình bóng thân này bằng phách để chúng ta hiểu biết tất cả cảnh duyên bên ngoài y như chúng ta hiểu bây giờ.

Khi chết chúng ta chấp mình là Nguyễn Văn A, khi con cái cúng cơm kêu tên là mình tới. Nếu khi sống chúng ta làm điều tội lỗi thì khi chết thân trung ấm bị đọa đày trả nhân quả đã tạo. Thọ cảm còn nguyên nên vào cảnh khổ chúng ta biết khổ, thức vẫn phân biệt khổ đau, buồn thương giận ghét. Thân trung ấm không chịu quy luật vật lý nên xuyên tường xuyên vách, trong một ý niệm nó đã tới. Người có công với quốc gia dân tộc thì sanh vào cõi a tu la, người có phước về cõi trời thành thân thiên tử, thân trung ấm thành linh hồn chỉ khi vào thai mẹ mới bị phá vỡ. Thọ cảm khổ vui vẫn còn nguyên khi đi thọ sáu cảnh giới trong lục đạo luân hồi.

Đức Phật nói mỗi người khi bỏ thân mạng này đòi sau được làm người trở lại cực kỳ khó, không dễ gì mang thân người trở lại. Phút cha mẹ gần gũi phát ra loại lửa dục nó thu hút hàng triệu triệu thần thức lại đánh đấm, giành giật nhau để được chun vào thai bà mẹ. Lúc đó nếu mình với cha mẹ có nghiệp quả với nhau tự động có đường dây riêng, gọi là nghiệp kết nối của cha mẹ với thần thức. Thần thức được thu hút vào, còn những thần thức kia nó đánh lộn ở ngoài xong rồi tự động tan biến. Lúc đó mình được vào thai mẹ.

Phút nhập thai mình chết đi tên Nguyễn Văn A, nhận tế bào đầu tiên noãn cầu và tinh trùng kết hợp lại rồi cho đó là mình, gọi là phút chết đi để quên kiếp trước, chứ không nó sẽ bị lẫn lộn mà nhân gian gọi là uông cháo lú. Từ tế bào ban sơ đã được chúng ta chấp trước là mình. Từng tế bào có vòng hào quang bao bọc bảo trì, nhiều tế bào kết hợp thành một vòng hào quang bao quanh thân. Do nhân quả nghiệp báo nhiều đời nhiều kiếp nó sẽ uốn nắn mình thành người mới mặt tròn mặt méo, cao thấp, đen trắng, đẹp xấu.

Người chết bất đắc kỳ tử thì tâm thức tác động mạnh trong hành âm nên họ có thể sanh ra nhớ lại đời trước. Có câu chuyện ở Bình dương, một người bị rắn cắn trước khi chết giấu cây cày trong lùm, gia đình làm đám tang. Sau tám năm có thằng bé do thức cũ trỗi dậy nhớ lại đời kiếp trước, nó kể lại chuyện cũ và dẫn người ta ra nơi nó giấu cây cày, người ta mới tin anh đó đầu thai làm cậu bé này. Có khi sự hận thù tác động rất sâu trong hành âm nên khi qua đời sau gặp lại người này họ nhớ liền, hoặc vừa gặp là mình ghét lắm mà không biết lý do. Vì trường tâm linh không gian và quy luật vật lý không phá vỡ được sau khi mất thân, nó lưu trữ hình bóng thù hận

mang qua đời sau nên gặp là xử liền.

Trước khi chết, hoặc quá thương, hoặc quá thù hận, hoặc quá tiếc nuối điều gì thì những điều này sẽ gây nhân quả không tốt cho mình ở đời sau. Cho nên phút cuối cuộc đời chúng ta phải kiểm tra lại xóa cho kỳ được, nếu không thì oán thù nghiệp tập hoài.

Chúng ta quy y Tam Bảo là phước lớn cho mình. Trong tầng tâm thức chúng ta có Phật, có Pháp, có Tăng thì bỏ thân xác này chúng ta về tầng đó cảnh giới rất yên. Người không quy y Tam Bảo nhưng sống tốt giữa đời này thì sanh ra không bị khổ. Khi bỏ thân xác nghiệp phước tự chúng ta thọ không ai giúp. Người kém phước chết rồi ngồi gốc cây mát một chút cũng bị người có phước hơn đẩy bay đi, có cái nhà mưa gió tính trú vào cũng bị người có phước hơn ở, mình phải ra ngoài dầm mưa, không người thờ phượng, không người cho ăn. Đời sống này khổ một qua thế giới âm khổ gấp ngàn lần.

Nếu chúng ta không vượt qua thọ, tướng, hành, thức thì bị sanh tử luân hồi hoài không cách nào tháo gỡ và không bao giờ dừng lại được. Chúng ta phải sợ hãi muốn tu tập và vượt qua. Người tu mà chưa thấy dòng sanh tử luân hồi là trôi buộc thì không có ý thoát và không cách nào tu để giải thoát. Họ không hiểu nổi giá trị thân ngũ uẩn, không có cách thoát ra khi chúng ta đã mang nghiệp và đã tạo nhân quả xấu. Đến lúc nào công phu chúng ta đủ lực phá nát hết thân ngũ uẩn một lần, chừng đó mới thoát vòng luân quần của luân hồi.

**Hư dối vô chủ.** Đức Phật cho rằng năm ấm không có ngã, không có ta. Thân sắc chất do đất, nước, gió, lửa mà thành thì cái gì là chủ? Hơi thở, toàn thân, nước, máu huyết, hơi ấm trong người chúng ta có phải là chủ không? Không

phải. Gom những cái này lại mới gọi là sắc âm còn cảm nhận, tri giác, vận hành, phân biệt ... khi tất cả những cái này đủ duyên hội tụ được tạm gọi là thân, còn phân tích tỉ mỉ thì rõ ràng không có chỗ nào là mình.

Ngã là cái gì? Trong kinh nói ngã là chủ thể cố định, ví dụ vừa nghe âm thanh tự nhiên chúng ta có chút phân biệt nhạy bén mình là người đang nghe và âm thanh là cái bị mình nghe. Ngã là cái ngầm chấp sâu thẳm bên trong khi lục căn tiếp xúc lục trần, mình liền khẳng định mình khác với mọi cái. Khi nào chúng ta còn ngầm nhận mình đang thấy sự vật, mình đang nghe âm thanh, mình người mùi... là mình đang chấp ngã.

Đức Phật nói thân ngũ uẩn là vô ngã. Một người tiếp xúc cảnh duyên không còn khẳng định mình và cảnh duyên nữa thì lúc đó chúng ta vô ngã. Một phen chúng ta vô ngã thì liền khi đó chúng ta Thánh. Nếu chúng ta chưa chấp nhận mình là vô ngã được thì phải tập huân quán phá từ từ sắc ấm đất, nước, gió, lửa nó không phải là mình. Mình hít vô thở ra để sống không cần mấy thứ kia thì hít vô thở ra là chủ nhưng hít vô thở ra không phải là cái duy nhất, nó cũng cần có cơm ăn vô thì rõ ràng hơi thở này không phải là chủ. Hoặc đất là cái chúng ta xúc chạm được, nói cái đầu là quý trọng nhất của con người nó là chủ, nhưng có đầu mà không có cái mình thì không mang đi đâu được. Như vậy thân này không phải là chủ thể, không phải cố định, không phải là bản ngã thật của chính mình để mình không chấp chặt trên thân sắc uẩn nữa.

Thọ có phải là chủ chưa? Bình thường mình không giận ai, không buồn ai là cảm thọ không khổ không vui, bỗng có ai làm mình giận nổi nóng, chút nữa mình tỉnh giác niệm

Phật, hết giận thì vui nhưng vui không lâu nên vui cũng không phải là chủ. Những tình cảm có ra nơi thân nơi tâm này cũng không phải là chủ vì nó luôn dao động. Cho nên trong kinh nói “Ngũ ấm vô ngã, sanh diệt biến dị”, sự sanh diệt thay đổi liên tục nên nó là hư giả, hư ngụy, vô chủ.

Tưởng có phải là chủ chưa? Như khi mình ngồi tự nhiên hiện hình bóng ngày hôm qua gặp người đó dễ thương, một hồi thấy hiện người kia thấy ghét, hoặc nhớ câu nói này nghe cũng thích nhưng nhớ câu kia là khó chịu, nó liên tục sanh diệt nên không có ý tưởng nào là chủ cả. Không có ý niệm nào cố định cho nên gọi là sanh diệt biến dị, luôn luôn thay đổi, luôn luôn sanh diệt từng giờ từng phút từng giây trong đầu chúng ta, vậy là tưởng không thật.

Hành tạo thành ý chí, hành động, sinh hoạt, thành phát kiến này nọ để làm được việc này việc kia giữa đời này. Phát động của hành ám ngầm dựng lên ngã chấp của chính mình nên nó không phải là chủ. Thức là sự phân biệt, là trực giác nhạy bén là sự tỉnh giác nhưng mình quen suy nghĩ, chấp trước, học hiểu, huân tập xét kỹ theo Phật pháp nó không thật, nó sanh diệt đổi dời, không có chủ thể, không cố định nên thức không phải là chủ. Người Phật tử phân tích và thường xuyên quán sát như vậy sẽ lìa thoát được sanh tử. Người quán sát đó không phải là con người sanh tử, không phải là hình bóng, không phải là âm thanh hiện ra trong tư tưởng của mình.

Vì sao ngũ uẩn vô ngã? Vì ngũ uẩn sanh diệt, đổi dời, giả dối, không có chủ thể, không cố định. Chuyện ăn chúng ta không làm chủ được, nhai trong miệng mình cũng biết ngon nhưng qua cổ nó làm gì trong đó mình biết không? Khi ăn trúng đồ độc mình lăn lộn khổ sở, mình bảo nó đừng đau có

được không? Hoặc vô trong nó tạo thành máu, nó tạo thành phần mình cũng đâu có biết. Mình ăn vào rồi muốn ba ngày nữa có mới ra nhưng không được, một hồi là nó bắt mình chạy đưa ra. Ngồi đây một hồi tim đập loạn lên chờ đi cấp cứu, mình muốn đập chậm lại cũng không được. Rõ ràng từ cái ăn, uống, sinh hoạt mình không làm chủ được, gọi là hư ngụy vô chủ. Xét cho tận cùng thì không có cái gì chúng ta làm chủ nó được cả. Toàn thân và toàn tâm chúng ta cũng không làm chủ được.

Nếu chúng ta còn thấy thân này là thật, Đức Phật gọi là cái thấy điên đảo, thấy ngược, thấy đảo lộn, thấy không đúng, thấy sai sự thật.

Thân này vốn vô chủ, thân này vốn không thật, nhưng ngược lại mình thấy nó thật, mình thấy nó là chủ. Cái gì cũng là tôi thấy, tôi biết, tôi nghe, trời mưa cũng vì tôi mà mưa, trời nắng cũng vì tôi mà nắng, mình là trung tâm của vũ trụ, tất cả mọi cái xảy ra giữa cuộc đời này đều cho mình, đều vì mình, ai không vì mình là mình giận. Thậm chí mình muốn nắng mà trời mưa mình cũng khó chịu với ông trời.

Do ngã chấp mà nó biến hiện tất cả mọi cái, để mình buồn phiền những cái rất vô lý. Do làm chấp thân này hết sức quan trọng nên chúng ta buồn, thương, giận, ghét rồi phải khổ sâu, buồn tủi, thương đau. Chúng ta phải thấy ngũ uẩn này thực sự vô ngã, nó sanh diệt đổi dời, giả dối vô chủ. Thấy được như vậy rồi chúng ta hết sức nhẹ nhàng, tự động những chuyện khổ đau bảo đảm sẽ hết. Như trong kinh Bát Nhã nói: “Ngũ uẩn giai không độ hết thảy khổ ách”.

***Thân là rình tội.*** Từ nhỏ lúc bắt đầu biết ăn cho tới giờ phút này chúng ta ăn bao nhiêu con cá, bao nhiêu miếng

thịt, nếu thực sự ăn không tiêu chắc chắn bằng mấy cái chùa, không biết chôn vùi bao nhiêu thầy trong đó.

Cũng do thân này cần cái này cần cái kia mà chúng ta bồi bổ sẵn sàng sát hại sinh mạng của chúng sanh để lo cho thân. Đức Phật nói thân là rừng tội. Nội cái ăn thôi đã tạo thành rừng tội, rồi ham tiền bạc lo cho thân. Ví dụ có người tới nói nếu anh bỏ đạo tôi cho anh năm triệu, hai mươi triệu mình nói không được nhưng họ nói một trăm triệu lúc đó mình còn giữ nổi không? Mình bắt đầu tính toán, cân nhắc, học đạo bao nhiêu năm rõ ràng phước mình không tăng bao nhiêu, làm ăn còn bị vất vả một ngày kiếm năm mười ngàn cực khổ, giờ bỏ đạo Phật được một trăm triệu chắc đạo này phước hơn, thôi mình bỏ đạo Phật theo đạo đó.

Hoặc vừa tính toán làm ăn, người ta yêu cầu anh giữ cho tôi món hàng này, mình biết đó là hàng cấm nhưng người ta nói qua được chuyện này tôi cho anh hai mươi triệu, mình sợ phạm pháp phiền hà thôi không được. Người ta nói chia hai, anh một trăm triệu tôi một trăm triệu, mình tính thôi kệ đào hố đào hầm giữ, qua cuộc này mình tu lại.

Có khi vì tiền mình sẵn sàng làm việc trái với lương tâm, trái với đạo lý, làm điều bất nghĩa làm cho cha mẹ, cha con, vợ chồng, chủ tớ bất hòa với nhau. Hoặc vì tiền mình làm mất nhân cách của mình, nói đến thân gần như chúng ta có hợp đồng vô điều kiện, cái gì đẹp, cái gì sang trọng, cái gì ngon ngọt đều dành hết cho thân rồi lún sâu vào tội lỗi, cuối cùng chúng ta được chuyện gì?

Ví dụ sáng nay mình muốn đi chùa tự dựng con nhưc đầu nổi lên, mình năn nỉ nó đừng nhưc cho mình đi chùa một chút nhưng nó nhưc thêm. Mình lo cho thân từ sáng tới chiều



gần như không giờ nào mình không lo cho nó, nhưng ngược lại chỉ yêu cầu chút xíu thôi nó không chịu. Hoặc đau bụng kiêu gì nó đau chứ nó đâu có nhin mình. Hoặc trước kia mình trẻ đẹp trai, bây giờ tóc bạc da nhăn mình năn nỉ thôi mày vài chục năm nữa hãy nhăn da giùm tao, nó không chịu, da nó cứ nhăn, tóc bạc nó cứ bạc. Có khi vì lo cho thân mà mình tạo ác, phạm pháp, làm điều bất nghĩa. Lúc gần chết cũng vậy, mình năn nỉ nó, tao mới có tiền mấy tháng nay mày ráng sống ba tháng nữa cho tao hưởng thụ, nó không chịu, nó đi luôn.

Do chấp trước thân xác mà chúng ta tạo rất nhiều tội lỗi. Cho tới lúc nhắm mắt xuôi tay thì bao nhiêu của để lại, danh vọng để lại, bao nhiêu tình cảm để lại hết cho đời, chúng ta mang theo nghiệp ác cũng vì thân này. Từ cái ăn, cái uống, cái mặc, cái ở, vì thân chúng ta có khi tạo rất nhiều nghiệp chướng. Cho nên Đức Phật dạy chúng ta phải quán sát như vậy để thấy rõ ràng thân là rùng tội.

Nói như vậy không phải để chúng ta có ác cảm với thân, ngược đãi với thân để hành hạ thân, mà chúng ta biết nó như vậy để đừng vì nó mà tạo ác. Từ nhỏ tới lớn vì thân, chúng ta tạo không biết bao nhiêu ác nghiệp và không biết trả bao giờ cho hết. Chúng ta hiểu và dùng thân này làm những điều tốt cho xã hội để chúng ta đền trả lần lần.

**Tâm là nguồn ác:** Thân này mà không có tâm thì gần như khúc gỗ vô tri vô giác, hoàn toàn không biết gì. Những hiểu biết chấp trước việc này việc kia để sai khiến cái thân làm việc này việc nọ cũng đều từ tâm mà ra. Vì vậy Đức Phật nói tâm mới là nguồn cội của tội lỗi. Mặc dù thân là rùng tội nhưng tâm mới là nguồn gốc.

Bây giờ chúng ta khởi nghĩ thù người khác thì từ tâm

này mà thù, mới tính bằng cách nào đó như thuốc độc cho nó chết, hay phải đánh đập chửi rửa nó. Tất cả những cái xuất phát từ thân, niệm và ác nghiệp đều từ tâm mà ra. Khi chưa tu học mình quen nghĩ ác, bây giờ biết tâm là nguồn ác rồi thì chúng ta xoay ngược nó thành nguồn thiện. Trong mười ác nghiệp của thân là sát sanh, trộm cắp, tà hạnh, vọng ngữ, nói hai lưỡi, ác khẩu, ỷ ngữ, tham dục, sân hận, tà kiến nếu chúng ta không làm thì tự động nó trở thành thiện. Trong kinh nói: “Phật pháp bất ly thế gian giác”, không phải chúng ta bỏ thân tâm này mà ngay nơi thân tâm đó chúng ta chuyển nó, đó là cách tu của đạo Phật.

Trước kia thân từng nói dối, nói hai lưỡi, nói lời thêu dệt, nói lời ác thì bây giờ chúng ta nói lời chân thật, không nói lời thêu dệt, nói lời hiền hòa, không nói lời chia rẽ, nói lời hòa hợp là chúng ta bắt đầu chuyển nghiệp của mình. Chúng ta không sát sanh nữa mà biết phóng sanh, ngày xưa trộm cắp thì giờ tập bố thí, trước kia tà dâm thì bây giờ sống chánh hạnh lại. Cũng ngay nơi thân tâm này mà chúng ta chuyển đổi.

Hồi xưa quen nghĩ tham tài, tham sắc, tham danh, tham lợi bây giờ chúng ta ngưng không tham mà ban phát tình thương đến cho mọi người, giúp đỡ mọi người. Hồi xưa sân hận thì bây giờ chúng ta quán từ bi để thương yêu, hồi xưa si mê thì giờ chúng ta quán trí tuệ để phá màn si mê của mình. Ngay thân và tâm của mình mà mình biết cách chuyển lại, không phải nghe nói thân là tội lỗi thì mình hủy hoại thân này tâm này.

Muốn hủy hoại thân này thì dễ, cho nó một liều thuốc độc là xong nhưng hủy hoại tâm rất khó. Nên thôi mình ngồi lại kiểm nghiệm lại, từ sáng tới chiều tất cả những khởi nghĩ

của mình thiện lẫn lướt ác là chúng ta tạm mừng, vì cũng chuyên được từ từ. Cần phải tu nơi miệng và tu tâm. Đừng cho tâm lên lút nghĩ điều này nghĩ điều nọ lung tung, chỉ thuần là nghĩ thiện để tạo nguồn lực lớn, mãnh lực đó sẽ đưa chúng ta tới cõi thiện. Còn nguồn ác chúng ta chưa chuyển được thì nó sẽ đẩy mình tận nguồn sâu của tội lỗi. Như xe đạp chúng ta muốn thắng rất dễ, vì nó chẳng lồi cuốn gì theo bên sau lớn nhưng xe gắn máy thì thắng hơi bị khó, mà xe bốn bánh lại khó hơn nữa nhưng đến xe lửa chúng ta thắng rất khó tại nó có guồng tàu ở bên sau.

Lực ác đẩy mình sâu xuống địa ngục, còn lực thiện sẽ đẩy mình thẳng tới cõi Phật. Khi chúng ta còn si mê thì tâm này rõ ràng là nguồn ác, vì người không tu chưa bao giờ có lần nghĩ tốt cho ai, chưa một lần nghĩ thiện, chưa một lần muốn làm thiện, tất cả đều xuất phát từ nguồn cội của tâm không tốt. Bây giờ chúng ta chuyển nguồn này quay về thiện, bắt đầu tu mình nghĩ tốt một tiếng đồng hồ, sau đó được hai tiếng, tu thêm phải được ba tiếng. Làm sao trong một ngày thiện phải lấn lướt hơn, ác nghiệp lui dần, đó là dấu hiệu để chúng ta về cõi lành.

Chúng ta có thể về cõi Phật được hay không là do nguồn cội tâm này. Nếu cả ngày chúng ta nghĩ thiện, không còn lo chuyện lâm chung thì khi chết tự mình cũng về tới cõi Phật, khỏi cần Phật rước. Còn như cái ác trong tâm còn lấn lướt cái thiện thì phải cố gắng. Nghĩ thiện nhiều thì mình mừng, nên lạy Phật thương gìn giữ cho mình trong chánh pháp để mình nghĩ thiện nhiều. Còn mình nghĩ ác nhiều thì nên lạy Phật sám hối vì nghiệp mình quá nặng mình muốn nghĩ thiện mà cái ác nó lấn lướt mình. Chúng ta thường xuyên kiểm tra

tâm, để chuyển nguồn ác thành nguồn thiện thì việc tu mới có kết quả.

Chúng ta luôn quán sát: *Thế gian vô thường, cõi nước mong manh, thân tứ đại là khổ không, năm ấm thì vô ngã, sinh diệt đổi dời luôn, hư dối vô chủ thôi, tâm ấy là nguồn ác, hình này là rừng tội, như đây mà quán sát, lần lần thoát sinh tử.* Thấy thế gian này là thường, thấy thân này là thiệt, thấy tâm này là thiệt thì chuyện thoát ly sanh tử rất khó. Đức Phật dạy chúng ta phải hiểu như vậy thì tiền tài, danh vọng, ăn uống, ngủ nghỉ đối với chúng ta nó không còn quan trọng nữa. Lỡ có tiền trong túi ra đường bị người ta móc túi, bị lường gạt, bị trộm cắp thì chúng ta hiểu đó là nhân quả cũ nên không buồn khổ. Nếu mình có phước thì xài được đồng tiền yên ổn, còn kém phước thì có tiền nhưng không xài được. Người ta gạt mình mà họ xài yên ổn được thì cầu chúc cho họ, vì họ đang có phước hưởng đồng tiền đó. Người ăn trộm mà khi hết phước rồi, chỉ cần lấy một chút xíu cũng bị bắt nhưng khi họ còn phước họ có lấy bạc tỷ cũng không sao. Nếu cái đó của mình thì người ta lấy không được, cái người ta lấy được thì cái đó không phải của mình.

Hiểu thế gian này vô thường, có đó rồi mất đó để chúng ta không chấp trước về của cải vật chất, không chấp trước về thân xác của mình, không chấp trước về lời nói nặng nhẹ, không chấp trước về danh dự. Những cái chúng ta chạm được nó không tồn tại lâu bền, nó sẽ mất đi, dù chúng ta muốn giữ nó cũng không dừng lại với chính mình, vì tất cả thế gian này là vô thường. Chúng ta hiểu điều đó để nhẹ đi sự chấp trước và phải thường xuyên quán sát cho kỳ được thế gian này là vô thường, quán sát cho kỳ được thân ngũ ấm là vô ngã,

quán sát cho kỳ được thân này là tội lỗi, quán sát cho kỳ được tâm này là nguồn ác, nó sanh diệt, biến dị, không có chủ thể, không cố định để chúng ta từ từ thoát ly sanh tử luân hồi.

Dòng sanh tử luân hồi này nếu chúng ta hiểu được rất dễ sợ, bởi vì nếu chúng ta không cắt đứt được thì nó sẽ quán chúng ta từ cõi trời, cõi a tu la, cõi người, địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh gần như không có lối nào để chúng ta thoát ra. Chúng ta làm cái gì để thoát? Chắc chắn nếu còn tham dục thì phải trở lại cõi súc sanh, còn ích kỷ nhỏ nhen chắc chắn trở lại ngạ quỷ, còn tâm ác chắc chắn trở lại địa ngục. Còn giữ thanh tịnh năm giới theo Phật dạy thì chúng ta trở lại làm người. Người bố thí cúng dường bằng tâm sân hận nếu còn phước thì sanh về cõi a tu la. Nếu làm lành làm phước được nhiều, hoặc thiền định tốt chúng ta có thể được sanh về cõi trời.

Người Phật tử khi ý thức sâu sắc điều này thì gần như không lúc nào chúng ta nhẹ lòng được, bởi vì ngày nay dù chúng ta làm gì vẫn còn bị trong sanh tử luân hồi. Phải bằng tất cả sức bình sinh của mình muốn thoát ra, tức là có tâm yểm ly sanh tử thực sự, nó phát khởi thật mạnh nơi tâm mới đủ sức cho chúng ta tinh tấn học đạo, học Thiền, tinh tấn niệm Phật. Còn nếu tâm chúng ta chưa đủ mạnh muốn xa lìa lục đạo này thì cũng khó thoát khỏi.

Ví dụ chúng ta tu Phật thất thì việc tu là chính, là việc lớn nhất đời mình. Không có việc gì đụng chạm để có thể phá vỡ việc tu. Nếu mình hoang mang không biết ở nhà lúc mình đi gặp móc chìa khóa ở kẹt tủ, không biết có đưa nào lấy tiền của mình không? Rõ ràng đồng tiền quan trọng hơn việc niệm Phật, hoặc có việc gì của xã hội mình phải xử lý thì việc này quan trọng hơn việc niệm Phật. Thay vì lúc ở trong Phật thất

mình gói tâm trọn trong đó, không cho mình thoát ra tới công là chúng ta đang tu tốt. Nếu chúng ta còn lang thang ra tới ngoài lộ là chúng ta đang tu xấu, không trọn vẹn, như vậy là chúng ta xé rào rớt tọt vào vòng sanh tử.

Nếu chúng ta niệm Phật thì niệm Phật suốt, tâm không nghĩ chuyện ngoài, không rời câu niệm Phật. Hoặc ăn cơm thì luôn tỉnh giác trong chuyện ăn cơm; trong đi, đứng, nằm, ngồi chẵn giữ tâm cho kỳ được thì biết là chúng ta tu tốt. Đó là nền tảng, là vốn liếng đưa chúng ta tới Tây phương Cực Lạc. Nếu chúng ta thấy thế gian vô thường mà thấy thân là thiệt, tâm là thiệt thì tất cả những cái thiệt đó bám rễ thật chặt trong cõi này không biết bao nhiêu Phật mới cứu mình ra nổi chứ một mình Đức Phật A Di Đà cứu không nổi. Trừ trường hợp tự trong thâm tâm chúng ta phải cắt được những rễ bám víu cõi này bằng hiểu biết và công phu của chính mình thì mới có cơ may khi Đức Phật A Di Đà đưa tay ra là mình phóng theo liền, còn nếu chúng ta bám chặt thì có Đức Phật lôi lên mình còn ghì lại.

Như đầu máy xe lửa lôi theo sau nó là hàng chục toa rất nặng, muốn bắt trốn khó lắm, nó chạy từ từ mới đi tới được, khi tạo thành lực rồi muốn nó dừng lại phải rất lâu nó mới dừng lại. Cũng vậy, bao nhiêu nghiệp ác đã tạo muốn thắng nó lại chúng ta phải tọa thiền, niệm Phật, bằng mọi giá không cho nó tiếp tục khởi nghĩ ác trong đầu. Cái đầu mình muốn về Tây phương Cực Lạc nhưng cái toa dài nghiệp chướng này cứ kéo lại. Nên chúng ta phải quán sát thế gian này thực sự vô thường, thân tứ đại rõ ràng là khổ, sanh diệt đổi dời.

Chúng ta cần quán sát để biến những hiểu biết của

Phật pháp, của vị Thầy thành của chính mình. Không phải mình hiểu Đức Phật nói, không phải hiểu qua ngôn ngữ, không hiểu qua sách vở mới tạo thành nguồn lực phá vỡ nghiệp thức. Cần có sự thấy biết sâu sắc, niệm có lực để chấn động sâu tới nguồn hành ám.

Tiếng niệm Phật vang rất hay, vừa ngân nga, vừa sâu lắng, vừa êm dịu không phải là cái đầu mà rất sâu thẳm, trong kinh nói là Diệu âm, Hải Triều âm. Niệm được như vậy sẽ chuyển được nguồn ác. Nó tác động thực sự với mình thì tự động thế gian này với mình không còn quan trọng nữa. Nếu còn vấn đề nào quan trọng thì rõ ràng là chưa tác động sâu, chúng ta chỉ hiểu qua lời nói của giảng sư, của Phật Tổ thôi.

Phải làm sao lực tu hành thực sự tác động sâu để thấy thân ngũ ấm là vô ngã, sinh diệt đổi dời, giả dối không chủ, không có lần tái diễn thân này là thiệt. Tác động sâu mới có lực, ví dụ người ta nói nặng mình, mình suy nghĩ buồn nhưng mình cắt được, khi gặp lại mình không nói lời nào là trong tâm mình có chút lực rồi, lần sau có người nói nặng hơn chúng ta vừa suy nghĩ tới là cắt liền, vậy là tu có tiến rồi thì nội lực bên trong bắt đầu tăng lên ổn định được một tiếng đồng hồ niệm Phật. Từ từ chúng ta chối từ những khởi nghĩ ngoài công phu mới được một lần nhất tâm. Còn niệm Phật mà tất cả những tác động bên ngoài còn ảnh hưởng tới mình thì dứt khoát chúng ta không thể nhất tâm được.

Muốn tạo thành nguồn thiện chúng ta phải nhiều lần mạnh mẽ dứt trừ ác nghiệp của chính mình. Ác nghiệp vừa mon men khởi lên là chúng ta cắt được, dần dần niệm Phật thường xuyên không bị loạn. Thấy tâm được lắng đọng giống như nước đục bắt đầu trong, đến mức độ tâm chúng ta sáng

vằng vặc như trăng rằm mà vẫn hiện câu niệm Phật, ngoài ra không còn gì nữa thì biết chúng ta đã tiến bộ trong công phu tu tập.

Câu niệm Phật không đủ sức để lấn át, phải cộng thêm cái gì của mình để cắt nghiệp tập nữa thì niệm Phật mới trở thành giá trị với chính mình, đừng nghĩ Nam Mô A Di Đà Phật lệ lên cho niệm khởi không theo kịp mình, giống như chạy đua giữa đường. Vừa niệm Phật vừa biết cắt những ác nghiệp của mình thì câu niệm Phật mới trở thành sâu lắng. Đến mức độ tương đương với thiền là chánh niệm tỉnh giác thì tâm chúng ta sáng vằng vặc, lúc đó đi đứng nằm ngồi trong tâm không còn lù mù như bây giờ mà câu niệm Phật rất rõ ràng, rất trong sáng, rất vi diệu, rất hay thì công phu niệm Phật mới có kết quả.

Muốn biến đổi thực sự thì chúng ta phải bẻ, phải cắt, phải tĩa, phải xén làm sao ác nghiệp kiêu nào mình cũng phát hiện được. Đầu tiên từ hành động, lời nói trở thành thuần thực không ác, cho tới khi nào đi đứng nằm ngồi suốt hai mươi bốn tiếng đồng hồ, thậm chí nằm chiêm bao không nghĩ ác được mới trở thành nguồn thiện thực sự. Nếu chưa được thì chúng ta tập huân quán, xác định con đường Phật đạo dẫn dắt chúng ta thoát khỏi sanh tử luân hồi, chuyện còn lại là chuyện của mình phải đi, đừng bao giờ hiểu rồi để đó thủng thủng làm.

Vô thường không hẹn ai, thời gian không chờ đợi, chúng ta phải hiểu và tỉnh tấn lên, mỗi sợi tóc bạc là vô thường gọi thơ tới mời gọi. Chúng ta phải tạo cho mình nguồn tốt, để khi chúng ta đi là không đi xuống mà đi lên. Cố gắng làm sao học được một bài học nào của Phật pháp thì bài học đó trở



thành công phu tu tập của chính mình, không hiểu biết bên ngoài. Một điều đặc biệt là cuộc sống đi, đứng, nằm, ngồi chúng ta thực sự an vui, thường xuyên quán sát như vậy lần lần mới thoát sanh tử. Đó là câu kết của bài kinh thứ nhất.

Chúng ta tiếp nhận bằng tất cả những kiến thức của mình một cách rất chắc thật về thế gian này vô thường; thân này là đau khổ, là giả, là huyễn; tâm này là nguồn ác. Phải suy nghĩ đến chuyện xa lìa cõi trần này, không chấp trước thân xác này nữa. Ai tin Phật phải làm được, nếu làm không được là chưa đủ tin Phật. Có chuyện xảy ra mình còn buồn tủi, khóc lóc chứng tỏ mình chưa tin Phật. Lời nói Đức Phật phải như mưa rửa sạch phiền não nghiệp tập của mình liền, như giọt cam lồ nuôi nâng thân tâm chúng ta nảy nở, tẩy rửa được ác nghiệp của chính mình, được như vậy mới học Phật đúng. Chúng ta nghe mưa Pháp hoài nó cứ trọt hoài, còn buồn còn giận người ta là mưa Pháp chưa thấm.

Chúng ta phải thường xuyên quán sát như vậy, để lần lần chuyện sanh tử luân hồi chúng ta được thoát ly. Chúng ta phải vô thường y như pháp đang vô thường với chính mình. Tất cả các pháp đang vô thường, người ta có nói nặng mình thì tiếng nói cũng vô thường. Đã vô thường rồi thì đâu dính lại trong tâm. Thân tứ đại này là khô, nó vốn là không, do tứ đại hòa hợp lại.

Ngũ âm thật sự là vô ngã vì nó sanh diệt, đổi dời, giả dối, vô chủ. Thân này là rừng tội, từ xưa tới giờ cũng vì nó mà mình tạo tội quá nhiều, bây giờ biến đổi rừng tội đó thành rừng công đức. Tâm này là nguồn ác, bây giờ biến cải nó bằng tất cả công phu tu tập của mình để tâm này thành nguồn thiện. Lời nói, việc làm, suy nghĩ, ý niệm nào xuất phát từ tâm thiện

luôn có lợi cho người xung quanh, dần dần sẽ biến tâm ác thành tâm thiện.

Bài kinh thứ nhất nói lên căn bản chắc thật của Phật pháp là Tam pháp ấn của chư Phật: Vô thường, Khổ và Vô ngã. Học điều gì mà không thoát ra vô thường, khổ và vô ngã là chúng ta đang học đúng chánh pháp. Sách vở nào nói hay mà nói thoát ba điều này, biết rằng đây không phải nằm trong Ấn Pháp của Đức Phật.

Kinh Bát Đại Nhân Giác là nền tảng rất căn bản cho tất cả người tu Phật, nói lên được Tam pháp ấn trong nhà Phật. Mong rằng chúng ta sau khi học được bài kinh thứ nhất tất cả mọi người đều tự rơi rụng hết phiền não, luôn sống được an vui, luôn ở yên trong chân trời Phật pháp, không phút giây nào chúng ta lọt ra lưới ma. Chúng ta sống an lành trong ánh từ quang của chư Phật, để phút giây còn lại giữa đời mình, từng bước tiến gần cảnh giới chư Phật hơn và xa lìa tất cả những ác nghiệp, xa lìa sanh tử luân hồi.

## **2. Điều giác ngộ thứ hai:**

### **VĂN KINH**

**Đệ nhị giác chi: Đa dục vi khổ, sinh tử bì lao, tòng tham dục khởi. Thiểu dục vô vi, thâm tâm tự tại.**

### **DỊCH**

*Điều giác ngộ thứ hai: Người nhiều dục thì khổ, sinh tử nhọc nhằn, từ tham dục mà dậy. Nếu ít muốn vô vi, thâm tâm được tự tại.*

## GIẢNG

Chúng ta đang sống trong cõi Dục, gần như mở mắt ra là chúng ta muốn đủ thứ, cho nên Đức Phật nói người nhiều ham muốn là khổ. Người nghèo ở nhà dột thì ham muốn của họ có được cái nhà lành lặn để ở, tránh được mưa nắng. Đó là ham muốn rất thiết thực nhưng có được cái nhà lành lặn rồi thấy bên cạnh có nhà lầu hai tầng, mình ước mơ làm sao mình có được như họ. Khi có được nhà lầu hai tầng chúng ta lại tiếp tục ước mơ nữa. Như vậy là trong cả quãng đời chúng ta, Đức Phật nói lòng dục chúng ta như túi không đáy, muốn hoài không thấy đủ.

Ngày xưa ngài Lý Bạch cũng nói lòng ham muốn của thế gian thì nhiều nhưng để thỏa mãn ham muốn lại rất ít nên chúng ta luôn khao khát, hoài vọng, ước mơ và không dừng với mình. Hoặc ở tuổi học trò chúng ta muốn được học giỏi, muốn được lãnh thưởng, muốn được thầy cô khen, rồi tới ngày lễ tết mong muốn có được bộ đồ đẹp, được tiền lì xì nhiều, còn mong muốn không được thì chúng ta sẽ khổ, đó là một trong tám cái khổ là cầu bất đắc khổ.

Khi lớn lên có chút hiểu biết, chúng ta có nhiều mong muốn có khi vượt quá phước của mình. Chúng ta không nghĩ nó vượt tầm, sức vóc và khả năng nên mình phấn đấu cả đời vẫn không đạt được cho nên mình khổ. Hoặc chúng ta mong muốn gia đình đầm ấm sum họp đầy đủ, dòng họ đông vầy để người khác đừng ăn hiếp nhưng rất ít có gia đình hạnh phúc theo ý muốn. Bởi vậy người xưa nói: “Đồng vợ đồng chồng tát bể Đông cũng cạn”, bể Đông bây giờ nước còn nguyên

chúng tỏ thế gian này chưa có cặp vợ chồng nào đồng vợ đồng chồng, nếu có là biển Đông cạn mất rồi.

Có những ước muốn gần như chúng ta theo đuổi cả đời, cũng vun đắp, gìn giữ, phấn đấu lo toan rất nhiều vẫn không nắm được trong tay. Có những cặp vợ chồng sau khi ở chung với nhau, một giai đoạn trở thành thù hằn, do ích kỷ nhỏ nhen nên gây nhiều đau khổ cho nhau. Thậm chí cha mẹ có tiền của tới lúc chia cho con không đồng đều là có chuyện. Hoặc các ông có nhiều vợ trước phút chết trần trối không kỹ là trở thành loạn. Dù có tiền theo ý muốn mình vẫn phải vất vả khổ não, nên Đức Phật khẳng định người nào muốn nhiều thì còn khổ nhiều.

Chúng ta thực tập lời Phật dạy con không ước muốn điều gì, con chỉ niệm Phật để khi chết con được về cõi Phật nhưng điều đó rất khó. Tham muốn trở thành nghiệp và không bao giờ dừng lại. Mở mắt ra thấy huynh đệ có chiếc áo đẹp là tự động mình cũng ước muốn có áo đẹp, thấy huynh đệ có chiếc xe đẹp mình cũng ước muốn có chiếc xe đẹp, thấy người ta ăn ngon mình cũng ước muốn được ăn ngon.

Gần như không lúc nào tâm chúng ta chịu dừng, cũng do chúng ta chưa rõ điều Đức Phật dạy trong bài kinh thứ nhất: Thân tứ đại này là khổ, là không; năm ấm là vô chủ. Nếu chúng ta hiểu rõ và nhận định kỹ điều này thì ước muốn này lụi dần và có cuộc sống an lạc. Do chúng ta muốn mà không thực hiện được mới khổ. Chuyện muốn thân này đừng bệnh mà không được cũng khổ, chứ nếu được thỏa mãn hết tất cả những ước muốn thì chắc chắn họ không bao giờ khổ.

Suy xét lại, sở dĩ chúng ta bị lâm vào hoàn cảnh này nọ, khổ đau là do chúng ta có quá nhiều ước muốn. Đôi khi

ước muốn việc này chưa xong là chúng ta muốn việc kế, hoặc giải quyết không được trong đời này chúng ta ôm ấp qua đời sau làm tiếp, rồi hứa hẹn làm từ đời này qua tới đời kia cho xong. Nó trở thành nghiệp tập làm cho chúng ta phải bị sanh tử nhọc nhằn. Chính vì có quá nhiều ước muốn mà chúng ta sanh đi lộn lại mãi trong ba cõi sáu đường và còn tiếp tục tạo thêm tội ác.

Ví dụ chúng ta muốn có tiền, đâu đơn giản làm ra tiền một cách bình thường, lòng tham khởi lên có khi làm mất đi tình thân hữu, tình cha con, tình bạn bè. Có khi cũng vì đồng tiền mà chúng ta có thể giết chóc lẫn nhau. Có câu chuyện của bốn người đi kiếm trầm, ngày xưa đất nước Việt Nam trầm quý lắm. Bốn người có hai phe, lần đó bốn người đục lấy trầm xong chuẩn bị nấu nướng ăn bữa cơm sau cùng để ra về. Hai người được phân công đi ra suối lấy nước, bắt đầu suy nghĩ số trầm này tương đối nhiều nếu chia làm bốn thì không có bao nhiêu, thôi mình lấy thuốc độc bỏ vào trong nước nấu cơm cho hai người kia ăn trước, khi họ chết thì mình chia hai. Bàn tính kỹ hai ông bỏ thuốc độc vào trong nước đem vô nấu cơm. Hai người đang lum khum nấu cơm thì hai ông trong đây cũng tính sẵn rồi, hai thằng kia đem nước vô thì mình đập cho mỗi đứa một búa cho nó chết mình chia trọn số trầm đó. Hai người này ra tay trước đập chết hai ông lấy nước, rồi tiếp tục nấu phần cơm hai ông kia bỏ thuốc độc sẵn nếu xuống ăn no nê, cuối cùng bốn ông chết hết.

Người đi lấy trầm rất khổ, vượt rừng vượt suối trải qua rất nhiều hoạn nạn. Khi sống chung nghèo khổ họ san sẻ từng miếng cơm manh áo, che chở nhau lúc hoạn nạn, nhưng khi đụng tới tiền của rồi thì tình cảm xưa không còn giữ vẹn, họ

quên hết chỉ nghĩ tới tiền bạc. Do lòng ham muốn che mắt trí tuệ để chúng ta không còn nhìn nhau với cặp mắt thân thiện. Nếu đừng tham lam thì bốn mạng đó vẫn còn mà khởi lòng tham rồi thì mất mạng cả bốn người.

Nếu chúng ta hiểu biết đúng lời Phật dạy, giảm bớt sự ham muốn, cảm thọ khoái lạc tự động đức hạnh chúng ta sẽ lớn ra. Khi ngồi niệm Phật vì mình nghĩ mong muốn cái này, mong muốn cái kia mà tâm mình thành loạn. Nếu ngồi niệm Phật mà mình không mong muốn gì, chỉ muốn niệm A Di Đà Phật thôi thì bản tâm chúng ta không loạn.

Kiểm tra kỹ, sở dĩ chúng ta buồn, thương, giận, ghét cũng vì ham muốn. Nếu thỏa mãn sự ham muốn của mình thì mình thương họ, ngày nào họ không đáp ứng sự ham muốn của mình thì mình ghét họ. Vợ chồng cũng vậy, người nữ và người nam lớn lên họ quy định sẵn trong đầu mình người kia phải được như thế này, phải được như thế kia, phải được như thế nọ thì mình sẽ thương. Người kia cũng vậy, đúng tiêu chuẩn đó thì mình thương, còn không đúng tiêu chuẩn đó thì mình không thương. Hai mong muốn đó gặp gỡ nhau thương nhau, đến đoạn người kia không đáp ứng được nhu cầu của người này thì vợ chồng bắt đầu lục đục. Bà vợ thấy ngày xưa ông này cũng được, bây giờ nhìn kỹ không được và bắt đầu trở thành thù địch.

Ngay cả tình cảm cha con, mẹ con cũng vậy. Cha mẹ muốn con làm như thế này thế kia mà nó cãi lời thì cha mẹ buồn giận. Ngược lại, con cũng muốn cha mẹ như thế này như thế kia, nhưng cha mẹ không thực hiện đúng ước muốn thì con cũng buồn. Nhìn kỹ lại thương hoặc ghét là do thực hiện được ước muốn, hoặc không thực hiện được ước muốn.

Tất cả những phiền muộn khổ sở xảy ra là do người ta không thực hiện đúng ý của mình. Bữa nào mình lỡ nổi giận người khác, nếu biết tu thì mình phải sám hối, tại con muốn mà không được, xin Phật cho con sám hối để tiêu trừ lòng ham muốn của con. Mình đừng xách người ta ra cầm rơm chửi rửa chứng tỏ mình thiếu tu. Nếu thực sự người có công phu đúng với đạo Phật, khi xảy ra chuyện phiền muộn mình phải tự thấy lỗi của mình trước. Tại sao mình phải phiền? Phải xét kỹ mình phiền vì lý do gì?

Gốc gác chính do mình chấp ngã, mình làm lẫn về thân xác này, mình chấp thân này là thật, thân này là ta, thân này là quý. Những nhu cầu xung quanh thân thực hiện được như ý muốn thì mình cảm thấy vui chút ít, mà không được theo ý muốn thì mình bắt đầu phiền và khổ đau. Càng ước muốn nhiều chừng nào thì càng khổ chừng đó, muốn tuổi già bớt khổ thì phải bớt đi ước muốn, thậm chí muốn bớt đi sanh tử nhọc nhằn thì những ước muốn chúng ta phải loại trừ nó ra khỏi tâm mình. Làm sao chúng ta phải thấy ra được lỗi khổ đau giữa đời này là do chúng ta ước muốn. Người không mong muốn là chuyện khổ sẽ không bao giờ có, cũng không dẫn dắt chúng ta đi trong sanh tử đời sau.

Đức Phật dạy một người thiếu dục, tức là ít muốn và tâm đạt tới vô vi, không còn mong muốn nữa, tâm rộng lặng thanh tịnh thì thoát khỏi sanh tử luân hồi. Thân tâm hoàn toàn tự do tự tại, không bao giờ đi đâu mà sợ bị oán thù, không sợ người khác tranh giành với mình, chúng ta ăn ngon miệng và ngủ yên giấc. Do chúng ta tranh giành tạo oán thù thì người này hiềm khích người kia, lo lắng khi đi ra đường, về ăn cơm thì nghĩ mình phải làm thế này để chống chọi lại, ăn không

ngon, ngủ không yên. Bây giờ muốn thân tâm tự tại thì bản thân chúng ta phải cố gắng dụng công tu tập tới khi nào lòng ước muốn của chúng ta dứt.

Chúng ta phải tập bỏ bớt tham tâm mong muốn của mình thì lòng tự động nhẹ. Đây là điều kỳ lạ trong Phật pháp, nếu chúng ta có dụng công sẽ thấy ra điều này. Ngày nào hành giả tu tập đạt được thiền định gọi là Ly sanh hỷ lạc, tâm hoàn toàn không còn dính mắc ngũ dục, lìa tất cả những tâm sanh tử không đáng và có sự an lạc rất kỳ diệu mà cõi đời này không thể tả được thì lúc đó tất cả những ước muốn trần gian này không còn giá trị nữa.

Hoặc chúng ta thiên niệm Phật tốt, chỉ chuyên tâm niệm Phật, không còn bất kỳ ý niệm nào khác thì khi xả thiền mình cảm thấy phúc lạc, nhẹ nhàng, thanh thản. Còn ngày nào ngồi thiền cứ nghĩ chuyện này chuyện kia, hơn thua người này, tức người nọ thì khi xả thiền mình nghe khó chịu, đêm đó mình ngủ không ngon. Chúng ta cố gắng dẹp hết những ham muốn, những mong chờ, những hoài vọng, chỉ nhớ tới A Di Đà Phật thôi thì bảo đảm thời đó chúng ta sẽ an lạc và sự an lạc đó sẽ trở thành cuộc sống của mình. Đó là điều quý giá của mình nên khéo gìn giữ.

Một phen niệm nhất tâm một lần, sẽ thấy mọi chuyện rất kỳ diệu xảy ra nơi tâm chúng ta. Sự an lạc không thể diễn tả bằng ngôn ngữ thường tình, không phải cái vui của người có tiền nhiều, không phải cái vui được người này thương người kia thương. Chúng ta phải làm sao xếp vệt được tất cả những ước muốn, để tìm được khoảng trống trong tâm hồn một lần, để được thực sự an lạc và thưởng thức hương vị Phật pháp, mới là hạnh phúc thật của mình. Còn hạnh phúc mà



người khác mang tới chỉ có chùng hạn, bữa nào vui họ cho, bữa nào không vui họ rút lại thì mình phải khổ. Tình cảm thương yêu của đời là như vậy, cái thật là tự mình tạo trong tâm hồn của mình bằng cách tu tập.

Chúng ta được quyền ước muốn thiện pháp. Trong Tứ diệu đế có phần Tứ như ý tức là mong muốn như ý, có mong muốn thiết tha về Tây phương Cực Lạc, mà muốn về Tây phương Cực Lạc thì: *“Người đó chẳng có thể dùng chút ít thiện căn, phước đức nhân duyên mà được sanh về cõi đó. Người đó phải chấp trì danh hiệu của Đức Phật đó, hoặc một ngày, hoặc hai ngày, hoặc ba ngày, hoặc bốn ngày, hoặc năm ngày, hoặc sáu ngày, hoặc bảy ngày, nhất tâm bất loạn. Thời người đó đến lúc lâm chung, Đức Phật A Di Đà cùng chư Thánh chúng hiện ra ở trước người đó. Người đó lúc chết, tâm không điên đảo, liền đặng sanh về cõi nước Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà”*. Tức là thiện căn và phước đức chúng ta không thể nhỏ mà sanh về đó.

Tiêu chuẩn chính Đức Phật muốn nói là phải nhất tâm bất loạn. Không phải đợi lúc chúng ta chết mà ngay hiện tiền này ngay nơi cõi Ta bà này chúng ta được an lạc. Muốn đạt tới chỗ tận cùng của đạo lý, buộc chúng ta phải bỏ những tham, sân, si; những gì trói buộc, lôi kéo chúng ta ở lại cõi này thì phải biết buông ra. Dù có tiền nhiều, danh cao tột đỉnh, gia đình đông đúc, nhiều người thương mến cũng không thể cho chúng ta về Tây phương Cực Lạc. Tất cả những cái đó không phải là vốn liếng không phải là nhiên liệu đưa chúng ta đi thì phải biết buông ra.

Chúng ta muốn về cõi Phật thì tâm phải tương ưng cảnh giới Phật, tâm tương ưng cõi phàm trần thì khó lắm.

Chúng ta vẫn còn tiếp tục mong muốn phải được cái này, phải được cái kia, phải được cái nọ ở cõi này là tự cột mình trở lại đây. Muốn về Tây phương Cực Lạc là cái muốn rất tuyệt vời, những điều ước muốn giữa đời này không phù hợp với việc đi về Tây phương Cực Lạc chúng ta loại ra từ từ, để tâm chúng ta chỉ tương ưng với cảnh giới Tây phương Cực Lạc. Dù Đức Phật không rước mình thì dù nhắm mắt mình cũng được ở đó. Vì tâm tương ưng cảnh giới nào là chúng ta sẽ ở cảnh giới đó. Đất Phật thì Phật ở, đất Bồ Tát thì Bồ Tát ở, đất Thanh Văn thì Thanh Văn ở, đất chư Thiên thì chư Thiên ở, đất phàm phu thì phàm phu ở. Chúng ta phải dọn tâm tương ưng cảnh giới Tây phương Cực Lạc thì chúng ta mới được về Tây phương Cực Lạc. Đó là tiêu chuẩn.

Ví dụ ra Hà Nội bằng tàu hỏa thì tàu hỏa có nhiều giá, giá ghế ngồi, giá ghế cứng, giá ghế mềm, giá ghế nằm, tiền chúng ta ở mức độ nào thì chúng ta mới dự vào ghế đó. Chúng ta là người biết tu Phật rồi thì rõ ràng cõi Ta bà không phải là chỗ lưu trú lâu dài của mình. Chúng ta muốn bay lên nhưng lại đeo thêm đá dưới chân mình thì đu có đôi cánh thần cũng không bay lên nổi.

Chúng ta được quyền ước muốn nhưng ước muốn đó phải chính đáng. Đời này mình là người nghèo khó thì biết rằng do nhiều đời mình không bố thí cúng dường. Nên ước muốn đời sau không được sanh về Tây phương Cực Lạc thì ít ra chúng ta phải sống khá hơn đời này. Chúng ta ước muốn có tiền không phải để ăn xài mà có tiền để bố thí cúng dường để tạo thêm phước báu cho mình, đó là ước muốn tốt.

Ước muốn phải thẳng hoa, người xưa nói: “Của cho người thì thẳng tiến cho mình mà của mình xài lại tiêu mòn

phước báu”. Mỗi một lần mình xài cho cá nhân là mỗi một lần phước báu chúng ta tổn giảm, tu mà kinh tế càng lúc càng khó khăn thì phải xét lại nữa. Thiết tha tột cùng của chúng ta là được sanh về cõi Phật, là mong muốn cần phải có. Mong muốn trái chánh pháp thì Đức Phật không cho phép, chỉ còn một việc duy nhất là mong muốn đúng chánh pháp. Chúng ta được quyền làm những điều lợi mình lợi người để tăng trưởng phước báu cho mình, làm những điều không bị vướng mắc trở lại trần gian.

Chúng ta nên công phu tọa thiền, hoặc trì chú, hoặc niệm Phật và có lập trường riêng cho công phu của chính mình. Chúng ta khoan công phu theo một pháp môn nào, mà phải học cho kỹ để xác định rõ ràng trình độ mình đang như thế này mình phải sử dụng công phu nào cho phù hợp với bản thân. Trong Tứ diệu đế, phần Thất giác chi có Trạch pháp là chọn lựa pháp tu xứng hợp với chân lý, phù hợp với trình độ căn cơ của mình. Chúng ta phải dùng tất cả những trí tuệ vốn có của chính mình để chọn lựa.

Tất cả những người mong muốn về Tây phương Cực Lạc, lỡ như Đức Phật A Di Đà hiện ra nói: Ta xuống đây dắt hết tụi con đi thì sẵn sàng đi liền. Đừng nói Ngài chờ con thủng thủng một tuần hai tuần nữa. Khi duyên trần hết thì không còn có chuyện gì để chúng ta dính lại đây. Dù có giấu vàng nhiều chưa kịp trần trời chúng ta vẫn để yên đó mà ra đi, như vậy mới tốt. Tất cả những người chết khó là do họ có điều gì chưa được thỏa mãn, còn vướng mắc chưa giải quyết xong. Còn những người ra đi thanh thản gần như mọi điều họ đã giải quyết được, đã buông bỏ mọi cái, đã tiêu bớt nghiệp, đã có công phu, đã nhẹ đi chấp trước, bớt đi phiền muộn khổ đau

giữa đời này.

Chúng ta nguyện không ước muốn những chuyện lật vật, chỉ ước muốn duy nhất được sanh về cõi Phật. Tất cả những ước muốn nào bị vướng mắc chúng ta phải rũ bỏ thì việc tu mới tiến bộ. Dù chúng ta tu bất kỳ pháp môn nào, niệm Phật, tọa Thiền hay Mật chú, phải khẳng định rõ ràng mình muốn cái gì, phải đạt được ước muốn đó đúng với chánh pháp Đức Phật dạy hay chưa, nếu đúng với chánh pháp thì được quyền tiếp tục.

Chúng ta phải nghiệm lại bao nhiêu cái làm mình khổ, trì trệ công phu thì phải dứt khoát với nó, tự động chúng ta sẽ chuyển sang con đường khác. Đây là điều rất kỳ lạ. Khi chúng ta có sự khẳng định với chính mình rồi, tự động cuộc đời chúng ta sang bước ngoặt khác. Lúc chúng ta lững lờ còn đứng giữa ngã ba đường thì không làm được chuyện gì được không đi đến đâu được. Khởi nhân nào phải chuẩn xác nhân đó, vì nhân ban đầu hết sức quan trọng. Nếu lỡ gieo nhân sai thì phải củng cố lại cái thấy nhìn của mình, coi từ trước tới giờ mình đang hiểu biết như thế nào, đang mong muốn cái gì, điều đó có phù hợp với việc về cõi Phật của mình không. Nếu không thì dù có đầu tư nhiều công phu trong đó, có đau cũng ráng bỏ nếu không nó sẽ lôi mình trở lại.

### **3. Điều giác ngộ thứ ba:**

#### **VĂN KINH**

**Đệ tam giác chi: Tâm vô yểm túc, duy đắc đa cầu, tăng trưởng tội ác. Bồ Tát bất nhĩ, thường niệm tri túc, an bản thủ đạo, duy tuệ thị nghiệp.**

## DỊCH

*Điều giác ngộ thứ ba: Tâm không biết đủ, chỉ lo việc tham cầu, sẽ tăng thêm tội ác. Bỏ tất không vậy, thường nhớ đến tri túc, luôn giữ cái nghèo, lấy trí tuệ làm sự nghiệp.*

## GIẢNG

Có mẫu chuyện kể về một người, lúc còn nghèo thì làm việc cực nhọc vất vả cả ngày với mong muốn đủ chén cơm manh áo. Sau thời gian có đủ cơm đủ áo rồi, ông lại mong muốn mình có một gia đình yên ấm. Cuối cùng cũng thực hiện được có vợ đẹp con ngoan. Rồi ông lại ước muốn có nhà cao cửa rộng, khi có nhà cao cửa rộng ông lại muốn có vườn đất nhiều, khi có được vườn đất nhiều ông lại muốn có phương tiện xe cộ đi lại. Có xe có ngựa đủ mọi cái, ông nghĩ sống đời này nếu mình có tiền có của mình không có quyền chức thì người ta sẽ coi thường mình, cho nên ông phần đầu tìm cách này cách nọ luôn cúi để mua chuộc được chức quan. Rồi ông thấy tất cả chức quan đó không vừa ý mình, ông phần đầu cuối cùng được tới tể tướng. Khi làm tể tướng rồi thì trên mình chỉ có một người thôi, mình xoán ngôi luôn để mình làm vua. Đạt được ngôi vua rồi ông nghĩ tới chuyện sống trường thọ, nhưng mong ước đó không đạt được thì vô thường tới ông ôm hận xuống mồ.

Cho nên trong kinh Đức Phật dạy người không biết đủ thì tăng trưởng thêm tội ác. Trong chuyện làm ăn buôn bán chúng ta cũng muốn kiếm đôi đồng lời làm ăn chân chánh,

nhưng đôi lúc cũng muốn lãi thêm hơn thì đương nhiên có sự gian dối, lường thẳng tráo đấu là chuyện tội lỗi bắt đầu có.

Hoặc người ta tin giao tiền cho mình đi buôn bán về lời mười triệu, mình nói bữa nay buôn bán cực lời có hai triệu về chia bạn một triệu thôi, mình hưởng chín triệu. Hoặc người ta thấy mình có uy tín, đi công chuyện xa họ gởi tiền cho mình, khi về người ta muốn nhận tiền lại mình nói tôi đâu có nhận tiền anh gởi. Hoặc là mình dùng quyền lực của mình, dùng trí khôn của mình, dùng thủ đoạn để có thêm tiền, thêm của tức là người càng ham muốn càng không thấy đủ.

Trong kinh Đức Phật dụ việc ham muốn của trần gian giống như người khát nước mà uống nước muối, càng uống càng thấy khát thêm không bao giờ người đó thấy thỏa lòng. Trừ những người tu tốt thì lòng ham muốn mới được giảm thiểu, hoặc dùng các ham muốn lại. Còn người tu không tốt thì ham muốn chất chồng, chưa lúc nào dùng được một giây. Chúng ta muốn việc này, muốn tới việc khác, muốn tới việc khác hoài. Có những chuyện không dùng thủ đoạn thì chúng ta lại tạo ác, thậm chí giết nhau, tước đoạt sinh mạng người khác để lấy tiền của. Đức Phật thấy điều này rất rõ ràng, nên đoạn trước Đức Phật nói người ham muốn nhiều thì khổ nhiều, ở đây Đức Phật lại nói thêm ham muốn mà không dùng lại sẽ tạo rất nhiều tội lỗi.

Ít khi nào người ta phấn đấu bằng sức lực khả năng của mình mà không đâm đạp người khác, việc đó hiếm lắm. Nhiều người không hiểu cứ nghĩ dùng cái đầu khôn lanh xoay đoạt của cải người khác để phấn đấu giàu lên. Nhưng thực sự có hay không là do phước của mình, nếu thiếu phước thì dù chúng ta có nắm được của quý trong tay nó vẫn phải vượt ra.

Tất cả những việc chúng ta được dùng xài, những tiền của chúng ta có được trong tay, tất cả những sở hữu mình vốn có ở đây có phước mình mới nhận được. Chúng ta nên hiểu điều này để cân lại phước báu của mình để không tạo tội.

Có nhiều khi việc đó vượt quá tầm của mình nhưng mình dùng thủ đoạn để chiếm đoạt, cho dù có đoạt được chúng ta không giữ được bền. Có nhiều người mới nghe họ giàu đó, lại nghe lần sau họ vô tù ngồi vì giàu quá với phước của họ, vì khi hưởng thụ quá phước của mình là họa tới liền. Nếu chúng ta biết sống tốt vì mọi người tự động phước tăng, tự động cuộc sống kinh tế khá ra, đó là con đường đi tốt. Nhưng nếu chúng ta bảo thủ riêng cho chính mình, có tiền đầy kho mà không nghĩ tới người khác thì phước báu nhiều đời cũng vẫn cho chúng ta giàu nhưng không bền.

Người phật tử học Phật phải thấy được điều này. Người bị mất tiền của, hoặc làm ăn thất bại mà người đó khổ là do họ không có chánh kiến. Nếu không phải tiền của mình thì mình không giữ được, buộc mình phải mất số tiền đó bằng kiểu nào đó. Hoặc do nhân quả nhiều đời nhiều kiếp mình tước đoạt của cải người khác, hoặc phước chúng ta không đủ để giữ số đó, cho nên nó qua tay mình trả cho người khác, để rồi chúng ta phải sống cuộc sống nghèo khó trở lại. Khi người ta gạt mình mà họ xài yên ổn được thì chúng ta cầu chúc cho họ, vì họ đang có phước hưởng đồng tiền đó. Ăn trộm mà hết phước rồi, chỉ cần lấy một chút xíu cũng bị bắt nhưng khi họ còn phước dù có lấy bạc tỷ cũng không sao, vì họ còn đủ phước để hưởng đồng tiền đó an ổn.

Vì vậy, tất cả những hưởng thụ giữa trần gian này chúng ta phải suy nghiệm, cân đo lại phước báu của mình để

phần đầu bằng cách luôn tạo phước thì phước chúng ta mới lớn và giàu. Không ai giàu lớn mà không có phước cả, không phải của mình thì dù có nắm trong tay cũng phải buông, nếu là của mình thì không ai giành giật được.

Thời Phật tại thế, ông Cấp Cô Độc là một ưu bà tắc, rải tiền mua đất của thái tử Kỳ Đà cúng dường cho Đức Phật làm tinh xá. Ông giàu có nổi tiếng nhưng bị người ta phê phán nhiều chuyện lắm. Có lần ông lại thưa Đức Phật:

- *“Thưa đáng Thế Tôn, con làm ăn buôn bán rất bình thường, nhưng người này nói này người kia nói kia, họ nói con có ma lực, con sử dụng bùa chú để buôn may bán đắt, Đức Thế Tôn cho con lời chỉ dạy”*.

Đức Phật hỏi: *“Này, ông Cấp Cô Độc, lúc ông buôn bán là ông bán ban ngày hay ban đêm?”*

Cấp Cô Độc thưa: *“Con bán ban ngày”*. Đức Phật hỏi: *“Người mua họ mở mắt hay họ mù?”*

Ông thưa: *“Họ nhìn thấy”*. Đức Phật hỏi: *“Hỏi người nói giá thì người đó họ có lỗ tai hay người đó điếc?”*

Ông thưa: *“Con nói giá người đó nghe rõ ràng”*.

Phật hỏi: *“Rồi người tự thọc tay vô túi người ta lấy hay người ta móc đưa tiền ra?”*

Ông thưa: *“Người ta móc tiền ra đưa”*.

Đức Phật nói: *“Vậy người có lỗi gì, việc buôn bán đó rất thường tình, tức là họ còn có mắt để họ thấy, họ còn có tai để họ nghe, họ còn đầu để họ suy nghĩ và tự tay họ lấy tiền đưa cho người, việc buôn bán thỏa thuận như vậy thì người có làm giàu như thế không có lỗi”*.

Đức Phật dạy trong việc kinh tế được chia làm bốn:



Thứ nhất dùng hai mươi phần trăm dùng xài cho gia đình vợ con đầy đủ không được quyền thiếu thốn, thứ hai dùng hai mươi phần trăm cho tôi tớ và quan hệ ngoại giao, thứ ba dùng hai mươi phần trăm cho việc cúng dường cho các Sa môn, Bà la môn; thứ tư dùng bốn mươi phần trăm tái tạo công việc làm ăn.

Nếu chúng ta có tiền mà khó với gia đình, không chia sẻ thì gia đình sẽ buồn phiền làm tổn phước lành của mình. Đối với tôi tớ, người làm công mình không trả lương đủ, không lo lắng, không giúp đỡ họ thì họ cũng không giúp mình tốt. Đối với ngoại giao xã hội chúng ta không tốt thì không có nhiều mối để buôn bán. Rồi đồng tiền làm ra không xài hết, phải dành bốn mươi phần trăm cho việc kinh doanh, đồng thời phải bố thí để tạo thêm phước báo.

Đối với kinh tế mỗi ngày một khá lên nhưng phải bằng đồng tiền chân chánh và hết sức trong sạch. Đừng bao giờ vì tiền mà chúng ta nhuốm vào tội lỗi, làm trái chánh pháp. Đừng nghĩ mình có tiền còn thiên hạ như thế nào tùy. Nếu đối thủ bị đau khổ với chuyện làm ăn của mình thì đương nhiên mình bị tổn phước báo và của đó không giữ bền, hưởng ngày nay nhưng ngày mai chưa chắc nó còn.

Đức Phật nói đồng tiền là của năm nhà: Vua quan, giặc cướp, nước lụt, lửa cháy và con hư. Thứ nhất, nếu thời vua quan bất chánh ăn hối lộ chúng ta cũng sạch túi; thứ hai gặp lửa cháy, chiến tranh, giặc giã thì dứt khoát tiền có nhiều cũng không còn; thứ ba gặp nước cuốn, gió bão chúng ta cũng hết tiền; thứ tư bị trộm cắp thì tiền chúng ta cũng không còn; thứ năm do con hư quấy phá. Chúng ta phải ý thức được rõ ràng việc này, để cuộc sống vừa với tầm phước báu của mình mà

còn tiên tu được.

Hồi chúng ta chưa biết Phật pháp chỉ biết làm ăn, bây giờ biết Phật pháp rồi thì vừa làm ăn vừa tu tập tốt. Nếu tu mà quên đi chuyện làm ăn thì người đó không phải Phật tử tốt. Chúng ta có nhiều tiền mới làm phước được nhiều và giữ phước đó được bền lâu. Còn nếu chúng ta nhiều tiền chỉ lo cho riêng mình, không nghĩ tới chuyện chung, không bố thí cúng dường thì phước báu sẽ không tăng và không bền.

Giữa xã hội này có bao nhiêu là nước mắt rơi vì danh lợi, vì tiền của, bao nhiêu người chết vì miếng ăn vạt mặc. Cho nên biết Phật pháp rồi càng làm phước nhiều hơn, vì khi làm phước rồi đương nhiên quy luật là gió phải thổi vào chỗ trống, khi chúng ta lưng kho đương nhiên nó phải tới bằng một điều rất tốt với chính mình.

Cư sĩ Úc Già là một tỷ phú, có lần ông xin cúng dường chư Tăng trong ba tháng hạ nhưng chưa được hai tháng thì của trong kho gần hết, nếu còn cúng dường ba ngày nữa thôi là tất cả của cải kho đụn không còn, có thể giòng họ của ông ra ngoài xin ăn. Nhiều người ngăn cản nhưng Úc Già nói: *“Ta đã quy trước Đức Thế Tôn xin phát tâm cúng dường suốt ba tháng hạ, dù có bán cái mạng của ta đi nữa, ta không bao giờ thay đổi ý nguyện này, không ai được quyền cản trở chuyện này”*. Ngài Xá Lợi Phất xuống cản cũng không được. Ngay đêm đó, ngai vàng của trời Đế Thích bị lung lay, có nghĩa cái ghế của vua trời sắp bị thay thế bởi Úc Già vì phước Úc Già lớn quá rồi. Vua trời Đế Thích sợ mất ghế, âm thầm cho kho đụn Úc Già đầy vàng trở lại để hùn vô cúng dường. Quả phước của người cung kính cúng dường Đức Phật rất lớn, có khi được trở quả ngay trong đời này.

Đức Phật dạy chúng ta có ước muốn lớn, đúng với chánh pháp, để chúng ta có được kinh tế sống với gia đình, giúp đỡ mọi người xung quanh và bố thí cúng dường. Đó là ước muốn tốt nhưng phải làm trong khả năng trí tuệ của mình và trong vòng chánh pháp. Đừng bao giờ ước muốn vượt quá phước báu vốn có của mình. Đây là điều hệ trọng. Làm sao chúng ta phải hiểu được mình đang ở vị trí này, phước báu đủ cho mình sống như thế nào, đừng ước muốn quá tầm, vì vượt quá tầm đương nhiên chúng ta phải dùng tới thủ đoạn.

Khả năng sức lực của tay mình có thể xách được năm ký nghe nhẹ nhưng nếu chúng ta ráng bảy ký mười ký thì bắt đầu có chuyện. Phước báu cũng vậy, sự phấn đấu của chúng ta trong công việc làm ăn trôi chảy bình thường trong tâm mà mình quản lý được rõ ràng mình đang còn phước, nhưng mình phải làm gắng gượng một cách khó khổ thì biết phước chúng ta chưa với tới.

Trước kia có anh sinh viên mới ra trường chạy đầu này đầu kia xin việc làm, nghe lời tôi anh thử đi làm công quả, là làm thí công chừng một tháng sau anh viết thư gọi tôi nói anh đã có việc làm. Cũng có một bác sĩ giống trường hợp đó, tự động sau ba tháng công quả tại một bệnh viện từ thiện ở Bình Dương thì có hai công ty mời cô làm. Nhân quả rất lạ, mình ngại việc thì không có việc cho mình làm, mình nghĩ làm việc để có tiền, còn việc không có tiền mình không làm, thăm sâu trong tâm chúng ta vẫn ngại việc nên đâu có việc để mình làm. Còn mình muốn có việc làm theo khả năng của mình để phục vụ mọi người, tự động nhân quả sẽ có chỗ cho chúng ta. Đây là nhân quả rất thực.

Muốn tránh thất nghiệp chúng ta đừng bao giờ cản trở

việc làm của người khác. Nhiều khi bạn bè học dở hơn mình nhưng ra trường nó có việc làm liền, mình nói xấu cản trở công việc người ta là suốt đời mình bị thất nghiệp. Cho nên người ta có việc thì mình nên vui, Đức Phật cũng dạy nếu chúng ta có tâm tùy hỷ, thì mình có phước báu ngang bằng với người bố thí. Trong kinh Thập Thiện, Đức Phật nói lỗi của người nói dối, nói sai sự thật thì nhân quả đời sau họ không thực hiện được điều mình muốn làm.

Hoặc mình nói sai sự thật để gạt người ta một lần ở đời nào đó mình không biết, đời này mình muốn ngồi thiền, hoặc muốn ngồi niệm Phật một tiếng đồng hồ mình làm không được, muốn tới chùa tụng kinh cũng không được. Nhân quả đáng sợ kỳ lạ một cách như vậy. Cho nên năm giới cấm người Phật tử phải giữ tốt, đồng thời có tâm tốt nữa thì mọi việc sẽ thuận với mình.

*“Bồ tát không vậy, thường nhớ đến tri túc, vui cảnh nghèo giữ đạo, lấy huệ làm sự nghiệp”.*

Bồ Tát không giống người đời là ham muốn mà không biết dừng. Ham muốn thực ra là điều tốt vì người sống giữa đời này không muốn cái gì là người đó bệnh rồi, không muốn ăn cơm là bệnh rồi. Không ham muốn cũng có khi là người đó không có khả năng. Người không ham muốn thì xã hội sẽ lụn bại đi. Ham muốn là năng lượng tốt của chính mình, nhưng phải biết đem năng lượng đó xài vào đâu. Chúng ta có sức khỏe, có tài năng được quyền mơ ước, được quyền hoài vọng bất kỳ chuyện gì nhưng hoài vọng đó đi đâu, làm điều gì thì cần trí tuệ của chúng ta nhận định.

Không muốn thành Phật, không muốn thoát cõi này thì chúng ta đi tu để làm gì, buộc chúng ta phải muốn, muốn

tu để thoát khỏi sanh tử luân hồi, muốn tu để về cõi Phật. Chúng ta chuyển ham muốn trần tục bằng ham muốn Phật pháp, chứ không phải hủy bỏ ham muốn trong lòng mình. Ham muốn đúng thì trở thành tốt mà ham muốn sai thì trở thành xấu, chỉ vậy thôi.

Đối với con đường Phật đạo chúng ta không hủy bỏ bất kỳ cái gì, chỉ cần khéo chuyển ham muốn mãnh liệt kia trở thành động cơ đi vào con đường Phật pháp. Có người biết Phật pháp rất muộn nhưng tu tốt, họ không dính mắc ở đời quá nhiều, một ngày nào đó họ ý thức rằng tất cả những chuyện dính mắc này không phải Phật đạo thì họ bỏ rất dễ dàng.

Trong lịch sử Phật giáo, những vị tu tốt như vua Trần Nhân Tông, Ngài ở trên thiên hạ có đầy đủ tài, sắc, danh, thực, thù nhưng một phen thấy việc này không đúng thì nó không còn với người đó nữa. Họ mãnh liệt hơn mình. Trong kinh Đức Phật nói thế gian vương vào ngũ dục nhưng đối với trí tuệ Đức Phật, Ngài biết dục vị nhưng Ngài biết dục hoạn. Tức là Đức Phật đã hưởng ngũ dục, Đức Phật biết được sự nguy hiểm của dục này và biết được dục thoát ly. Rõ ràng dục không phải là xấu nhưng phải ở trong đó và thấy được sự nguy hiểm của nó. Đó là trí tuệ của người tu Phật.

Chúng ta ở nhà, nhiều khi công phu tối tám giờ tụng kinh đến chín giờ, khuya ba giờ thức dậy, nếu người biết đủ thì ngủ chừng đó thấy đủ nhưng ngủ ráng thêm chút nữa là chúng ta không biết đủ. Trong ăn uống cũng vậy, người đang lao động buộc phải đưa thực phẩm vào nhiều, nhưng lao động nhẹ thì đưa thực phẩm vào vừa tầm để chúng ta không bị thừa năng lượng tạo thành bệnh.

Trong kinh, tất cả những người xuất gia tu theo Đức

Phật không ăn chiều, chỉ ăn ngộ, buổi chiều thường tọa thiền. Vì những người tu công phu tốt ít tiêu hao năng lượng, nên thực phẩm đưa vào cũng phải ít đúng với lượng của mình thì ít bệnh. Những vị tu sĩ bị bệnh coi chừng là đã đưa vào người quá thừa năng lượng.

Việc ăn ngủ của chúng ta vừa tầm thì sức khỏe chúng ta rất tốt, còn ráng thêm một miếng ăn cũng thành chuyện. Là người tu chúng ta khéo biết vừa chừng với chính mình gọi là biết tri túc. Chúng ta phải biết đủ với phước báu của mình hiện đang có, phải vừa ý với việc mình đang có mặt ở đây, tự động không có vọng hướng ra bên ngoài, tâm chỉ gói gọn trong này. Còn người không biết đủ luôn nghĩ tới chuyện bên ngoài, cảm thấy có gì thiếu thốn bên trong nên chúng ta luôn mong mỏi, luôn hoài vọng, luôn nghĩ nhớ, lòng không được yên.

Người biết đủ nếu nói trong công phu thì đi đứng nằm ngồi tự động không vướng mắc với duyên cảnh bên ngoài. Mắt thấy sắc không bị vướng vì trong lòng đã thấy đủ, vì đã có cái vui bên trong nên tự động không khao khát đi tìm bên ngoài, không xem hát xướng, không tất cả những trò vui. Người nào thấy nghe hay biết còn bị vướng mắc bên ngoài thì người đó chưa biết đủ.

Hoặc ngồi niệm Phật thì chỉ niệm Phật thôi là đủ rồi nhưng mình đâu có chịu, mình muốn là thế này thế kia là chưa biết đủ. Người tu là chính tâm tâm chúng ta phải tròn đủ cái gì đó, chúng ta thỏa mãn chính mình trong từng giờ từng phút từng giây ngay hiện tiền này. Chúng ta không thiếu thốn điều gì và an trú ở chỗ không thiếu thốn này. Còn chúng ta vẫn khát khao mong chờ một điều gì đó, là rõ ràng chúng ta không biết đủ và không có trí tuệ.

Bậc Bồ Tát thường niệm tri túc và an phận nghèo để giữ đạo, không mong cầu, an trong hiện tại vốn có của chính mình, lấy trí tuệ làm sự nghiệp. Đơn giản nhất là phải tự thấy lỗi của mình, đó là điều hết sức căn bản. Ví dụ chúng ta đang ở tập thể, có huynh đệ đi ngang chỗ dọn bàn ghế chuẩn bị ăn cơm đựng rớt chiếc đũa, mình quay sang la rầy lớn tiếng. Người biết tu phải thấy lỗi của mình, nếu như mình sắp đũa gọn vào không lộ ra ngoài thì người ta đi tay áo không quẹt được.

Phải thấy vị trí mình từng lúc mới là người có trí. Như có huynh đệ đi ngang dẫm áo mình dơ, mình nói đi không coi trước coi sau nhưng lỗi là tại sao mình ngồi không vén áo vô cho kỹ. Có những chuyện thấy in tuồng như lỗi của người khác, nhưng nếu chúng ta khéo tu, có trí tuệ phải tự thấy được lỗi mình.

Lỗi làm quá lớn của mình chấp trước thân này là thật, khi chúng ta nhẹ đi sự chấp trước về thân, vừa khởi muốn xúc phạm người khác, vừa khởi nghĩ phiền hà, bực bội thấy mình có lỗi là chúng ta có thêm một cấp. Tâm dao động với cảnh duyên bên ngoài, thấy lỗi mình còn hướng vọng để tâm chúng ta yên lặng trở lại, đó là trí tuệ thêm một bậc nữa. Tới một ngày tâm chúng ta sáng vắng vặc, thấy nghe hay biết chỉ là sự rõ ràng, không còn dao động tâm thức là trí tuệ chúng ta đã sáng thêm một bậc nữa và sống bình yên.

Chúng ta làm sao giữ trí tuệ làm sự nghiệp. Trong suốt quá trình tu tập trí tuệ là mạng sống của mình, phải khẳng định gìn giữ trí tuệ của mình trong từng phút từng giây, đừng bao giờ buông lơi để mình phạm lỗi lầm mà mình không hay. Đừng nói chuyện khác, đừng nói chuyện thiên cơ địa lợi, hiểu

trời trăng mây nước, đừng nói chuyện quá khứ vị lai, chúng ta chỉ bàn cuộc sống thực tế. Từng phút từng giây, tất cả những hành động cử chỉ nhỏ nhiệm của chúng ta phải kiểm soát hết. Đưa tay lên, để tay xuống cũng phải nằm trong sự kiểm soát của mình. Nhấc chân để bước đi, chuẩn bị cười với ai bằng nụ cười nào, nói với ai bằng lời nào phải để trong tầm kiểm soát của mình, đó là người trí tuệ.

Nếu nói mà mình không biết mình nói cái gì, rồi phải đi xin lỗi người ta là người không có trí tuệ. Đi mà không coi trước coi sau, đá bể bánh tráng người ta không có tiền thưởng là không có trí tuệ. Chính trí tuệ này gìn giữ chúng ta suốt trong Phật đạo. Nếu không có trí tuệ thì buông ra ô nhiễm sẽ tới với chúng ta. Gặp người đó một lần không thấy gì, gặp lần thứ hai là có một số kỷ niệm với nhau, rồi lần thứ ba không gặp người đó mình nghe nhớ nhớ là nhiễm mà không hay.

Nếu có trí tuệ thì ngay từ đầu mình đã phát hiện mình nhiễm, mình vướng mắc hay không vướng, dính hay là không dính, đúng hay mình sai trong việc đó. Phải thấy rõ mình đang mong muốn việc này để đi trầm luân thì không tiếp tục. Chúng ta chuyển mong muốn được giác ngộ giải thoát, trí tuệ đó sẽ gìn giữ chúng ta suốt cuộc đời tu và ở trọn vẹn trong chánh pháp. Phải lấy cái đó làm sự nghiệp của mình, còn chuyện giác ngộ giải thoát ngộ đạo hay kiến tánh phần sau sẽ tính. Ban đầu nếu chúng ta không có mong muốn này thì dứt khoát sẽ không có những cái sau. Muốn giác ngộ giải thoát, muốn được sanh về cõi Phật, muốn được cái gì về sau của Phật pháp chúng ta phải bước từ nền tảng trí tuệ này.

#### **4. Điều giác ngộ thứ tư:**



## VĂN KINH

**Đệ tứ giác chi: Giải đãi trụ lạc, thường hành tinh tấn, phá phiền não ác, tội phục tứ ma, xuất ấm giới ngục.**

## DỊCH

**Điều giác ngộ thứ tư: Người giải đãi sẽ bị đọa lạc, phải thường siêng năng tinh tấn, để diệt trừ phiền não ác, chiết phục bốn loài ma, thoát khỏi ngục năm ấm.**

## GIẢNG

**Giải đãi trụ lạc:** Nếu chúng ta là người thực sự tu tập thì không được giải đãi, ví dụ theo quy định của đại chúng ba giờ sáng thức dậy nhưng mình dậy không nổi trễ chừng năm phút coi như chúng ta giải đãi. Người giải đãi luôn thấy thân không khỏe, tâm không tinh tấn hoan hỷ để đi vào công phu. Ở đại chúng thì có huynh đệ nhắc nhở về nhà đôi lúc công việc bề bộn tối mình lại nghĩ bữa nay mệt quá tu chắc không có kết quả gì khuya rồi tu, khuya thức dậy cũng uể oải nữa, thôi tu cũng được, không sao là giải đãi.

Trong Thất giác chi, hỷ rồi tới khinh an nhưng lại tạo nhân quả ngược chiều nhau. Trước thời niệm Phật chúng ta không vui thì bảo đảm thời đó không có kết quả. Nếu trước đó mình có chút chuẩn bị, sắp xếp tất cả mọi việc, đi đứng thư thái nhẹ nhàng, không gấp rút, không vụt chạc, không vội vã và bằng tâm vui đi vào công phu, chỉ còn một việc duy nhất

là giữ được tâm niệm Phật, không hở cách thì thời đó có kết quả.

Chúng ta phải ý thức việc sanh tử vô cùng to lớn, nếu mình không tinh tấn thì rất khó thoát. Bây giờ mình không làm thì chưa chắc chút nữa mình có thể làm được. Vì vô thường đến với chúng ta không biết giờ phút nào, bây giờ có những chuyện tốt mình không gấp gấp làm thì coi chừng sẽ ân hận. Có vị nói: “Địa ngục chứa rất nhiều dự định tốt”, mình muốn làm điều này muốn làm điều kia nhưng thủng thẳng rồi làm, tới hồi chết xuống địa ngục thì ôm ấp cả bụng dự định tốt của mình mà làm không được điều gì.

Chúng ta phải đặt mình trên cái trốn, như chiếc tàu hỏa khởi động rất chậm nhưng tới hồi có trốn có lực nó chuyên chở chúng ta đi suốt lộ trình giác ngộ giải thoát. Một ngày công phu chúng ta phải mỗi mạnh mẽ quyết liệt hơn, nó trở thành mãnh lực cuốn mình đi mới có khả năng vượt qua được giải đãi.

Những việc có thể tạo công đức cho mình, có thể làm để tăng trưởng nội lực cho mình thì ngay từ giờ phút này mình phải làm. Còn mạnh khỏe, còn đi đứng được, còn lạy Phật được coi như phước chúng ta còn lớn, những người bị bệnh không còn cách nào có thể đứng lên lạy xuống một lạy được thì lúc đó có làm cái gì cũng trễ rồi.

Ngang đây nếu xảy ra chuyện trái ý nghịch lòng, mình giữ được tâm bình lặng niệm Phật thì về già khi bệnh đau chúng ta cũng có thể giữ được tâm bình lặng để niệm Phật, cho tới cuối cuộc đời tứ đại phân ly bứt bách thì câu niệm Phật chúng ta vẫn giữ được. Thậm chí gặp chuyện khó hay gặp ác mộng mình vẫn giữ được câu niệm Phật, gần như nó

trở thành sự thuần thực, xảy ra bất kỳ tình huống nào chúng ta vẫn giữ được bình tĩnh thì công phu rất tốt. Hoặc lúc đang đi trượt té chúng ta vẫn Mô Phật được, chúng tỏ tâm chúng ta luôn giữ công phu tốt. Lúc nào câu niệm Phật cũng khẩn khít trong tâm mình, nếu buông rời nó ra để lo chuyện khác là biết lúc đó chúng ta giải đãi.

Dù thân có đau, có mệt mỏi, có rã rượi chúng ta cũng phải chết với câu niệm Phật thì chắc chắn được Đức Phật rước. Đừng bao giờ để nằm xuôi ra đó chết rồi mới Niệm Phật thì Phật rước khó hơn, còn loạn tâm mà ra đi thì chắc chắn Phật không rước. Chúng ta khéo bảo nhiệm gìn giữ công lực của mình, ở chùa hay về nhà cũng phải tu. Đang công phu mà làm việc khác, buông lung gọi là giải đãi nó sẽ dẫn chúng ta đọa lạc. Tổ Quy Sơn nói: “Tam thường bất túc, tiến đạo nghiêm thân”, đó là nói với người xuất gia nhưng khi cư sĩ tại gia hiểu được Phật pháp những điều này cũng phải giữ gìn cho đúng mực, thì tâm chúng ta không bị lui sụt.

Tham tâm và sân tâm dễ gạt mình nó nhen nhúm trong lòng. Tức giận ai mình nói cho thỏa mãn cái miệng của mình, thỏa mãn dục lòng, thỏa mãn cơn tức. Trước mắt họ thua mình, mình cảm thấy vui, coi như chúng ta phá vỡ chùng mức đạo lý của mình. Sau đó gặp chuyện mình tiếp tục sân nữa, vì mình đã một lần thắng rồi nếu mình nói mình sẽ thắng nữa. Cứ tiếp tục như vậy thì đạo lý bị mất và mình bắt đầu rời Phật pháp.

Ngày xưa Đức Phật cứ bị người Bà la môn theo nói xấu Đức Phật hoài, tới ngã tư họ chặn đường lại hỏi:

- “*Này Cù Đàm, này giờ tôi chửi ông có nghe không?*”

Đức Phật nói: “*Người hơn thì thêm oán, kẻ thua ngủ không yên, hơn thua cả hai đều bỏ, tự tại bình yên*”.

Nếu chúng ta không giữ vững công phu thì sự hơn thua quấy phá mình, còn mình ý thức không khởi ý niệm hơn thua nữa thì có giấc ngủ yên. Mình hơn người khác thì thêm oán, mà thua người khác thì mình bất an, cho nên xả bỏ đưng hơn thua mới duỗi dài hai chân ngủ một cách thoải mái được.

Các vị Tổ sư Thiền rất tinh tấn, gần như các vị đều muốn đạt đạo quả và phải trải qua công phu gọi là *tử công phu*. Cũng như Đức Phật năm năm tầm đạo, sáu năm khổ hạnh nhưng giờ phút chót Đức Phật chỉ xuống tòa cỏ ở cội Bồ Đề thề rằng: “*Thề ở đây nếu không thành đạo thì thà thịt nát xương tan chớ không rời tòa ngồi này*”. Đó là câu nói bất hủ, rất mẫu mực cho tất cả người công phu giải đãi.

Đệ tử Đức Phật là ngài A Na Luật. Lần đó ngài A Na Luật nghe Đức Phật giảng ngồi ngủ gục bị Đức Phật quở, Ngài tuyên thệ không ngủ nữa, từ đó Ngài thức suốt luôn để ngồi thiền công phu. Thức một vài ngày thì được nhưng thức nguyên đêm không ngủ, lưng không dính chiếu nhiều ngày đến lúc Ngài bị mù hai mắt. Đức Phật thương quá bảo Ngài lại dạy công phu riêng, cuối cùng Ngài chứng quả A La Hán và từ đó Ngài sử dụng Thiên nhãn thông không còn dùng mắt bình thường của mình nữa.

Thần Quang là một võ tướng xuất gia đi tu. Thần Quang luôn nằm mộng thấy mình giết người, cứ nhắm mắt lại là thấy cảnh chém giết Ngài rất khó chịu, trong khi Ngài quyết tu nhưng nghiệp ác cứ hiện hoài, không chịu nổi. Cuối cùng Ngài từ giả Thầy mình đi cầu đạo. Khi gặp Tổ Bồ Đề Đạt Ma đang ngồi nhìn vách nhiều năm rồi mà không quay mặt lại.

Thần Quang đứng trước cửa động suốt cả đêm tuyết rơi tới đầu gối rất lạnh, sáng Tổ mới quay lại hỏi:

- “*Ngươi vì cái gì mà chịu khó chịu thương như thế?*”

Thần Quang rung rung nước mắt mừng vì được Thầy quan tâm tới mình và cũng mừng vì sẽ được học đạo lý:

- “*Thưa Ngài, con tới đây vì đạo lý*”.

Bồ Đề Đạt Ma nói một câu khích Thần Quang:

- “*Người xưa vì Phật pháp có thể bỏ thân mạng, ngươi dụng có một chút công phu đó mà xứng đáng học Phật pháp sao?*”

Thần Quang thấy mình đứng một đêm chôn chân trong tuyết, mà Bồ Đề Đạt Ma còn thấy là có tí xíu công phu không xứng đáng học đạo, nên chạy vô nhà bếp của chùa mượn con dao chặt cánh tay dâng lên Tổ làm quà cầu Pháp. Tổ Bồ Đề Đạt Ma gật đầu chấp nhận, câu đầu tiên Tổ hỏi:

- “*Người đến đây cầu việc gì?*”

Thần Quang thưa:

- “*Thưa Ngài, con tới đây cầu pháp, tâm con không an*”.

Tổ trừng mắt nhìn thẳng Thần Quang:

- “*Tâm ngươi đâu đem ra cho Ta coi?*”

Thần Quang quay lại nhìn, không thấy tâm đâu

- “*Thưa Ngài, con tìm tâm không được*”.

Tổ thấy tới rồi đẩy thêm một cái nữa:

- “*Ta đã an tâm cho ngươi rồi*”.

Khi đó Thần Quang ngộ đạo, trở thành vị Tổ thứ hai là Huệ Khả. Gương hạnh chư Tăng thời xưa sẵn sàng bỏ thân

mạng cầu Phật pháp. Các vị đều có khả năng tinh tấn vượt qua giải đãi của mình.

Thời cổ đại, người thực hiện chuyến lữ hành xa xôi nhất không phải là binh lính, không phải là thương nhân, cũng không phải văn nhân, mà là các nhà sư. Hai nhà sư Pháp Hiển và Huyền Trang đều phải qua quãng đường xa xôi vạn lý đến các nước Nam Á. Khác với Huyền Trang vượt qua cao nguyên Pamir vào năm 30 tuổi, Pháp Hiển đi ngang qua đây là vào lúc đã ngoài 60. Ông cũng là vị tăng nhân đầu tiên sang Thiên Trúc thỉnh kinh, sớm hơn Đường Tăng khoảng 200 năm. Năm 400, nhóm Pháp Hiển đến Trương Dịch, Cam Túc, gặp được năm người khác là Trí Nghiêm, Huệ Giản, Tăng Thiệu, Bảo Vân, và Tăng Cảnh, về sau lại gặp được Huệ Đạt. Như vậy cả nhóm tổng cộng 11 người cùng tây tiến đến Đôn Hoàng. Cả nhóm được thái thú Lý Hạo giúp đỡ, đi sang Dương Quan, một mạch tiến về phía tây. Họ băng qua sa mạc lớn Bạch Long, nơi thường xuyên xuất hiện gió nóng Ác Quỷ, lại có “sa hà” là dòng sông cát chảy có thể chôn vùi bất cứ ai. Trên không có chim bay, dưới không có thú chạy, xung quanh bốn phía mờ mịt, mọi người chỉ có thể quan sát mặt trời để nhận biết phương hướng, lại dựa theo xương trắng trên đường để xác định đường đi.

Trải qua nhiều ngày đêm ròng rã, bôn ba 1500 dặm đường, nhóm Pháp Hiển cuối cùng cũng đến được nước Thiện Thiện, thời xưa gọi là Lâu Lan, là một tiểu quốc của Tây Vực thời đó. Cả nhóm dừng lại ở đó hơn 1 tháng, rồi tiếp tục hành trình phía trước. Sau đó lại qua hơn 1 tháng nữa, họ cũng bình an vượt qua được đại sa mạc Takelama vốn mệnh danh là nơi

“vào được chứ không ra được”. Năm 401, họ đã đến được Điền Quốc (tức Hòa Điền, Tân Cương ngày nay).

Năm 402, nhóm Pháp Hiển cuối cùng cũng vượt qua dãy núi Pamir với những ngọn núi cao chót vót. Đây là “vùng đất tử vong” trên con đường tơ lụa, lũ cướp hoành hành ngang ngược, vô số thương khách đã phải bỏ mạng ở nơi đây. Trên núi tuyết phủ quanh năm, Pháp Hiển nhiều lần tận mắt chứng kiến cảnh đá rơi tuyết lở. Đường đi rất hiểm nguy, viền quanh toàn vực thẳm, những rặng núi giống như bức tường đá dựng đứng có hàng ngàn đỉnh nhọn, nhìn đến hoa cả mắt. Bước thêm một bước là người ta sẽ rớt xuống vực vì không có chỗ nào để đặt chân. Bên dưới có con sông tên là Indus (tức sông Ấn), người đi trước đã đẽo một con đường trong đá, trông giống như đường bậc thang có 700 cấp. Sau khi qua hết những bậc cấp này, họ lại vượt sông bằng một cái cầu dây. Khoảng cách giữa hai bờ sông chừng 80 bước. Sử chép rằng ngay cả hai sứ thần Trung Quốc ngày xưa cũng không đi xa đến mức ấy.

Đoàn người lại đi về phía Nam vượt qua dãy núi Tuyết Nhỏ. Núi này phủ tuyết trắng xóa cả mùa đông lẫn mùa hè. Kể từ lúc khởi hành, trong nhóm có người thì đi lạc, có người thì qua đời vì bạo bệnh, có người thì quay trở về, giờ chỉ còn lại ba người là Pháp Hiển, Huệ Cảnh và Đạo Chính. Ba người vượt qua núi Tuyết Nhỏ phủ tuyết quanh năm. Khi leo đến sườn núi phía bắc, đột nhiên gió rét nổi lên. Huệ Cảnh không chịu được, rét run lên nói với Pháp Hiển: “Tôi không chịu được nữa rồi, các ông hãy đi tiếp vậy, tôi không thể để mọi người chôn thân ở đây được”, nói xong liền tắt thở. Pháp Hiển ôm lấy di thể của Huệ Cảnh, vừa khóc vừa nói: “Đại nguyện

lấy kinh còn chưa hoàn thành, ông đã rời đi trước, chết rồi thì làm sao đây!”

Pháp Hiền đặt chân đến Thiên Trúc là năm 402, học tiếng Phạn, sao chép kinh luật, hoàn thành cuộc hành trình mà trước đó chưa có ai làm được. Những bạn đồng hành cùng ông, có người thì bỏ cuộc giữa chừng, có người thì bỏ mạng, có người ở lại nơi đất khách, cuối cùng chỉ còn lại một mình ông trở về quê nhà sau 13 năm tìm cầu kinh Phật. Gương đó chúng ta noi theo mà tinh tấn chuyên cần.

***Thường hành tinh tấn:*** Tinh là chuyên ròng không tạp nhiễm, tấn là tiến tới không lùi. Người thế gian thì tinh tấn thức khuya dậy sớm đầu tắt mặt tối làm chỉ vì miếng cơm manh áo, còn người trong Phật pháp thì khác, chỉ vì việc Phật đạo mà thức khuya dậy sớm, hai tâm khác nhau. Tinh chuyên đến mức độ như trong Tứ chánh cần: Thiện pháp chưa sanh phải làm cho nó sanh, thiện pháp đã sanh khởi phải làm cho nó tăng trưởng, ác pháp chưa sanh thì ngăn chặn cho nó không sanh, ác pháp đã sanh rồi phải diệt trừ. Đó là chuẩn mực tinh tấn trong Phật pháp.

Người tu tập luôn gìn giữ tâm không để ác pháp khởi lên không dễ. Ác pháp không phải chúng ta khởi sân tâm, tham tâm, ganh tỵ mà tất cả những gì ngăn trở công phu chúng ta gọi là ác pháp. Ví dụ chúng ta đang ngồi niệm Phật mới được nửa tiếng tự nhiên tâm khởi lên mai một tu tiếp, có chết đâu mà sợ, nay tu không được mai tu, ý niệm đó là ác pháp. Hoặc tới giờ chúng ta sắp sửa tụng thời kinh tối, tự dung có ý niệm khởi lên bữa nay chương trình tivi hay lắm, không coi bữa nay thì mai không coi được, còn tu thì mai một tu cũng không sao là ác pháp ngăn trở công phu chúng ta.



Người Phật tử tinh tấn phải chuyên nhất, không để tạp tâm xảy ra trong lúc công phu. Trong tuần lễ Phật thất chúng ta phải tinh tấn đặt hết thân tâm mình vào công phu. Ví dụ, chúng ta được phân công hành đường bưng dọn cơm nước, hoặc vệ sinh lau dọn thì không được hờ tâm, chỉ chuyên ròng niệm Phật, đừng cho tâm rớt ra ngoài câu niệm Phật. Tâm khởi lên cái gì chúng ta phải xem đó là ác pháp với chính mình, chúng ta không tiếp tục để không bị lui sụt công phu.

Ngày thứ nhất công phu, coi như chúng ta bắt đầu cho xe nổ máy giống như xe lửa chạy từ từ, càng cuối tuần thì công phu càng mãnh liệt hơn thì chúng ta đang tu đúng. Ngày đầu tu tinh tấn, qua ngày thứ hai bớt tinh tấn thì không được là chúng ta tu sai. Ít ra chúng ta phải muốn niệm Phật nhất tâm bất loạn, lập ý chí dũng mãnh tiến mà không lùi. Mình phải tự sách tấn mình trong từng giờ từng phút từng giây, không có phút tạm dừng xả hơi.

Đừng vì tác động hoàn cảnh mà buông công phu, nghịch cảnh tới giống như mũi tên bắn trước mặt mình nên mình biết đường né, còn thuận cảnh khiến chúng ta khó tu, giống như mũi tên được bọc nhung đi tới mình thấy nhung lụa đẹp quá không ngờ nên chính thuận cảnh làm chúng ta giải đãi. Hoàn cảnh nghịch tới khiến mình bệnh, mình yếu là biết tuổi thọ không còn bao nhiêu nên tinh tấn tu. Còn thân mạnh khỏe lại nghĩ mình khỏe như vậy thì sống lâu lắm, từ từ không sao là sa sút công phu. Hoàn cảnh thuận chừng nào đối với người tu sĩ càng nguy hiểm chừng đó.

Kinh Từ Bi Thủy Sám kể chuyện ngài Ngô Đạt quốc sư. Tiền thân Ngài là vị quan tên Viên Áng. Ngài tấu làm để vua giết Triệu Thố. Triệu Thố trong cõi âm ôm hận theo Viên

Áng quá nhiều đòi để trả thù. Còn Viên Áng thì bắt đầu tu. Lúc đó người ôm hận và người tu tập, hai người phước báu khác nhau, người tu phước tăng, người ôm uất hận phước giảm nên không thể trả hận, nhiều kiếp không thể gặp được. Tới mười đời sau, vong hồn ôm phiền hận gặp lúc Ngô Đạt được hưởng vinh hoa phú quý danh cao tốt đỉnh nhưng tâm sơ hở, Triệu Thố tới trả hận biến thành mặt ghê mặt người hành hạ Ngô Đạt. Tới khi Triệu Thố cảm thấy dằn vặt Ngô Đạt mấy năm trời đau đớn, đòi được nghiệp quả cũ rồi thì rời đi, Ngô Đạt mới tu trở lại.

Người tu tốt có sự gia trì gìn giữ của Phật, của Bồ Tát nhưng nếu quên công phụ là rớt vào lưới ma. Vì cõi dục là cõi ma nên mình phải thúc liễm mình trong chánh pháp, nếu lơ tâm là tự mình rời chánh pháp. Bây giờ biết Phật pháp rồi, chúng ta vẫn phải lo làm ăn kinh tế để gia đình êm ấm hạnh phúc đầy đủ cơ sở vật chất để mình có thời gian tu tập, nếu có khả năng thì giúp đỡ nhiều người.

Muốn thoát khỏi sanh tử luân hồi, muốn trở về Tây phương Cực Lạc mình phải tinh tấn hơn trước, gói gọn chuyện gia đình để còn thời gian tu tập. Làm thêm việc chứ không bớt việc, không phải biết đạo lý rồi là bỏ hết mọi cái lo tu thì không đúng. Còn người xuất gia “*Vị trước cà sa hiềm đả sự. Đắc trước cà sa sự cách đả*”, chưa mặc chiếc áo người tu thì sợ nhiều công việc, nhưng khi mặc chiếc áo nhà tu rồi thì công việc lại nhiều hơn. Người tu sĩ khi chưa có trách nhiệm thì rảnh rang phải lo tu, khi đã có trách nhiệm rồi thì không còn lo cho mình nữa mà cuộc sống là cho mọi người. Tâm chúng ta mở rộng ra, mình nghĩ tới bạn bè, tới người xung quanh thì phước chúng ta lớn và công việc bắt đầu nhiều. Ngày xưa

dành tiền cho gia đình, bây giờ phải dành chút tiền cho người khó khổ, dành chút tiền lo xây dựng Tam Bảo, lo công tác Phật sự.

Do chúng ta khởi tinh tấn không đồng đều, nên có người khi ra đời này họ phước lớn nhưng không có trí tuệ, có người có trí tuệ nhưng không có phước, sống nghèo khó. Đời này họ tu phước thì đời sau họ có phước mà không có trí. Qua đời đó họ ý thức được việc tu tập phải có trí tuệ, thì họ lại nặng về trí mà phước lại yếu đi. Rồi qua đời khác họ ý thức được là phải cân đối vừa có phước vừa có trí. Người nào sanh ra đời vừa có phước vừa có trí là người đó sắp sửa chứng quả.

Thời Đức Phật tại thế, tất cả những người chứng quả đều là vua chúa, đều là người đầy đủ phước trí, vì không đầy đủ phước trí thì không thể chứng được đạo quả. Nghiêng một bên là dút khoát phải làm sao cho cân, phước phải tăng thì cuộc sống gia đình yên ổn, kinh tế gia đình sa sút là không phải phước tăng, do mình chưa tu tốt. Người tu tốt phước và trí phải song đôi. Người có phước có thể thực hiện một số ước muốn ở mặt vật chất như đủ cơm đủ áo, gia đình êm ấm, làm phước, giúp người, phụng sự Tam Bảo.

Trong việc tinh tấn chúng ta tự đặt ra quy định cho mình, mỗi đêm đầu hôm niệm Phật một tiếng, khuya niệm Phật một tiếng, dù thức giấc sớm cũng đừng nằm lại mà phải hết sức linh động. Đừng sợ mất ngủ, ngủ không được thì cứ niệm Phật. Chúng ta còn tỉnh táo niệm Phật thì đó là phước lành của mình. Xung quanh có rất nhiều người muốn được một phút như chúng ta mà không được, có những người chưa biết câu niệm Phật là gì, chưa biết bữa cơm ngon là gì, chưa có ngủ một giấc yên hưởng chi là ngồi để niệm Phật.

Có phước nhiều thì phải tu nhiều và tu tinh tấn. Có nhiều người sinh ra trong gia đình giàu có từ nhỏ tới lớn nhưng họ không biết tu, sanh ra để hưởng thụ thôi. Chính do phước trí không cân phân khiến họ hưởng thụ một giai đoạn hết phước cũ thì họ sẽ bị khổ ở đoạn sau. Chúng ta phải ý thức được điều này vì có phước mà không có trí là không bền. Có khi giữa đời này, hoặc có khi cuối đời chúng ta phải trả giá. Hết phước rồi nào là bệnh thân, hoặc là hoàn cảnh gia đình bị bất an, người còn phước thì lớn tuổi yếu chứ ít bệnh. Trong việc ăn, ở, mặc đừng bao giờ cho nó thỏa mãn. Chúng ta phải biết gìn giữ, biết kiệm phước của mình và dành thời gian tu tập.

***Phá phiền não ác.*** Phiền não ác là tham, sân, si, mạn, nghi, thân kiến, biên kiến, kiến thủ, giới cấm thủ, tà kiến khởi nơi tâm chúng ta. Khởi tham mà chúng ta không phá được, khởi sân mà chúng ta không dẹp trừ được thì cuộc sống luôn lao vào dục vọng không dừng. Đức Phật dạy chúng ta phải tinh tấn phá trừ tất cả tham, sân, si nơi lòng cho kỳ được. Nếu có xảy ra thì chúng ta phải biết dừng lại.

Ví dụ, hai huynh đệ đi chùa gặp nhau, trước kia người này nghèo nhưng bây giờ cất nhà lớn hơn nhà mình, mình bắt đầu muốn nghỉ chơi, mình lý luận là mình an bản thủ đạo, nhà giàu lân la mình không thích, mình không thích thấy người sang bắt quàng làm họ. Lý luận đó mới nghe nó đúng nhưng phải xét kỹ lại trong tâm mình như thế nào. Hoặc hai huynh đệ từ nhà tới chùa đi bộ, hoặc đi xe đạp thôi, tự dung huynh đệ có xe honda rủ mình, mình không đi, mình lý luận tại mình không muốn chơi sang nhưng thực sự đó là tâm ganh tỵ của mình. Lỗi này khó thấy, nhiều người biết tu họ sẽ thấy ra gọi

là phá phiền não ác.

Nhiều khi mình nghĩ nó có tiền được là do nó gạt gẫm người khác, nó làm ăn không chân chánh, chính vì nghĩ như vậy nên tình nghĩa bạn bè mất mát, làm cho tâm mình rối lên, mình đau khổ rồi mình sẵn sàng làm những điều khác nữa. Từ chỗ giữ tâm không được bình thường, chúng ta nghĩ xấu huynh đệ, còn lôi cuốn một người nghĩ ngợi xấu tiếp, rồi đi nói người này người kia, tức là chúng ta kiếm thêm người ác, tìm thêm bạn ác để nói xấu người khác, dần dần chúng ta sẽ tạo những ác nghiệp cho chính mình.

Chúng ta phải phát hiện ra và phá những ác niệm xảy ra trong lòng chúng ta từng chút từng chút. Ngoài tâm ganh tỵ, còn rất nhiều tâm khác mà mình không phát hiện, mình muốn bạn làm kiểu này kiểu kia, người ta không làm đúng theo ý mình thì mình giận, không nói ra nhưng nó đã nuôi trong lòng mình mà mình không thấy thì nó lớn lên. Nó ủ ngầm bên trong, mình cũng quên đi nhưng lần sau gặp chuyện trái ý khác là chúng ta bắt đầu nhăn mặt nhíu mày, lần thứ ba chắc gì chúng ta kìm giữ được lời nói. Thiệt tâm chúng ta huân tập thì mỗi ngày mỗi mạnh, ác tâm cũng vậy mỗi ngày nó mỗi lớn ra.

Trong Duy Thức Học, mỗi một lần tiếp xúc với duyên cảnh chúng ta huân thành chủng tử, thấy mặt người đó mình không thích là bắt đầu có chủng tử không thích trong lòng mình rồi. Lần sau chạm tới duyên đó nó khởi thành hiện hạnh, chủng tử không thích người đó huân sâu trong tâm mình lần này thì nó lớn thêm, lần thứ ba gặp nhau là có những lời không vừa lòng, lần thứ tư có khi cự cãi. Chúng ta tinh tấn theo kiểu Phật dạy, thấy cho ra tâm của mình khởi kiểu nào là phải giải

trừ liền.

Nếu tự giải quyết không được thì mình sám hối với Đức Phật, hai là mình xin ý kiến của Thầy mình, chuyện đó chính bản thân con cũng thấy đó là lỗi lầm của con xin Phật thương xót con cho con niệm Phật để tiêu trừ nghiệp đó và hồi hướng. Hoặc mình sử dụng công phu diệt trừ. Trí mình không đủ sức để diệt trừ thì sử dụng tới công phu. Thay vì hôm qua mình ngồi thiền hai tiếng đồng hồ thì bữa nay buộc mình phải ngồi ba tiếng, dành thêm công phu để giải quyết cho được. Tất cả những chuyện phiền xảy ra mình biết cách giải quyết như thế này thì nghiệp cũ càng nhẹ và phiền não vơi bớt.

Lâu lâu chúng ta phải rà lại mình, kiểm tra coi mình còn phiền ai nhiều nhất, ngày xưa mình phiền mười thì bây giờ ít ra phải nhẹ được năm coi như tu tiến. Ngày xưa các vị Tổ nhập thất từ sáng tới chiều họ có hai loại hạt đậu đen và hạt đậu trắng. Cứ khởi một niệm ác là bỏ một hạt đậu đen vô lon, khởi một niệm thiện bỏ một hạt đậu trắng vô lon, chiều đổ ra coi niệm ác nhiều hay niệm thiện nhiều, nếu hạt đậu đen nhiều hơn là mình còn nghĩ ác nhiều, nghĩ thiện ít. Ngày sau chúng ta phải tinh tấn hơn, đậu trắng phải nhiều hơn đậu đen, càng lúc càng bớt hạt đậu đen, đến khi chỉ còn toàn đậu trắng là lúc đó chúng ta làm toàn việc thiện không còn việc ác nữa.

Cái khó là nó ẩn tàng bên trong, ủ ngầm khiến chúng ta khó nhận ra. Phiền não muôn trùng, từng cái chúng ta phải có pháp đối trị. Giận ai khi gặp lại mình không khởi giận được nữa coi như chúng ta giải quyết được một nghiệp. Phải giải quyết được một nghiệp thì mới giải quyết được oan khiên trái chủ, nếu không rất khó. Nếu mình bỏ qua không chịu tu với những tâm giận đó, thì mai một gặp lại rất khó giàn xếp. Tức

là phá phiền não ác cho tới không còn chút mầm mống nào có thể khởi lại được trong tâm.

Việc tu không phải dễ dàng, chúng ta tìm cách nào đó hóa giải là tùy mình, vì mỗi người là một căn cơ và căn cơ đó phù hợp với một pháp riêng để hóa giải. Nếu khi mình giận người đó mà mình lạy Phật sám hối hết thì nên tiếp tục. Có khi phải quán vô thường, quán như huyễn mới hết được. Quán cho tới khi nào nghĩ lại chuyện này mình không phiền nữa, coi như chúng ta phá được nghiệp ác của mình. Nhất là nghiệp ái rất khó phá, làm sao người mình đang thương có gần mình hay xa mình mà mình không khổ thì coi như chúng ta vượt qua được.

Trong kinh Pháp Hoa, Đức Phật dạy bố thí quốc thành thê tử. Không phải là đem vợ con ra cho người khác mà người đó với mình vẫn còn sống chung, gần gũi, lo lắng thương yêu nhau nhưng tâm mình không vướng mắc nơi người đó, không vì chuyện đó mà mình khổ. Còn một cái gốc khó phá nữa là ngã chấp của mình, điều này đòi hỏi công phu rất sâu mới phá được. Đạt tới vô ngã mới sạch hết phiền não, còn có mình thì sơ suất công phu một chút sẽ bị đụng chạm, đụng chạm rồi thì nó quán chúng ta sâu hơn.

***Tồi phục tứ ma, xuất ảm giới ngục.*** Chiết phục bốn loài ma: Phiền não ma, ma chết, ngũ âm ma, thiên ma, thoát khỏi ngục năm âm.

***Phiền não ma:*** Là những buồn thương giận ghét, tham tâm, sân tâm, đụng chuyện là chúng ta phải khổ, phải sầu, phải động tâm nhiều. Phiền não ma không phải là ma bên ngoài để nhát chúng ta, mà tất cả những cái làm cản trở công phu tu tập của mình được gọi là ma. Chúng ta phải chiết phục loại ma

này để không còn phiền não nữa.

*Ma chết:* Là Tử ma. Có khi chúng ta đang tu tập như thế này, thì chính sự cắt đứt mạng sống khiến chúng ta không hoàn thành công phu của mình. Ví dụ, mình đang tu để về Tây phương Cực Lạc, hoặc hoài bão của mình là sanh về Thượng phẩm thượng sanh chứ không sanh Thượng phẩm trung sanh trở xuống, bây giờ chưa đủ lực về Thượng phẩm thượng sanh, mới được Trung phẩm trung sanh mà mình bị cắt ngang mạng sống thì ngăn trở công phu. Có loại ma bỏ thân này họ mang thân trung ấm vất va vất vưởng, chưa được sanh chỗ nào đó cũng là loại ma chết, là tử ma.

*Ngũ âm ma:* Là thân ngũ âm che chắn chúng ta. Do có thọ, tướng, hành, thức khiến trí huệ chúng ta không khai thông. Chúng ta phải có tâm phá ra giống như Tề Thiên suốt năm trăm năm bị đè ở Ngũ Hành Sơn. Ngô Thừa Ân diễn tả tâm trạng của người hành giả thiết tha tìm cầu Phật đạo một cách rất mãnh liệt, ăn thì như ăn hòn sắt nóng, uống như uống nước đồng sôi. Không phải là bị đày đọa nhưng thật sự hành giả tới chỗ này với tâm quyết liệt phá thân ngũ uẩn thì không còn chuyện thứ hai để họ làm trong trần gian này. Trần gian này thật sự trở thành vô nghĩa với mình, ngày nào mình thấy trần gian còn có chút mùi vị, giống như lúc Tề Thiên ăn được một trái cây lặn tới có nghĩa lúc đó mình quên công phu. Nếu tâm vẫn còn chút vướng mắc biết rằng mình không đủ sức phá vỡ thân ngũ uẩn. Chính sự thiết tha gạn lọc cho đến tận cùng tâm khảm của mình, động đến a lại da thức và trong sâu tận trong a lại da thức thấy được chỗ dính mắc của mình mà tháo gỡ.

*Thiên ma:* Nhìn phiến diện thì có loài thiên ma nào đó



quản lý cõi này. Cho nên trong ăn uống, sinh hoạt, đi đứng, tu tập của chúng ta không tốt, không trọn vẹn trong giới pháp thì bị ma quyến dụ. Nếu chúng ta công phu yếu thì không có gì, nhưng tu cao cao chừng nào càng có những thử thách khủng khiếp chừng đó.

Ví dụ mình khỏe với bạn bè, tu tuần lễ này tôi thấy thanh, không ai chọc tôi phiền não được nhưng về nhà chưa bước vô tới cửa ông chồng chửi mấy câu, sẽ tác động một số công việc để thử thách mình, tất cả những thử thách đó ngang tầm với công phu của mình. Nhiều người thắc mắc tại sao thấy Thầy tu tốt mà Thầy gặp những chuyện động trời lở đất. Không phải người tu lâu đồ nghiệp, thường chúng ta học tới kỳ thi luôn luôn là bài khó, qua bài khó đó mới lên lớp. Người giải thoát chân động chín cõi ma, do đó thiên ma sợ mất quân lính nên nó giữ mình lại, nếu mình không giải thoát thì mình bị nằm trong vòng quản lý của thiên ma, còn mình thoát ra ngoài vòng quản lý của họ coi như họ bị mất một người. Một người giải thoát sẽ kéo thêm một số người giải thoát nữa, càng lúc họ càng mất binh ma tướng chốt, buộc họ phải giữ mình lại.

Họ tìm đủ mọi cách dẫn dụ mình bằng tài, sắc, danh, ăn, ngủ để làm sao mình bị dính mắc trong năm dục đó. Người nào còn dính trong ngũ dục là vẫn còn dính trong vòng ma, mà thoát ngũ dục mới có khả năng thoát ngoài loài ma này. Có những vị tu lâu mình nghe chuyện kinh thiên động địa, là do hoàn cảnh tác động nếu họ vượt qua được mới chứng tỏ công phu họ tốt.

Chúng ta học lớp nào có bài thi ngang lớp đó để trải nghiệm mình công phu tới đâu, đó là những khuyến dụ của

thiên ma. Có khi là Phật hay Bồ Tát thử chúng ta, đưa người, hoặc danh lợi, tiền bạc tới ngang tầm đó coi mình có sống được không. Nếu mình hiểu thế gian vô thường, bệnh sắp chết mình không loạn tâm, danh lợi, tiền bạc cũng vậy, còn tiền hay mất tiền không quan trọng, trong lòng mình không bị bắt an đau khổ, còn không vượt qua được thì bị thiên ma nắm đầu. Đối với người tu rất khó thoát thiên ma, chỉ cần sơ hở tâm một chút thôi là vòng ngũ dục cuốn liền. Còn rớt trong vòng ngũ dục là rớt trở lại vòng của ma.

Có những công phu riêng để chúng ta tự giữ mình trong vòng giới pháp đó. Sau khi chiết phục được bốn ma, tất cả những loài ma này không quấy phá và tâm chúng ta vẫn bình lặng là chúng ta thực hiện được công phu. Ví dụ, chúng ta niệm Phật không bị phiền não ma quấy phá, không bị ma chết quấy phá, không bị ngũ âm ma quấy phá và không bị thiên ma quấy phá, là mình chiết phục được bốn loài ma gọi là thoát được ngục của ngũ âm.

Kinh Bát Nhã nói: “Ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách”, người nào thoát được ngục của ngũ âm lúc đó họ nhận chân được chân trời giải thoát, hoàn toàn không còn phiền não khổ đau, tất cả khổ ách đều tiêu rụi. Dẹp trừ được tứ ma, ác nghiệp, phiền não của mình mới hoàn thành tâm nguyện của người tu tập, chưa thoát được ngục đó thì không thoát đi đâu.

Nếu là một hành giả thực sự thì tài, sắc, danh, thực, thù không còn cửa để dính. Dù nó thuận để người đó có thể làm Tổng thống người đó vẫn thấy bình thường. Dù nó nghịch để người đó có thể thành thứ dân thì việc đó vẫn bình thường, không làm cho hành giả xao động thì chúng ta mới thoát được

vòng ngũ dục. Thân ngũ uẩn này chúng ta phải thấy nó là không và phải vượt ra cho được, như vậy mới thoát được ngục tù tam giới. Người nào thoát được ngũ ấm, thoát được tam giới mới hoàn thành được con đường tu của mình. Dù chúng ta ở cõi nào mà vẫn còn bị kẹt trong thân ngũ ấm, vẫn còn kẹt trong tam giới thì chưa hoàn thành hoài bão của chúng ta.

## HẾT QUYỂN MỘT

## MỤC LỤC

I. CHÁNH VĂN KINH BÁT ĐẠI NHÂN GIÁC .....	1
II. DỊCH NGHĨA KINH BÁT ĐẠI NHÂN GIÁC.....	3
III. GIẢI NGHĨA ĐỀ KINH.....	5
VI. LƯỢC SỬ NGÀI AN THẾ CAO .....	10
V. GIẢI NGHĨA CHÁNH VĂN.....	12

## BẢNG ĐĨA GIẢNG ĐÃ PHÁT HÀNH

- Kinh Hoa Nghiêm (đang giảng)
- Kinh Pháp Hoa
- Kinh Lăng Nghiêm
- Kinh Kim Cang
- Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh
- Tiểu Bản A Di Đà
- Tứ Niệm Xứ
- Tứ Thánh Đế
- Kinh Pháp Cú
- Kinh Thập Thiện
- Kinh Pháp Bảo Đàn
- Kinh Duy Ma Cật
- Lục Độ Ba La Mật
- Thập Nguyên Phổ Hiền
- Bát Đại Nhân Giác
- Kinh Ba Cửa Giải Thoát
- Kinh Phước Đức
- Kinh Vô Ngã Tướng
- Kinh Nhất Dạ Hiền Giả
- Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngữ Lục
- Yếu Quyết Tứ Diệu Đế
- Lời Nguyện Thứ 18 Của Đức Phật A Di Đà
- Tứ Nhiếp Pháp
- Mười Bốn Điều Minh Triết
- Yếu Nghĩa Kinh Kim Cang
- Yếu Nghĩa Kinh Pháp Bảo Đàn
- Phương Pháp Tọa Thiền
- Thiền Thư Giãn Và Quán Thân
- Vô Thường - Khô
- Tham Vấn Phật Pháp
- Mười Hai Lời Nguyện Của Bồ Tát Quán Thế Âm
- Công Hạnh Của Bồ Tát Quán Thế Âm
- Đức Phật Là Bạc Y Vương
- Niệm Phật Thế Nào Để Có Công Đức
- Hạnh Phúc Chân Thật
- Thương Yêu và Tôn Kính
- Thiền Tịnh Song Tu
- Chữ Tu Trong Đạo Phật
- Vượt Qua Nghiệp Chướng Và Tái Sanh
- Tu Tập Và Trị Liệu
- Thân Tâm Không Khác
- Sống An Lạc Chết Siêu Thoát
- Lễ Phật Thành Đạo
- Ý Nghĩa Phật Đản Sanh
- Đạo Hiếu Người Con Phật v.v ...

## BẢNG ĐĨA DƯỠNG SINH

- Phương Pháp Dưỡng Sinh (1-9)
- Giải Đáp Câu Hỏi Dưỡng Sinh
- Thai Giáo
- Để Hoàn Thiện Một Con Người
- Phật Pháp Và Dưỡng Sinh
- Ăn Chay Với Thực Phẩm Ohsawa
- Dưỡng Sinh Phòng Bệnh
- Dưỡng Sinh Hằng Ngày
- Dưỡng Sinh Chăm Sóc Sức Khỏe Cộng Đồng
- Dưỡng Sinh Trong Đời Sống
- Cân Bằng Thân Tâm
- Cân Bằng Âm Dương Trong Ăn Uống
- Nâng Cao Đời Sống Vật Chất Và Tâm Linh
- Nguyên Nhân Bệnh Tật
- Lễ Giỗ Ohsawa 2007-2008-2009-2010-2011-2012-2013-2014-2015-2016-2017-2018 ...

## KINH SÁCH ĐÃ IN

- Kinh Pháp Hoa
- Kinh Kim Cang
- Bát Nhã Tâm Kinh
- Tinh Túy Bát Nhã Ba La Mật Đa
- Vượt Qua Nghiệp Chướng và Tái Sanh
- Tiểu Bản A Di Đà
- Lời Nguyện Thứ 18 Của Đức Phật A Di Đà
- Đạo Hiếu Người Con Phật
- Sống An Lạc Chết Siêu Thoát, ...

Điện thoại: 0251 86 00 258

Di động: 0911 258 258

Email: [thichtuehai@chualonghuong.org](mailto:thichtuehai@chualonghuong.org)

Website: [www.chualonghuong.org](http://www.chualonghuong.org), [www.quynguyen.org](http://www.quynguyen.org), [www.quynguyen.com](http://www.quynguyen.com)



SÁCH ẨM TỔNG KHÔNG BÁN