

**Lời Phật dạy
trong Kinh tạng Nikàya**

Tập III

I. AN LẠC

1- BỐN LOẠI AN LẠC

Một thời, Thế Tôn trú giữa dân chúng tại Koli cùng với các Tỷ kheo. Rồi gia chủ Anàthapindika đi đến đánh lễ, Thế Tôn nói với Anàthapindika:

Có bốn loại an lạc này, này gia chủ, người tại gia thọ hưởng các dục thâu hoạch được, tùy thời gian, tùy thời cơ khởi lên cho vị ấy. Thế nào là bốn? Lạc sở hữu, lạc thọ dụng, lạc không mắc nợ, lạc không phạm tội.

Này gia chủ, thế nào là lạc sở hữu? Ở đây, tài sản thâu hoạch được do siêng năng, tích lũy được do mồ hôi đổ ra, thâu hoạch đúng pháp. Nghĩ về điều ấy, vị ấy được hỷ lạc.

Thế nào là lạc thọ dụng? Này gia chủ, thiện nam tử thọ dụng những tài sản thâu hoạch đúng pháp. Nghĩ về điều ấy, vị ấy được hỷ lạc.

Này gia chủ, thế nào là lạc không mắc nợ? Thiện nam tử không có mắc nợ ai một điều gì, dù ít hay nhiều. Nghĩ về điều ấy, vị ấy được hỷ lạc.

Thế nào là lạc không phạm tội? Này gia chủ, vị Thánh đệ tử thành tựu thân hành, khẩu hành và ý hành không phạm tội. Nghĩ về điều ấy, vị ấy được hỷ lạc.

Này gia chủ, có bốn loại an lạc này, người tại gia thọ hưởng các dục thâu hoạch được, tùy thời gian, tùy thời cơ khởi lên cho vị ấy. Trong đó, hỷ lạc sở hữu, thọ hưởng, không mắc nợ chỉ bằng 1/16 hỷ lạc không phạm tội.

(ĐTKVN (*), *Tăng Chi Bộ I*, chương 4, phẩm Nghiệp công đức, phần Không nợ [lược], VNCPHVN (**), ấn hành, 1998, tr.682)

LỜI BÀN:

Lạc thú trên đời thì rất nhiều. Có những thú vui thỏa mãn các

giác quan, hưởng ngoại, ôn ào và ẩn tàng tổn hại, hiểm họa nhưng có những niềm vui hưởng nội nhẹ nhàng, thanh tao và bền vững. Vì thế, hạnh phúc ở đời có tính tương đối, tùy thuộc vào quan niệm của mỗi người nhưng chân hạnh phúc, an lạc đích thực thì chỉ có một, duy nhất, đó là thân tâm thanh tịnh.

Theo tuệ giác Thế Tôn, nhờ làm ăn chân chính mà trở nên giàu có, thành quả lao động ấy là một niềm an vui, đáng tự hào. Bởi lẽ, người giàu thì không thiếu nhưng mấy ai được bình an trong sự giàu sang nhờ mưu mô, tranh đoạt, lọc lừa. Tài sản do công sức làm ra, cố nhiên mình có quyền thụ hưởng, chia sẻ. Và sự thọ dụng ấy mới thực sự thanh thản, an vui vì không hề lo sợ hoặc ray rứt, ăn năn. Thêm nữa, nhờ ăn nên làm ra nên thoát được nợ nần, không còn lo lắng, bị bức bách, phiền muộn và luôn ngẩng cao đầu trong cuộc sống.

Tuy vậy, không phạm tội mới là niềm an lạc to lớn và quan trọng nhất. Tất cả tư duy, lời nói và việc làm đều trong sáng, lương thiện, lợi mình và lợi người chính là an vui đích thực. Ba nghiệp thân khẩu ý thuần thiện hay thân tâm thanh tịnh là cơ sở để thiết lập nên bình an nội tại sâu lắng, vững chắc nhất. Và đây cũng chính là niềm an lạc mà những người con Phật luôn hướng đến.▶

(*) Đại tạng kinh Việt Nam

(**) Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam

2- NGÀY LÀNH THÁNG TỐT

Một thời Thế Tôn trú ở Rājagaha. Tại đấy, Thế Tôn gọi các Tỷ kheo:

Các loài hữu tình nào, này các Tỷ kheo, vào buổi sáng, thân làm việc thiện, nói lời nói thiện, ý nghĩ điều thiện, các loài hữu tình ấy, này các Tỷ kheo, có một buổi sáng tốt đẹp.

Các loài hữu tình nào, này các Tỷ kheo, vào buổi trưa, thân làm việc thiện, nói lời nói thiện, ý nghĩ điều thiện, các loài hữu tình ấy, này các Tỷ kheo, có một buổi trưa tốt đẹp.

Các loài hữu tình nào, này các Tỷ kheo, vào buổi chiều, thân làm việc thiện, nói lời nói thiện, ý nghĩ điều thiện, các loài hữu tình ấy, này các Tỷ kheo, có một buổi chiều tốt đẹp.

Này các Tỷ kheo:

*Vàng sao lành, điều lành / Rạng đông lành, dậy lành /
Sát na lành, thời lành / Cúng dường bậc Phạm hạnh /
Thân nghiệp chánh, lời chánh / Ý nghiệp chánh, nguyện
chánh / Làm các điều chơn chánh / Được lợi ích chơn chánh /
Thì được lợi, an lạc / Lớn mạnh trong Phật giáo / Hãy
không bệnh, an lạc / Cùng tất cả bà con.*

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 3, phẩm Cát tường, phần Buổi sáng tốt đẹp, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.540)

LỜI BÀN:

Trong tâm thức người Á Đông nói chung và trong đó có không ít những Phật tử sơ cơ đều tin niệm về ngày giờ tốt xấu, cát hung.

Vì thế những liên hệ về tuổi tác, ngày giờ tốt xấu để khởi sự công việc làm ăn hay bất cứ việc hệ trọng nào, đối với họ là một trong những mối quan tâm lớn, được ưu tiên hàng đầu.

Chuyện có ngày tốt đích thực hay không đến nay vẫn là cảm nghiệm riêng của mỗi người. Thực sự thì không có ngày nào tốt cho tất cả mọi người, bởi có thể có ngày tốt đối với người này nhưng ngày ấy lại là ngày xấu đối với người kia. Chuyện hai người bán áo mưa và bán quạt ở cạnh nhau nhận xét về ngày tốt xấu là một điển hình. Vì ngày mưa sẽ tốt đối với người bán áo mưa nhưng không tốt với người bán quạt và ngược lại.

Theo tuệ giác Thế Tôn, ngày nào chúng ta có những phẩm chất tốt đẹp như suy nghĩ điều thiện, nói lời nói thiện và làm những việc thiện thì ngày đó chính là ngày tốt. Và như thế, ngày tốt phải do chúng ta tạo ra, làm nên chứ không phải do tạo hóa hay bất cứ sự vận hành nào tác thành. Vậy nên, thay vì tìm cầu chọn lựa ngày tốt từ bên ngoài, người con Phật chủ động tạo ngày tốt cho chính mình và mọi người bằng cách tịnh hóa tam nghiệp.

Trong một ngày, nếu từ sáng đến trưa, từ trưa đến chiều và từ chiều đến tối mà ta không làm bất cứ điều gì sai trái, xấu ác đồng thời còn làm được nhiều điều tốt đẹp, lợi ích thì chắc chắn đó là một ngày tràn ngập hạnh phúc, an vui. Thì ra, ngày tốt vốn có hàng ngày và không cần nhờ cậy bất kỳ ai coi ngày, ta vẫn có được ngày tốt lành cho mình, nếu biết tu dưỡng và chuyển hóa thân tâm. ▀

3- DỤC LẠC VÀ AN LẠC

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, Ngài cho gọi các Tỷ kheo:

Có hai loại lạc này, này các Tỷ kheo, thế nào là hai? Lạc tại gia và lạc xuất gia. Tối thắng trong hai lạc này là lạc xuất gia.

Có hai loại lạc này, này các Tỷ kheo, thế nào là hai? Dục lạc và viễn ly lạc. Tối thắng trong hai lạc này là viễn ly lạc.

Có hai loại lạc này, này các Tỷ kheo, thế nào là hai? Lạc sanh y và lạc không sanh y. Tối thắng trong hai lạc này là lạc không sanh y.

Có hai loại lạc này, này các Tỷ kheo, thế nào là hai? Lạc thuộc thân và lạc thuộc tâm. Tối thắng trong hai lạc này là lạc thuộc tâm.

Có hai loại lạc này, này các Tỷ kheo, thế nào là hai? Lạc bậc Thánh và lạc không phải bậc Thánh. Tối thắng trong hai lạc này là lạc bậc Thánh.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* I, chương 2, phẩm Lạc, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.150)

LỜI BÀN:

Đi tìm hạnh phúc là nhu yếu, mong cầu chính đáng của con người. Tùy theo quan niệm sống của mỗi người mà cảm thụ hạnh phúc, vui sướng với những cung bậc và cấp độ khác nhau. Sống mà không có mấy may an vui và hạnh phúc thì chẳng khác nào đang thọ hình trong cõi ác, đọa xứ. Do vậy, dù mỗi người một hoàn cảnh, lý tưởng sống khác nhau nhưng chung quy họ đều nỗ lực

tìm kiếm và hướng về an vui, hạnh phúc.

Hạnh phúc trong cuộc sống đối với mọi người thường là đầy đủ sức khỏe, ít bệnh hoạn, kể đến là thỏa mãn những nhu cầu của các giác quan, sở hữu càng nhiều về vật chất, tiền bạc, tình cảm, danh tiếng và ngủ nghỉ... cùng các lạc thú nói chung. Tuy nhiên, việc chạy theo ngũ dục nhằm tìm kiếm và kiến tạo hạnh phúc thật mong manh, bởi chúng khó tìm nhưng dễ mất. Đó là chưa kể đến khi đã đứng trước bến bờ hạnh phúc thì sức cùng lực kiệt hay phải trả giá đắt cho những toan tính cùng niềm ân hận đến suốt đời.

Người tu thì ngược lại, họ chối bỏ những lạc thú thế tục nhưng vẫn không ngoài mục tiêu tìm kiếm niềm an lạc thoát tục. Khác với hạnh phúc của người đời là chiếm hữu, hạnh phúc của người xuất gia là buông bỏ. Càng buông bỏ, xả ly, sẻ chia, sống vì mọi người thì hạnh phúc càng lớn, đó chính là viễn ly lạc. Mặt khác, ở cấp độ thô, hạnh phúc là thỏa mãn những nhu cầu của thân như ăn, mặc, ngủ nghỉ... Đi sâu vào nội tâm, sự thanh tịnh tâm hồn là niềm an lạc nhiệm mầu. Những ai trải nghiệm thiền định đều kinh nghiệm sâu sắc về niềm vui tịch tịnh của nội tâm vắng lặng.

Niềm vui và hạnh phúc chân thật, vững bền nhất là hỷ lạc của các bậc Thánh. An lạc phát khởi khi tham sân si phiền não bị triệt tiêu, khát ái được đoạn tận, vô minh bị xóa sạch, bậc Thánh an trụ trong niềm tịnh lạc, giải thoát, Niết bàn.▲

4- LỢI LẠC CHO SỐ ĐÔNG

Một thời, Tôn giả Mahà Kaccàna trú ở Madhurà, tại rừng Gundhà, dạy các Tỷ kheo:

Khi nào các người trộm cướp cường mạnh, này các Tỷ kheo, trong khi vua chúa yếu đuối, khi ấy, thật không an toàn cho những người ra đi làm các công việc ở bên ngoài. Cũng vậy, này các Tỷ kheo, khi các ác Tỷ kheo cường mạnh, trong khi ấy, các Tỷ kheo thuần tịnh yếu đuối. Này các Tỷ kheo, trong khi ấy, các Tỷ kheo thuần tịnh giữ thái độ im lặng, hoặc ẩn mình giữa chúng Tỷ kheo, hoặc đi đến các quốc độ biên địa. Và như vậy, này các Tỷ kheo, là bất hạnh, không an lạc, không lợi ích cho đa số; là bất hạnh, đau khổ cho chư thiên và loài người.

Khi nào, này các Tỷ kheo, các vua chúa cường mạnh, trong khi các người trộm cướp yếu đuối, khi ấy, thật an toàn cho những người ra đi làm các công việc ở bên ngoài. Cũng vậy, này các Tỷ kheo, khi các Tỷ kheo thuần tịnh cường mạnh, trong khi ấy, các ác Tỷ kheo yếu đuối. Này các Tỷ kheo, trong khi ấy, các ác Tỷ kheo giữ thái độ im lặng, hoặc ẩn mình giữa chúng Tỷ kheo, hoặc đi đến các quốc độ biên địa. Và như vậy, này các Tỷ kheo, là hạnh phúc, an lạc, lợi ích cho đa số; là hạnh phúc, an lạc cho chư thiên và loài người.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 2, phẩm Tâm thăng bằng, phần Đất [lược], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.130)

LỜI BÀN:

Sứ mạng của chư Tăng nói chung là tự hoàn thiện mình đồng thời góp phần mang đến an lạc, hạnh phúc cho chư thiên và nhân

loại. Tuy nhiên, sứ mạng ấy chỉ được thực thi và hoàn thiện khi Tăng già thuần tịnh, có sức mạnh nhiếp phục mọi người cải tà quy chánh, nhất tâm quy hướng Chánh pháp, phụng sự Tam bảo. Đối với một đất nước, nếu lãnh đạo gương mẫu, pháp luật nghiêm minh, giữ vững an ninh trật tự xã hội, không có trộm cướp và các tệ nạn khác hoành hành thì người dân mới được an cư lạc nghiệp. Với hội chúng Tỷ kheo cũng vậy, khi nào phần lớn các thành viên trong hội chúng ấy thuần tịnh, thúc thủ được số ít chưa thanh tịnh thì chắc chắn trụ xứ ấy sẽ an ổn và vững mạnh.

Thời Thế Tôn, một vài hội chúng Tỷ kheo ở những trụ xứ riêng lẻ từng có biểu hiện các ác Tỷ kheo cường thịnh, chiếm đa số và lấn lướt những Tỷ kheo chân chính đến độ họ phải im lặng hoặc ẩn dật. Dù cho những hội chúng này có tụ hội đông đảo và lớn mạnh, theo Thế Tôn vẫn là “bất hạnh, không an lạc, không lợi ích” cho số đông.

Do đó, đối với các hội chúng Tỷ kheo, hình thức bên ngoài chưa nói lên được điều gì, trừ khi song hành với hình thức bề thế và hoành tráng kia là sự thuần tịnh, chân chánh của chư vị lãnh đạo và toàn thể thành viên trong hội chúng ấy. Được vậy, những hội chúng này mới thực sự mang lại an lạc và hạnh phúc cho chư thiên và loài người.▲

5- VUI TRONG TĨNH LẶNG

Một thời Thế Tôn trú giữa dân chúng Kosala, tại một khu rừng. Lúc bấy giờ Bà la môn Navakammika đang làm việc tại khu rừng ấy, thấy Thế Tôn ngồi kiết già dưới gốc cây, lưng thẳng và để niêm trước mặt.

Thấy vậy, Bà la môn suy nghĩ: Ta thích làm việc về củi gỗ tại khu rừng này. Còn Sa môn Gotama thì thích làm việc gì ở đây?

Nghĩ vậy rồi Bà la môn Navakammika liền đi đến Thế Tôn nói lên bài kệ: *Nay ông làm việc gì/ Trong rừng cây sa la/ Khiến ông sống một mình/ Vui gì ông tìm được/ Sa môn Gotama?*

Thế Tôn đáp: *Ta không phải làm gì/ Trong khu rừng sa la/ Với Ta, rễ đã cắt/ Cả khu rừng rậm rạp/ Như vậy Ta được thoát/ Mọi rừng rú chông gai/ Tâm Ta không bị dâm/ Một mình sống an lạc/ Đoạn trừ mọi bất mãn/ Sống thích thú hoan hỷ.*

Được nghe nói vậy, Bà la môn Navakammika bạch Thế Tôn:

Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama. Mong Tôn giả nhận con làm đệ tử, từ nay cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 7, phẩm Cư sĩ, phần Navakammika, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.394)

LỜI BÀN:

Có những niềm vui, hạnh phúc biểu hiện ra bên ngoài, chìm ngập trong đèn hoa rực rỡ cùng vô số những tràng pháo tay, chúc tụng

ồn ào. Nhưng cũng có những niềm an vui, hạnh phúc rất sâu lắng, thuộc về nội tâm mà người ngoài khó có thể biết được. Và những ai chưa từng trở về với chính mình, chưa một lần trải nghiệm thiền định thì không thể ngờ rằng có những người dù sống cô độc, khắc khổ trong rừng nhưng lại ân hưởng một niềm hạnh phúc, an vui lặng lẽ và trọn vẹn.

Thời Thế Tôn, Bà la môn Navakammika đã nhiều lần tự hỏi không biết Sa môn Gotama sống một mình trong rừng vì mục đích gì? Hay là vị Sa môn này đã tìm được niềm vui nào đó trong lối sống độc cư ở nơi hoang vu rừng núi? Và những thao thức đó ngày nay vẫn hiện hữu nơi rất nhiều người khi họ quan tâm tìm hiểu đời sống tu tập của người xuất gia.

Thực ra, mỗi người sống ở trên đời đều mưu cầu hạnh phúc. Người xuất gia chối bỏ những niềm vui và hạnh phúc của thế thường vì nó mong manh và thực chất chúng là vỏ bọc của những khổ đau trá hình. Hạnh phúc đích thực của đời sống con người không phải là sự sung mãn về vật chất, thỏa mãn tham vọng quyền lực và danh vọng... mà chính là thiết lập được bình an nội tại. Chính sự an tịnh nội tâm, hỷ lạc do thiền định mang lại là hạnh phúc đích thực, là chất liệu nuôi dưỡng đời sống xuất gia.

Một khi đã dọn dẹp vườn tâm an tịnh, tẩy sạch cấu uế tham ái, phiền não thì người ấy, dù ở đâu và trong bất cứ hoàn cảnh nào cũng hạnh phúc, an vui. Tâm thanh tịnh thì thế giới thanh tịnh. Do đó, người xuất gia không hướng ngoại để cầu toàn mà luôn trở về tự tâm an trú trong hiện tại với chánh niệm. Không vương bận quá khứ, không bị chi phối bởi tương lai, sống thanh thoi, hạnh phúc ngay trong hiện tại, bây giờ và ở đây.▲

6- PHÁP MÔN ĐƯA ĐẾN AN ỔN

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, Ta sẽ giảng cho các ông pháp môn đưa đến an ổn, khỏi các khổ ách.

Thế nào là pháp môn đưa đến an ổn, khỏi các khổ ách? Này các Tỷ kheo, có những sắc do mắt nhận biết khả lạc, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Những sắc ấy đã được Như Lai đoạn tận, cắt đứt từ gốc rễ, làm cho như thân cây ta-la, làm cho không thể tái sanh, không thể sanh khởi trong tương lai. Do vậy Như Lai được gọi là vị đã được an ổn, khỏi các khổ ách. Này các Tỷ kheo, có những tiếng... có những hương...có những vị...có những xúc...

Này các Tỷ kheo, có những pháp do ý nhận biết khả lạc, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Những pháp ấy đã được Như Lai đoạn tận, cắt đứt từ gốc rễ, làm cho như thân cây ta-la, làm cho không thể tái sanh, không thể sanh khởi trong tương lai. Do vậy Như Lai được gọi là vị đã được an ổn, khỏi các khổ ách.

Này các Tỷ kheo, đây là pháp môn đưa đến an ổn, khỏi các khổ ách, là pháp môn đúng pháp.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ IV*, chương 1, phẩm An ổn, khỏi các khổ ách, phần Người được an ổn, khỏi các khổ ách, Nxb Tôn Giáo, 2001, tr.149)

LỜI BÀN:

Kinh Phật có đến vô lượng pháp môn tu. Tùy theo căn cơ, nghiệp lực và hoàn cảnh sống của mỗi người mà chọn cho mình một pháp môn thích hợp. Như trăm sông đều xuôi về biển cả, các

pháp môn tu do Đức Phật tuyên thuyết đều xuôi về giải thoát, Niết bàn. Pháp thoại này, Thế Tôn giới thiệu một pháp môn tu đơn giản mà vô cùng hiệu quả là quán chiếu ngay nơi sáu giác quan để làm chủ thân tâm và đoạn tận phiền não, đạt đến an ổn, khỏi các khổ ách.

Thu thúc lục căn là làm chủ sáu giác quan khi tiếp xúc với sáu đối tượng trần cảnh. Khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm và ý nghĩ đến... thường đi kèm với tâm phân biệt cùng thái độ yêu ghét. Và mọi tham muốn, khổ đau, hệ lụy ở đời cũng đều xuất phát từ đây. Vấn đề là làm sao khi mắt vẫn thấy, tai vẫn nghe mà không bị cái thấy nghe chi phối?

Chính chánh niệm tỉnh giác (biết rõ) khi mắt nhìn thấy sắc, tai nghe âm thanh là yếu tố quan trọng để làm chủ thân tâm, không bị sắc thanh lôi cuốn. Khi mắt thấy sắc, rõ biết và ghi nhận đó là một sự vật, một bông hoa chẳng hạn. Nhưng chỉ thuần có cái thấy, tâm không phân biệt đẹp xấu, không biểu hiện tình cảm yêu ghét. Thấy được như vậy thì cái thấy đó không hề mang đến hệ lụy và não phiền. Nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, nghĩ tưởng đều chánh niệm tỉnh giác như vậy thì hành giả sẽ đạt đến an ổn, khỏi các khổ ách.

Hạnh phúc an lạc hay phiền não khổ đau phụ thuộc vào sự tu tập làm chủ sáu giác quan này. Do đó, thực tập và duy trì chánh niệm tỉnh giác trong đời sống hàng ngày chính là con đường đưa đến giải thoát, an vui. ▀

7- BIẾT ĐỦ THƯỜNG VUI

Một thời Thế Tôn trú ở Sàketa, tại khu vườn Kàlaka gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có bốn pháp này là không quan trọng, dễ được và không có phạm lỗi. Thế nào là bốn?

Trong các loại y, này các Tỷ kheo, y phẩn tảo (y lượm từ đồng rác) là không quan trọng, dễ được và không có phạm lỗi. Trong các loại đồ ăn, này các Tỷ kheo, khát thực là không quan trọng, dễ được và không vi phạm. Trong các sàng tọa, này các Tỷ kheo, gốc cây là không quan trọng, dễ được và không có phạm lỗi. Trong các loại dược phẩm, này các Tỷ kheo, nước tiểu của quỷ là không quan trọng, dễ được và không có phạm lỗi.

Bốn loại, này các Tỷ kheo, không quan trọng, dễ được, không có phạm lỗi này, nếu các Tỷ kheo nào biết đủ, với các loại không quan trọng, dễ được này, Ta tuyên bố rằng đây là một trong những chi phần của Sa môn hạnh.

Biết đủ với sự vật / Không quan trọng, dễ được / Lại không có phạm tội / Tâm không bị phiền nhiễu / Về vấn đề trú xứ / Y áo và ăn uống / Tâm không bị lo lắng / Về phương hướng phải đi / Các pháp được tuyên bố / Thuận lợi Sa môn hạnh / Chúng được có đầy đủ / Với vị biết vừa đủ / Với vị không phóng dật / Tinh cần trong học tập.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 4, phẩm Uruvelà, phần Biết đủ, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.599)

LỜI BÀN:

Đối với nhu cầu và khát vọng của con người thì cuộc sống này

đường như chẳng bao giờ có sự bão hòa, đầy đủ. Thiếu, chưa đủ, cần phải tìm kiếm thêm... là đặc điểm cố hữu của con người. Thành ra, nếu chúng ta tự biết đủ thì tự khắc sẽ tạm đủ, còn nếu ai chưa biết đủ thì cứ mãi miết đi tìm.

Thực ra, để nâng cao phẩm chất cuộc sống không đơn thuần chỉ đầy đủ về vật chất mà quan trọng hơn là sung mãn, thoải mái về tinh thần. Nội tâm an lạc, thanh thoi thì dầu không dư dả nhưng vẫn lạc quan, vui vẻ. Ngược lại, nhà cao cửa rộng, vật chất đầy đủ mà tâm bị tham ái, giận hờn, si mê dẫn dắt, quấy nhiễu thì vẫn khổ đau như thường.

Do đó, người khôn ngoan thì không chỉ quần quật kiếm sống, cặm cụi làm giàu mà phải biết dành thời gian tu dưỡng, trau dồi đạo đức, chuyển hóa nội tâm, thăng hoa tuệ giác. Chính tuệ giác, hay nói cách khác là nhận thức đúng đắn về con người và cuộc đời sẽ giúp cho chúng ta buông xả, nhẹ nhàng, sống thanh thoi và giải thoát.

Riêng đối với người xuất gia thì biết đủ về các nhu cầu vật chất để dành thời gian và tâm lực tu tập thiền định lại càng quan trọng hơn. Thế Tôn gọi biết đủ là một trong những hạnh của Sa môn. Do đó, cần giảm thiểu các nhu cầu về ăn, mặc, ở... để bớt lo toan, được thanh thoi nhẹ nhàng, tạo thuận duyên cho sự nghiệp chuyển hóa và thăng hoa.▲

8- THIẾT LẬP AN LẠC

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, đầy đủ được ba pháp ấy, một Tỷ kheo ngay trong hiện tại, sống nhiều an lạc, hoan hỷ, và tạo nguyên nhân bắt đầu đoạn tận các lậu hoặc. Thế nào là ba? Hộ trì các căn, tiết độ trong ăn uống và chú tâm tỉnh giác.

Thế nào là Tỷ kheo hộ trì các căn? Ở đây, này các Tỷ kheo, khi mắt thấy sắc, Tỷ kheo không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, Tỷ kheo tự chế ngự những nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn, thực hành hộ trì nhãn căn. Khi tai nghe tiếng..., mũi ngửi hương..., lưỡi nếm vị..., thân cảm xúc..., ý nhận thức các pháp... đều hộ trì.

Thế nào là Tỷ kheo tiết độ trong ăn uống? Ở đây, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo chân chánh giác sát thọ dụng món ăn không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được an trú, được bảo dưỡng, khỏi bị thương hại, để hỗ trợ phạm hạnh; vị ấy nghĩ rằng: “Như vậy, ta diệt trừ các cảm thọ cũ, không cho khởi lên các cảm thọ mới, và ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an lạc”.

Thế nào là Tỷ kheo chú tâm tỉnh giác? Ở đây, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ban ngày trong khi đi kinh hành hay ngồi, tâm trừ sạch các chướng ngại pháp. Ban đêm canh một, khi đi kinh hành hay ngồi, tâm trừ sạch các chướng ngại pháp. Ban đêm canh giữa, vị ấy nằm phía hông bên phải, trong dáng nằm con sư tử, hai chân để trên nhau,

chánh niệm tỉnh giác, tác ý đến lúc thức dậy. Ban đêm trong canh cuối cùng, vị ấy thức dậy và trong khi đi kinh hành và ngồi, tâm trừ sạch các chướng ngại pháp.

Này các Tỷ kheo, đầy đủ ba pháp ấy, Tỷ kheo ngay trong hiện tại, sống nhiều an lạc, hoan hỷ, và tạo nguyên nhân bắt đầu đoạn tận các lậu hoặc.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ IV*, chương 1, phẩm Rắn độc, phần Hỷ lạc [lược], Nxb Tôn Giáo, 2001, tr.288)

LỜI BÀN:

Sống an lạc, hoan hỷ và tịnh hóa thân tâm là phận sự, là phương châm sống của những người con Phật. Theo kinh nghiệm của Thế Tôn, chỉ cần thực hành đầy đủ ba pháp: Hộ trì các căn, tiết độ trong ăn uống và chú tâm tỉnh giác thì các hành giả đã có những tiến bộ đáng kể trong sự nghiệp tu học.

Bởi nghiệp được tạo ra từ các giác quan, vì không khéo hộ trì nên chúng ta thường bị ngoại cảnh chi phối. Sự ăn uống nếu thiếu chừng mực, không tiết độ cũng khiến thân thể bất an, khó điều hòa và làm trở ngại việc tu tập. Không chú tâm tỉnh giác mọi lúc mọi nơi thì năm triền cái (dục tham, sân hận, hôn trầm, trạo hối và nghi) sẽ chướng ngại thiền định, không thể an tịnh thân tâm.

Do vậy, có thể nói ba pháp này là căn bản, nền tảng của sự tu tập. Hoa trái tịnh lạc, giải thoát, Niết bàn cũng lưu xuất từ đây.▶

II. BẠN TỐT

1- XỨNG ĐÁNG LÀ BẠN TỐT

Một thời Thế Tôn trú ở Sàketa, tại rừng Tikandaki, gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, thành tựu năm pháp này, Tỷ kheo không đáng được làm bạn. Thế nào là năm?

Bảo làm việc đồng áng; ưa thích kiện tụng; chống đối các Tỷ kheo lãnh đạo; sống đời sống không có mục đích; không có khả năng trình bày hoặc khích lệ làm cho hoan hỷ với một bài thuyết pháp.

Thành tựu năm pháp này, Tỷ kheo không đáng được làm bạn.

Này các Tỷ kheo, thành tựu năm pháp này, Tỷ kheo đáng làm một người bạn. Thế nào là năm?

Không bảo làm việc đồng áng; không ưa thích kiện tụng; không chống đối các Tỷ kheo lãnh đạo; không sống đời sống không có mục đích; có khả năng trình bày hoặc khích lệ làm cho hoan hỷ với một bài thuyết pháp.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Tikandaki, phần Người bạn, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.589)

LỜI BÀN:

Trong đời sống Tăng đoàn, thầy và bạn là những nhân tố cực kỳ quan trọng góp phần tác thành nên phạm hạnh và tuệ giác cho mỗi vị Tỷ kheo. Đặc biệt là những người bạn đồng tu, vì sống chung nên có những ảnh hưởng, tác động mạnh mẽ đến nhân cách và phạm hạnh lẫn nhau cũng như về các phương diện khác.

Theo tuệ giác của Thế Tôn, một người bạn đồng tu đúng nghĩa, trước hết phải là người dồn hết thời gian cho tu tập, không xu

hướng đến những công việc mưu sinh của thế tục như công việc đồng áng, sản xuất, kinh doanh... Bởi lẽ ảnh hưởng những tư duy hướng ngoại sẽ làm tán tâm, tăng trưởng tham ái, dục vọng.

Tiếp đến, người bạn tốt là người biết nhẫn nhịn, không chấp chặt, luôn hỷ xả. Những vướng mắc phát sinh trong đời sống xuất gia phải được giải quyết trong tinh thần lục hòa. Vận dụng hiểu biết và thương yêu để thiết lập hòa hợp, không tranh chấp, kiên tụng là phẩm chất quý giá của người thiện hữu tri thức.

Điều cần yếu trong tu tập là phải biết kính trên nhường dưới, đặc biệt là phụng mạng đối với các bậc tôn túc. Sự phục tùng, không chống đối các Tỷ kheo lãnh đạo thể hiện sự khiêm cung, cầu tiến. Kính thuận sư trưởng là một phẩm chất cao quý của người học đạo đồng thời là gương sáng cho bằng hữu học tập, noi theo.

Mục đích của người xuất gia là hướng đến giải thoát. Vì thế, nếu không xác định và duy trì được mục đích cao cả ấy trong đời sống xuất gia thì rất nguy hại. Người sống lây lất, qua ngày đoạn tháng, không có mục đích chỉ là gánh nặng và di họa cho đại chúng, có thể dẫn đến thoái đạo. Do vậy, muốn giữ vững chí nguyện xuất trần cần phải chọn bạn là người luôn hướng về giải thoát.

Sống theo pháp và nỗ lực hoằng truyền chánh pháp là phận sự của Tỷ kheo. Người bạn đồng tu tốt luôn quan tâm đến sự thịnh suy của giáo pháp đồng thời luôn hoan hỷ, tán thán với việc bố thí pháp. Chính công hạnh này sẽ làm động lực trợ duyên cho pháp lữ dẫn thân hoằng pháp vì lợi ích quần sanh.

Chọn bạn tu tốt để nương tựa là điều cần yếu trong tu tập. Mặt khác, chính tự thân mỗi vị Tỷ kheo phải nỗ lực hoàn thiện mình để xứng đáng là bậc thiện hữu cho đại chúng nương tựa. ▀

2- CHỌN BẠN MÀ CHƠI

Một thời Thế Tôn trú ở núi Gijjhakùta, dạy các Tỷ kheo:

Thành tựu bảy chi phần, này các Tỷ kheo, một Tỷ kheo cần phải thân cận như một người bạn. Thế nào là bảy?

Cho những gì khó cho, làm những gì khó làm, nhẫn những gì khó nhẫn, nói lên những gì bí mật của mình, che giấu bí mật của người khác, không từ bỏ khi gặp bất hạnh, không có khinh rẻ khi tài sản khánh tận.

Thành tựu bảy chi phần này, này các Tỷ kheo, một Tỷ kheo cần phải thân cận như một người bạn.

*Bạn cho điều khó cho / Làm những điều khó làm /
Kham nhẫn những lời nói / Thật khó lòng kham nhẫn /
Nói lên bí mật mình / Che giấu bí mật người / Bất hạnh,
không từ bỏ / Khánh tận, không chê khinh / Trong những
trường hợp trên / Tìm được người như vậy / Với ai cần bạn
hữu / Hãy gần bạn như vậy.*

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* III, chương 7, phẩm Chư thiên, phần Bạn hữu [1], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.322)

LỜI BÀN:

Trong cuộc sống, mỗi người đều có quen biết nhiều, giao hảo rộng rãi nhưng tìm ra bạn hiền để tâm giao quả không mấy dễ dàng. Gặp một người tốt hiểu mình đã khó, chia sẻ những vướng mắc với mình về các phương diện trong cuộc sống lại càng khó khăn hơn. Người ta thường nói vui, ở đời này “Thạch Sanh thì ít mà Lý Thông lại nhiều” cũng vì lẽ ấy.

Có không ít người lâm vào khánh kiệt, vương phải nợ nần, gia đình tan nát cũng vì tin bạn. Cho nên, bạn bè có nhiều hạng, khi chưa thực sự hiểu nhiều về bạn thì cũng nên thận trọng, chớ vội sống hết mình. Tuy vậy, có rất nhiều người thành công nhờ sự động viên, giúp đỡ từ bạn bè. Gặp được bạn tốt là một phúc duyên quý báu, cần phải trân quý và gìn giữ tình bạn cao cả ấy.

Theo kinh nghiệm của Thế Tôn, bạn tốt là người biết chia sẻ, luôn sẵn sàng giúp đỡ, biết nhẫn nhịn, nói năng từ hòa, sống trải lòng ra với bạn bè, thận trọng khi nói về người khác, không bỏ rơi bạn khi gặp hiểm nguy, không khinh chê bạn khi làm ăn thất bại... Những ai hội đủ các phẩm tính ấy thì chắc chắn họ là người tốt, cần phải gần gũi và kết thân lâu dài.

Thân thiết với bạn cũng giống như đi trong sương sớm, lâu dần chắc chắn sẽ bị ướt áo. Ảnh hưởng của bạn bè tác động lên cuộc sống của chúng ta rất nhiều. Vì vậy, phải chọn bạn mà chơi, tìm bạn tốt để cùng nương nhau học tập, làm việc, tu dưỡng thân tâm trở thành người tốt, có ích cho bản thân, gia đình và xã hội.▶

3- CẦN PHẢI NUỜNG TỰA

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, dạy các Tỷ kheo:

Có ba hạng người này, này các Tỷ kheo, có mặt ở đời. Thế nào là ba?

Này các Tỷ kheo, có hạng người không nên gần gũi, không nên sống chung, không nên hầu hạ cúng dường. Ở đây, có hạng người thấp kém về giới, định, tuệ. Hạng người như vậy, này các Tỷ kheo, không nên gần gũi, không nên sống chung, không nên hầu hạ cúng dường, trừ khi vì lòng từ mẫn.

Và này các Tỷ kheo, có hạng người nên gần gũi, nên sống chung, nên hầu hạ cúng dường. Ở đây, có hạng người đồng đẳng (với mình) về giới, định, tuệ. Hạng người như vậy, này các Tỷ kheo, nên gần gũi, nên sống chung, nên hầu hạ cúng dường. Vì cố sao? Với ý nghĩ: (Cả hai) đều thiện xảo về giới, về định, về tuệ, vì thế câu chuyện của chúng ta sẽ thuộc về giới, định, tuệ; sẽ lợi ích cho cả hai và làm cho cả hai được an lạc. Do đó, hạng người như vậy nên gần gũi, nên sống chung, nên hầu hạ cúng dường.

Này các Tỷ kheo, có hạng người sau khi cung kính, tôn trọng, nên gần gũi, nên sống chung, nên hầu hạ cúng dường. Ở đây, có hạng người thù thắng về giới, định, tuệ. Hạng người như vậy, này các Tỷ kheo, sau khi cung kính, tôn trọng, nên gần gũi, nên sống chung, nên hầu hạ cúng dường. Vì cố sao? Với ý nghĩ: Như vậy, nếu chưa đầy đủ về giới, về định, về tuệ, ta sẽ làm đầy đủ; hay nếu giới, định, tuệ được đầy đủ ta sẽ hỗ trợ thêm chỗ này chỗ kia với trí tuệ. Cho nên, với hạng người như vậy nên gần gũi, sau khi cung

kính, tôn trọng, nên sống chung, nên hầu hạ cúng dường.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 3, phẩm Người, phần Cần phải thân cận [lược], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.221)

LỜI BÀN:

Một trong những biểu hiện quan trọng của quy y Tăng là không gần gũi, thân cận thầy tà, bạn ác. Và giới định tuệ trở thành những tiêu chuẩn tin cậy nhất, là thước đo căn bản nhất để nhận biết về người thầy hoặc bạn mà mình đang nương tựa là chánh hay tà. Cho nên, dù hình thức có hoành tráng đến mấy song nội dung hay phẩm chất thiếu vắng hoặc thấp kém về giới định tuệ thì chắc chắn họ không phải là điểm tựa tâm linh đích thực cho ta quy nương.

Tuy nhiên, chỉ cần gặp được một người có tu tập và thành tựu giới định tuệ dù chỉ ở cấp độ tương đương với mình thôi cũng cần phải thân cận, hầu hạ và cúng dường, bởi không gì quý bằng “ăn cơm có canh, tu hành có bạn”. Do đó, cần phải nương tựa những cộng đồng Tăng thân, pháp lữ chân tu thực học.

Nếu được gần gũi những bậc minh sư thù thắng về giới định tuệ là một phúc duyên lớn. Theo lời dạy của Thế Tôn, đối với các bậc minh sư, hàng Phật tử chúng ta không chỉ cung kính, tôn trọng mà nên gần gũi, thân cận, hầu hạ và cúng dường. Nhất là trong mùa an cư, chư Tăng tập trung về những đạo tràng tịnh tu tam nghiệp, trau dồi giới định tuệ. Đây là cơ hội quý báu cho hàng cư sĩ gieo trồng phước báo và tu tập theo chư Tăng để được chuyển hóa và thăng hoa.▲

4- THÂN CẬN BẠN TỐT

Một thời Thế Tôn trú ở núi Gijjhakùta, dạy các Tỷ kheo:

Thành tựu bảy chi phần, này các Tỷ kheo, là người bạn cần phải thân cận, cần phải giao thiệp, cần phải hầu cận, dầu có bị xua đuổi. Thế nào là bảy?

Khả ái, khả ý; tôn trọng; đáng được bắt chước; nhà thuyết giả; kham nhẫn lời nói; nói lời sâu kín; không có hối thúc những điều không hợp lý.

Thành tựu bảy pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo là người bạn, cần phải thân cận, cần phải giao thiệp, cần phải hầu hạ, dầu có bị xua đuổi.

Khả ái và đáng kính / Đáng bắt chước, thuyết giả / Kham nhẫn các lời nói / Nói những lời thâm sâu / Không hối thúc ép buộc / Những điều không hợp lý / Ai có những pháp này / Ở đời, người như vậy / Người ấy là bạn hữu / Với ai cần bạn hữu / Người mong muốn lợi ích / Với lòng từ ái mãi / Dầu có bị đuổi xua / Hãy thân cận bạn ấy.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* III, chương 7, phẩm Chư thiên, phần Bạn hữu [2], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.323)

LỜI BÀN:

Tục ngữ Việt Nam có câu “Học thầy không tày học bạn” để nói lên tầm quan trọng và ảnh hưởng từ những người bạn tốt. Có không ít người vươn lên thành công trong cuộc sống nhờ có duyên lành được bạn tốt dắt dìu, nâng đỡ. Tuy vậy, tìm được bạn tốt để kết thân, gần gũi và học hỏi, cùng nhau hướng thiện cũng không phải là điều dễ dàng.

Theo kinh nghiệm của Thế Tôn, một người bạn tốt mà ta cần nương tựa để học hỏi, trước hết dung mạo phải dễ nhìn, tính cách hiền lành dễ thương. Kế đến, người bạn tốt luôn có những hành động và ứng xử đẹp đẽ khiến ta khâm phục. Không chỉ làm tốt mà người ấy còn nói hay. Những lời động viên chân thành, góp ý ngăn can hợp lý, chia sẻ đồng cảm sâu sắc có tác dụng đánh thức ta trước những cám dỗ, quyết định sai lầm. Người bạn tốt luôn biết nhẫn nhịn, không nóng nảy cộc cằn. Nhờ trầm tĩnh nên bạn rất sâu sắc và vững chãi trong cuộc sống. Bạn tốt là người có thể hơn ta về nhiều phương diện nhưng lại luôn tôn trọng, không hề chi phối mà chỉ trợ duyên soi sáng giúp ta tự quyết định lấy công việc của mình.

Những ai gặp được bạn hiền, hội đủ những tố chất tốt đẹp như trên là một phúc báo lớn, cần nương tựa suốt đời để noi gương, học hỏi. Khoan nói đến việc bạn chỉ bảo cho ta điều gì mà chỉ cần được gần gũi, thân cận, thân thiết với người tốt thôi cũng đã có thật nhiều lợi ích. Năng lượng hiểu biết và yêu thương nơi bạn sẽ lan tỏa và thấm đẫm tâm ý chúng ta một cách nhẹ nhàng, khiến ta luôn bình an và tĩnh thức.

Trái lòng để học thầy, học bạn và học nơi tất cả mọi người trong cuộc sống xung quanh cùng với sự suy ngẫm, chiêm nghiệm sâu sắc, chắc chắn sẽ giúp chúng ta từng bước trưởng thành.▲

5- NGƯỜI BẠN CHÂN THẬT

Một thời Thế Tôn trú ở Rājagaha, tại Veluvana. Bấy giờ, Singālaka, Gia chủ tử, dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, chấp tay đánh lễ sáu phương.

Rồi Thế Tôn, buổi sáng vào thành Vương Xá khát thực, sau khi dạy Singālaka về ý nghĩa đánh lễ sáu phương, Ngài dạy thêm:

Này Gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn khuyên điều lợi ích phải được xem là người bạn chân thật: Ngăn chặn bạn không làm điều ác; khuyến khích bạn làm điều thiện; cho bạn nghe điều bạn chưa nghe; cho bạn biết con đường lên cõi chư Thiên. Này Gia chủ tử, như vậy có bốn trường hợp, người bạn khuyên điều lợi ích phải được xem là người bạn chân thật.

Này Gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn thương tưởng phải được xem là người bạn chân thật: Không hoan hỷ khi bạn gặp hoạn nạn; hoan hỷ khi bạn gặp may mắn; ngăn chặn những ai nói xấu bạn; khuyến khích những ai tán thán bạn. Này Gia chủ tử, như vậy có bốn trường hợp, người bạn thương tưởng phải được xem là người bạn chân thật.

(ĐTKVN, *Trường Bộ II*, kinh Giáo thọ Thi Ca La Việt [trích], VNCPHVN ấn hành, 1991, tr.539)

LỜI BÀN:

Bạn bè ở đời có nhiều người và nhiều hạng. Vì thế nên người xưa đã từng khuyên chọn bạn mà chơi, chọn mặt để gửi vàng. Việc chọn lựa, tìm kiếm những người bạn hiền, chân thật để học hỏi và sẻ chia là điều cần thiết. Ai có nhiều bạn hiền, ắt hẳn người ấy

có cơ hội gạt hái được nhiều thành công trong cuộc sống.

Một người bạn chân thật, theo tuệ giác của Thế Tôn, phải thường xuyên khuyến khích và nhắc nhở cho ta những điều lợi ích cần phải thực hành để đem đến an vui. Người bạn chân thật thường thẳng thắn khuyên ngăn chúng ta trước những việc làm ác. Cuộc sống vốn nhiều biến động và vô vàn những ngang trái, éo le dễ làm cho con người manh tâm tham lam, thù hận. Nếu không kịp thời phản tỉnh trước những lời khuyên của bạn tốt thì chúng ta rất dễ dàng tạo ra những lầm lỗi. Không chỉ có thế, người bạn tốt còn khuyên ta làm các điều lành, tận tình chỉ bày cho ta những điều chưa biết và nhất là trao truyền những phương pháp thực tập chuyển hóa để sống an vui trong hiện tại và tăng trưởng phước báo ở vị lai.

Một đặc điểm khác của những người bạn chân thật là luôn sẻ chia buồn vui với ta trong những lúc thành công hay thất bại. Nhờ bạn tốt nên lúc thành công, ta không quá đỗi tự hào và lúc gặp thất bại cũng không thối chí, gượng gượng vươn lên. Trước những lời thị phi ta đang gánh chịu, bạn tốt ra sức bảo vệ và trước những lời tán dương ca ngợi ta, bạn tốt luôn bày tỏ đồng quan điểm. Có được những người bạn với những đức tính như trên, chắc chắn họ là bạn hiền.

Những ai có phước duyên gặp được bạn hiền như trên thì cần phải trân trọng, giữ gìn những tình cảm bạn bè tốt đẹp ấy để cùng nhau học tập, tu dưỡng đạo đức, sống hiền thiện, hạnh phúc và an vui. ▀

6- Ở Đâu Cũng Được Thương Mến

Một thời, Thế Tôn trú ở Kimbilà, tại Veluvana, dạy các Tỷ kheo:

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo trú tại chỗ giúp đỡ rất nhiều cho trú xứ ấy. Thế nào là năm?

Có giới và học tập các học pháp. Nghe nhiều và khéo thành tựu nhờ chánh kiến. Vị ấy sửa chữa những gì bị gãy, bị hư hại. Khi đại chúng Tỷ kheo đi đến từ nhiều địa phương khác nhau, vị ấy nói với các gia chủ đi đến như sau: “Nay đại chúng Tỷ kheo đã đến từ nhiều địa phương khác nhau. Các vị hãy làm phước đức. Nay là thời điểm làm các phước đức”. Chúng được không khó khăn, chúng được không mệt nhọc, chúng được bốn thiên không phí sức và hiện tại lạc trú.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo trú tại chỗ giúp đỡ rất nhiều cho trú xứ ấy.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ II*, chương 5, phẩm Trú tại chỗ, phần Giúp đỡ nhiều, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.735)

LỜI BÀN:

Theo truyền thống thiền môn, chư vị Tỷ kheo khi du hành và lưu trú trong bất cứ các tự viện hay chùa chiền nào cho đến ba ngày sau thì xem như không còn là khách mà phải thực hành trách nhiệm và bổn phận như Tăng chúng thường trụ ở nơi ấy. Để cho sự có mặt của mình không trở thành gánh nặng và đến đâu cũng được kính quý, mỗi vị Tỷ kheo phải luôn phấn đấu tu học đồng thời góp sức cùng chư Tăng nơi trụ xứ ấy bảo vệ và xây dựng chùa chiền ngày càng vững mạnh, phát triển hơn.

Theo kinh nghiệm của Thế Tôn, khi gia nhập hội chúng mới, trước hết vị Tỷ kheo cần phải nỗ lực tu tập, giới hạnh tinh nghiêm. Kế đến là thường xuyên học hỏi, nghe pháp để có nhận thức và quan niệm đúng Chánh pháp. Đồng thời vị ấy tự giác tham gia vào công việc như chấp tác, dọn dẹp, sửa chữa những gì bị hư hại làm cho chùa viện sạch đẹp, khang trang hơn. Đối với các bạn đồng tu mới du hành đến trụ xứ, Tỷ kheo ấy phải sanh tâm hoan hỷ, kêu gọi các gia chủ cư sĩ cúng dường để gieo trồng phước báo và trợ duyên cho các huynh đệ đầy đủ phương tiện tu hành. Quan trọng nhất là vị Tỷ kheo trong thời gian ở tại trụ xứ ấy đạt được các quả chứng và sống thanh thoi an lạc.

Nếu hội đủ năm yếu tố trên, một vị Tỷ kheo đi đến nơi đâu sẽ giúp ích cho nơi ấy rất nhiều. Và tất nhiên, vị ấy ở đâu cũng không trở thành gánh nặng, được mọi người thương mến, kính trọng và mong mỏi ở lại lâu dài.

Trong thực tế hiện nay, một số Tỷ kheo trẻ cũng khá vất vả trong việc tìm cho mình một trụ xứ để nương tựa tu học. Thực trạng này hẳn có nhiều nguyên nhân, nhưng trước hết mỗi chúng ta phải tự xem lại mình đã thực hành được những gì để đóng góp cho trụ xứ như lời Phật đã dạy?▲

7- ĐƯỢC ÁI MỘ VÀ NOI THEO

Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvathi, Jetavana, khu vườn Anāthapindika. Tại đây, Thế Tôn dạy các Tỷ kheo:

Thành tựu bảy pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo không được các đồng Phạm hạnh ái mộ, không được khả ý, không được kính trọng, không được bắt chước tu tập theo. Thế nào là bảy?

Ở đây, này các Tỷ kheo, vị Tỷ kheo ưa muốn lợi dưỡng, ưa muốn tôn kính, ưa muốn được tán thán, không xấu hổ, không sợ hãi, ác dục và tà kiến.

Thành tựu bảy pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo không được các đồng Phạm hạnh ái mộ, không được khả ý, không được kính trọng, không được bắt chước tu tập theo.

Thành tựu bảy pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo được các đồng Phạm hạnh ái mộ, được khả ý, được kính trọng, được bắt chước tu tập theo. Thế nào là bảy?

Ở đây, này các Tỷ kheo, vị Tỷ kheo không ưa muốn lợi dưỡng, không ưa muốn tôn kính, không ưa muốn được tán thán, có xấu hổ, có sợ hãi, ít dục và chánh kiến.

Thành tựu bảy pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo được các đồng Phạm hạnh ái mộ, được khả ý, được kính trọng, được bắt chước tu tập theo.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* III, chương Bảy pháp, phẩm Tài sản, phần Được ái mộ, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.275)

LỜI BÀN:

Trong cuộc sống, ai cũng mong muốn phần đầu tư hoàn thiện mình để được mọi người kính trọng, mến mộ, ca ngợi và học tập

theo. Người thực sự có uy tín, có danh dự, làm gương sáng cho mọi người trong một đoàn thể, cộng đồng là một phước báo lớn bởi đó là kết quả của quá trình phấn đấu, học tập, tu dưỡng và thành tựu đạo đức, trí tuệ.

Để đạt được phước báo này, dù bất cứ ai, theo tuệ giác Thế Tôn, mỗi người phải tự chuyển hóa, thăng hoa bằng cách thực tập: không ưa muốn lợi dưỡng, không ưa muốn tôn kính, không ưa muốn được tán thán, có xấu hổ, có sợ hãi, ít dục và chánh kiến. Phải thấy rõ chính việc chạy theo danh và lợi; trơ trên, chẳng biết xấu hổ; xem nhẹ các giá trị đạo đức, coi thường pháp luật; tham vọng, ích kỷ và bảo thủ, cố chấp là hố thẳm vùi lấp danh dự, uy tín, nhân phẩm của con người.

Đối với đoàn thể xuất gia cũng vậy, muốn được đại chúng, các đồng Phạm hạnh kính trọng, ngưỡng mộ và thương mến thì phải tuân thủ, thực hành trọn vẹn bảy nguyên tắc trên. Chính tuệ giác và giới đức mới là nền tảng của nhân cách, phẩm hạnh. Theo Phật giáo, đức và trí (thành tựu Giới - Định - Tuệ) là những yếu tố cơ bản tác thành nên Thánh cách của bậc đại nhân, thạc đức để mọi người kính ngưỡng, quy y chứ không phải các hình thức bên ngoài. Có thể chúng Tăng bên ngoài có phần nề vì, kiêng dè ai đó bởi tuổi tác hay chức vụ nhưng tận trong sâu thẳm lòng ái kính của họ chỉ dành cho những bậc đạo cao đức trọng mà thôi.

Vì thế, những ai biết vượt lên cái tôi, không màng đến danh lợi, chẳng vướng bận khen chê, khiêm tốn và giản dị, độ lượng cùng bao dung, biết xấu hổ và sợ hãi điều xấu ác, luôn minh triết trong đời sống thì chính vị ấy đã thành tựu viên mãn phẩm hạnh, xứng đáng được bằng hữu cùng hàng hậu học ngưỡng mộ, kính trọng, học hỏi và noi theo. ▀

III. HẠNH PHÚC

1- ĐỂ MÃI BÊN NHAU

Một thời, Thế Tôn trú giữa dân chúng Bhagga, tại núi Sumsuàra, ở vườn Nai. Rồi gia chủ cha Nakulà và nữ gia chủ mẹ Nakulà đi đến đánh lễ Thế Tôn. Ngồi xuống một bên, gia chủ cha Nakulà bạch Thế Tôn:

Từ khi nữ gia chủ mẹ Nakulà được đem về đây cho con khi con còn trẻ nhỏ, con không bao giờ có điều gì xâm phạm đến vợ con, cho đến ý nghĩ cũng không, đừng nói gì đến thân. Vì rằng bạch Thế Tôn, chúng con muốn thấy mặt nhau trong đời này và còn muốn thấy mặt nhau trong những đời sau nữa.

Nữ gia chủ mẹ Nakulà cũng bạch Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, từ khi con được đem về đây cho gia chủ cha Nakulà, khi con còn trẻ nhỏ, con không bao giờ có điều gì xâm phạm đến chồng con, cho đến ý nghĩ cũng không, đừng nói gì đến thân. Vì rằng bạch Thế Tôn, chúng con muốn thấy mặt nhau trong đời này và còn muốn thấy mặt nhau trong những đời sau nữa.

Vậy này các gia chủ, khi cả hai vợ chồng muốn thấy mặt nhau trong đời này và cũng muốn thấy mặt nhau trong những đời sau nữa, cả hai người cùng có niềm tin, cùng giữ giới, cùng bố thí, cùng tu tập trí tuệ thì trong đời hiện tại được thấy mặt nhau, và trong các đời sau, các người cũng được thấy mặt nhau.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 4, phẩm Nguồn sanh phước, phần Xứng đôi, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.668)

LỜI BÀN:

Tình nghĩa vợ chồng khi đã kết tóc xe duyên thì không chỉ nguyện

ước sống mãi bên nhau cho đến đầu bạc răng long mà còn nguyện cùng nhau đi cho đến sơn cùng thủy tận. Đây cũng là mong ước, tâm nguyện chân thành đồng thời cũng là điệp khúc muôn thuở của tất cả những người đang yêu. Tuy nhiên, giữa ước mơ và thực tại là một khoảng cách xa vời. Khi đã thực sự chung sống, chẳng khó khăn gì để mọi người nhận ra một sự thật rằng: hạnh phúc tuy có đấy nhưng quá đổi mong manh, khó tìm nhưng lại dễ mất.

Tuyệt vời thay cho gia đình Nakulà, sống chung mà chẳng có điều gì xâm phạm lẫn nhau cho dù trong ý nghĩ. Cố nhiên là họ yêu thương nhau nhưng cốt tủy của vấn đề ở chỗ là họ thực sự hiểu nhau. Yêu thương và hiểu biết lẫn nhau là hai yếu tố cực kỳ quan trọng trong việc giữ gìn hạnh phúc gia đình. Chúng hỗ tương, khăng khít và chẳng thể tách rời. Bởi yêu thương mà thiếu hiểu biết thì tình thương ấy sẽ trở thành sự trói buộc. Sẽ không đủ sức mạnh để tin yêu, thông cảm, tôn trọng, tha thứ và bao dung... nếu không thực sự hiểu biết lẫn nhau.

Vun bồi những chất liệu nuôi dưỡng tình yêu nhằm giữ gìn hạnh phúc gia đình, theo quan điểm của Thế Tôn, cả hai người phải nỗ lực tu tập về tín, giới, thí và tuệ. Tin tưởng nơi chính mình và người bạn đời của mình; tự nguyện gìn giữ phẩm hạnh, thủy chung son sắt; hỷ xả và tha thứ những lỗi lầm của nhau; hiểu biết nhau thật sự là bí quyết để nuôi dưỡng tình yêu nhằm xây dựng gia đình hạnh phúc.

Trong bối cảnh xã hội phát triển, khi xu thế ly hôn, đổ vỡ hạnh phúc gia đình ngày một gia tăng như hiện nay, thiết nghĩ sự tu tập theo lời Phật dạy như trên để hàn gắn những tổn thương, giữ gìn hạnh phúc gia đình là cẩm nang không thể thiếu đối với mọi người, nhất là những người con Phật. ▀

2- ĐẠO NGHĨA VỢ CHỒNG

Một thời Thế Tôn trú ở Rājagaha, tại Veluvana. Bấy giờ, Singālaka, gia chủ tử, dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, chấp tay đánh lễ sáu phương.

Rồi Thế Tôn, buổi sáng vào thành Vương Xá khát thực, sau khi dạy Singālaka về ý nghĩa đánh lễ sáu phương, Ngài dạy thêm về đạo nghĩa vợ chồng:

Này gia chủ, có năm cách người chồng phải đối xử với người vợ: Kính trọng vợ, không bất kính đối với vợ, trung thành với vợ, giao quyền hành cho vợ, sắm đồ nữ trang cho vợ.

Này gia chủ, được chồng đối xử như vậy, người vợ có lòng thương tưởng chồng theo năm cách: Thi hành tốt bổn phận của mình, khéo tiếp đón bà con, trung thành với chồng, khéo giữ gìn tài sản của chồng, khéo léo và nhanh nhẹn làm mọi công việc.

Này gia chủ, người vợ được chồng đối xử theo năm cách và người vợ tỏ lòng thương tưởng chồng theo năm cách như vậy gia đình sẽ an ổn và thoát khỏi các sợ hãi.

(ĐTKVN, *Trường Bộ II*, kinh Giáo thọ Thi Ca La Việt [lược], VNCPHVN ấn hành, 1991, tr.543)

LỜI BÀN:

Trong lễ thành hôn, người ta thường chúc nhau trăm năm hạnh phúc, mong cho đôi vợ chồng trẻ sống với nhau đến ngày đầu bạc răng long. Sở dĩ ai cũng mong cầu hạnh phúc vì điều ấy tuy có đầy nhưng khó đạt được. Mỗi người phải phấn đấu và nỗ lực không ngừng để kiện toàn tự thân thì mới có thể hy vọng tạo

dựng hạnh phúc hôn nhân bền vững, lâu dài. Ngoài tình yêu, hiểu nhau đến tận chân tơ kẽ tóc, mỗi người phải làm tròn bổn phận làm vợ, làm chồng của mình.

Theo Thế Tôn, một người chồng tốt, trước hết phải kính trọng người bạn đời của mình. Nguyên tắc này, ngày nay chúng ta thấy bình thường nhưng ở thời đại của Thế Tôn, nhất là trong một xã hội cổ đại trọng nam khinh nữ, khi phụ nữ là “ngọn đuốc sáng soi đường đến địa ngục” thì phải kính trọng vợ là điều hết sức cách mạng. Không chỉ tôn trọng mà người chồng còn phải chung thủy, tin tưởng hoàn toàn nơi người bạn đời; và điều quan trọng là tất cả những tính cách tốt đẹp ấy của người chồng phải được biểu hiện ra bằng hành động cụ thể sẵn sàng, ân cần.

Cùng với người chồng tốt, người vợ phải thực sự ngoan hiền, chung thủy, đảm đang và tháo vát. Mặc dù phụ nữ thời nay có thể nói bình đẳng hoàn toàn với nam giới trên mọi phương diện song không ai trong gia đình có thể đảm nhiệm tốt vai trò “nội tướng” hơn người vợ, người mẹ. Thực hiện tốt vai trò này, người vợ đã góp phần cực kỳ quan trọng trong việc xây dựng sự ổn định, phát triển vững chắc cho gia đình.

Thế Tôn đã khẳng định, nếu vợ chồng biết chung sống với đầy đủ trách nhiệm và bổn phận theo năm cách đã nói ở trên thì chắc chắn sẽ đạt được hạnh phúc. Đây cũng là điều mà mỗi người con Phật cần suy gẫm, thực hành trong đời sống hôn nhân để xây dựng gia đình hạnh phúc. ▀

3- BÍ QUYẾT HẠNH PHÚC

Một thời, Thế Tôn trú tại Sàvatthi. Rồi vua Pasenadi nước Kosala đi đến đảnh lễ, bạch Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, có một pháp nào có thể đưa đến chứng đắc và tồn tại cả hai hạnh phúc: hạnh phúc đời này và hạnh phúc đời sau?

Thưa Đại vương, có một pháp có thể đưa đến chứng đắc và tồn tại cả hai hạnh phúc: hạnh phúc đời này và hạnh phúc đời sau.

Bạch Thế Tôn, pháp ấy là gì?

Bất phóng dật, thưa Đại vương, là một pháp có thể đưa đến chứng đắc và tồn tại cả hai hạnh phúc: hạnh phúc đời này và hạnh phúc đời sau.

Ai ước nguyện tuổi thọ / Không bệnh, có diệu sắc / Được sanh lên Thiên giới / Sanh các nhà quý tộc / Phải liên tục tăng thượng / Tinh tấn, không dừng nghỉ / Người hiền triết tán thán / Hạnh lành không phóng dật / Đối với những người lành / Làm các hạnh công đức / Người hiền không phóng dật / Được cả hai lợi ích / Lợi ích trong đời này / Lợi ích cả đời sau / Kẻ anh hùng được gọi / Là bậc chơn hiền trí / Nếu biết nắm chụp lấy / Hạnh phúc cho chính mình.

(ĐTKVN, *Tương Ứng Bộ I*, chương 3, phẩm 2, phần Không phóng dật [lược], VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.194)

LỜI BÀN:

Phóng dật là lối sống buông thả, phóng túng theo dục vọng, không có tiết độ, không biết tự giới hạn và kiểm chế bản thân,

nói nôm na là sống xả lảng, không cần nghĩ đến ngày mai. Theo tuệ giác của Thế Tôn, chính sự phóng túng không biết dừng lại đúng lúc là nguyên nhân của mọi bất hạnh trong đời này và cả những đời sau.

Thì ra, những điều kiện để thiết lập hạnh phúc trong đời sống vốn ở trong tầm tay của mọi người. Đó là sự chuẩn mực, điều độ, biết làm chủ bản thân mình trước những cám dỗ. Chúng ta thừa biết tác hại của việc ăn quá no hoặc ngủ quá nhiều, đam mê tửu sắc vô độ, quá vui hoặc quá buồn, stress v.v... ảnh hưởng nghiêm trọng đến thể chất và tinh thần, là nguyên nhân của vô số bệnh tật, dẫn đến thể trạng sa sút và suy giảm tuổi thọ nhưng để làm chủ được bản thân không phải là điều dễ dàng.

Mặt khác, những ai biết dừng lại đúng lúc trước cám dỗ chắc chắn người ấy sẽ không bao giờ phải hối tiếc và ăn năn về những việc đã làm. Không ít người chỉ vì một phút không chế ngự được bản thân để tham sân chi phối mà phải thân bại danh liệt hay ân hận suốt cuộc đời.▲

4- TỔN HẠI GIA ĐÌNH

Một thời Thế Tôn du hành ở giữa dân tộc Kosala cùng với đại chúng Tỷ kheo đi đến Nàlandà. Tại đây, Thế Tôn trú tại rừng Pàvarikamba. Lúc ấy, Nàlandà đang đói kém, khó kiếm được cái ăn, xương trắng đầy tràn.

Rồi thôn trưởng Asibandhakaputta, đệ tử của Nigantha đi đến đánh lễ, cất vấn Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, có phải Thế Tôn dùng nhiều phương tiện tán thán, thương kính các gia đình, bảo vệ các gia đình, từ miễn đối với các gia đình?

Đúng vậy, này thôn trưởng!

Vậy thì vì sao, bạch Thế Tôn, Ngài cùng đại chúng Tỷ kheo lại du hành tại xứ Nàlandà đang đói kém, khó kiếm được cái ăn, xương trắng đầy tràn? Như vậy, Thế Tôn thực hành tàn phá các gia đình, thực hành sự bất hạnh cho các gia đình, thực hành sự tổn hại cho các gia đình.

Này thôn trưởng, có tám nhân duyên làm tổn hại các gia đình. Do quốc vương, các gia đình đi đến tổn hại. Hay do trộm cướp, các gia đình đi đến tổn hại. Hay do lửa, các gia đình đi đến tổn hại. Hay do nước, các gia đình đi đến tổn hại. Hay họ không tìm được tiền của cất giấu. Hay do biếng nhác, họ bỏ bê công việc. Hay trong gia đình có kẻ phá hoại. Và vô thường là thứ tám. Này thôn trưởng, chính tám nhân duyên này làm tổn hại các gia đình.

Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn, từ nay cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ IV*, chương 8, phần Gia tộc, Nxb Tôn Giáo, 2001, tr.505)

LỜI BÀN:

Không phải ngày nay mới có một vài người nhận thức phiến diện cho rằng tu sĩ là một bộ phận không lao động, thụ hưởng, là gánh nặng cho xã hội mà ngay thời Thế Tôn còn tại thế, quan niệm thiển cận này đã có mặt. Tu sĩ nói chung, dù trực tiếp hay không trực tiếp tham gia sản xuất thì vẫn có vai trò rất quan trọng trong xã hội, đóng góp tích cực vào việc thiết lập và xây dựng nền tảng đạo đức, góp phần gìn giữ sự ổn định, thăng hoa đời sống, phát triển xã hội.

Theo tuệ giác Thế Tôn, một gia đình, địa phương, khu vực hay quốc gia rơi vào nghèo khổ, kinh tế kiệt quệ thậm chí bị chết đói không phải vì “gánh nặng” tu sĩ mà bởi: Vua quan bất tài, dốt nát, chỉ biết bóc lột; giặc giã, trộm cướp hoành hành; thiên tai lửa cháy, nước trôi tàn phá; không kế thừa gia sản của cha ông; biếng nhác, bỏ bê công việc; bị chính các thành viên trong gia đình phá hoại; cuối cùng là do vô thường biến hoại, chi phối, thay đổi. Đây chính là những nguyên nhân chủ yếu làm tổn hại các gia đình.

Bước đường du hóa hành đạo của Thế Tôn và chư Thánh đệ tử vốn tùy duyên, bình đẳng, vô phân biệt. Không vì nơi giàu có sung túc mà dừng chân quá lâu hay những nơi đói nghèo thì chẳng đặt chân đến. Tinh thần thương kính các gia đình, bảo vệ các gia đình, từ miễn đối với các gia đình vẫn xuyên suốt trong mọi hành trình của Thế Tôn và tất cả những người con Phật. Ở đâu càng đói nghèo, tăm tối và đau khổ lại càng cần có những bước chân an lạc, từ bi, vô ngã, vị tha. Vì lẽ ấy, nơi nào có đau khổ do chiến tranh, thiên tai, dịch họa... thì nơi ấy có mặt người con Phật với tâm nguyện ban vui, cứu khổ “vì lợi ích, an lạc cho chư Thiên và loài người”.▲

5- THIẾT LẬP HẠNH PHÚC

Một thời, Thế Tôn ở giữa dân chúng Koliya, tại thị trấn Kakakrapatta. Rồi Byagghapajja, đi đến đánh lễ, bạch Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, chúng con là những người gia chủ thọ hưởng các dục vọng, sống trói buộc với vợ con, dùng hương chiên đàn, đeo vòng hoa, thọ lãnh vàng bạc. Bạch Thế Tôn, hãy thuyết pháp cho những người như chúng con, để chúng con được hạnh phúc, an lạc trong hiện tại.

Này Byagghapajja, có bốn pháp này đưa đến hạnh phúc và an lạc trong hiện tại. Thế nào là bốn? Đây đủ tháo vát, đầy đủ phòng hộ, làm bạn với thiện, sống thẳng bằng và điều hòa.

Ở đây, này Byagghapajja, phạm làm nghề gì để sinh sống, hoặc nghề nông, hoặc đi buôn, hoặc làm bất cứ nghề nào. Vị ấy phải thiện xảo với nghề, làm việc không biết mệt, biết suy tư, tìm hiểu vừa đủ để tự làm và điều khiển người khác làm. Đây gọi là đầy đủ sự tháo vát.

Ở đây, này Byagghapajja, những tài sản thu được do sự siêng năng, tháo vát; do bàn tay, mồ hôi và công sức đúng pháp, vị ấy biết giữ gìn, bảo vệ, không để thất thoát. Đây gọi là đầy đủ sự phòng hộ.

Ở đây, này Byagghapajja, sống tại làng hay thị trấn có những gia đình mà những đứa trẻ được lớn lên trong giới đức, những người lớn trưởng thành trong giới đức; đầy đủ lòng tin, giới hạnh, bố thí và trí tuệ. Vị ấy phải làm quen, nói chuyện và học tập theo. Đây gọi là làm bạn với thiện.

Ở đây, này Byagghapajja, biết rõ tài sản nhập và xuất, sống một cách điều hòa, không quá phung phí và không quá

bổn sên. Đây gọi là sống thăng bằng và điều hòa.

Này Byagghapajja, bốn pháp này đưa đến hạnh phúc và an lạc trong hiện tại.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* III, chương VIII, phẩm Gotamì, phần Dìghajànu-Người Koliya, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.661)

LỜI BÀN:

Trong cuộc sống, mỗi người có một nghề nghiệp riêng. Để có một nghề nghiệp ổn định, dù làm bất cứ công việc nào, thì phải có sự thiện xảo về công việc ấy. Song song với thiện xảo, phải yêu nghề, thiết tha và tận tụy với nghề đồng thời phải thường xuyên học tập, trau dồi để cập nhật nhằm nâng cao trình độ chuyên môn.

Khi có nghề nghiệp vững vàng, tất nhiên thu nhập của người ấy ổn định. Tài sản do sự lao động chân chính, do mồ hôi và công sức của mình tạo ra nên phải biết trân quý thành quả lao động, giữ gìn và bảo vệ tài sản do mình làm ra, tránh hư hao, mất mát và thất thoát.

Mặt khác, người Phật tử muốn xây dựng hạnh phúc phải biết chọn môi trường sống lành mạnh đồng thời nỗ lực xây dựng cộng đồng để mọi người chung sống an hòa, vui vẻ và thân thiện để học tập lẫn nhau, cùng giúp nhau tiến bộ.

Sau cùng, muốn xây dựng hạnh phúc gia đình, người Phật tử sống thăng bằng tức biết rõ nguồn thu nhập của gia đình đồng thời phải điều hòa, tức sự chi tiêu không quá lãng phí mà cũng không quá keo kiệt.

Thực hành được bốn pháp trên chính là những hành động cụ thể để thiết lập bình an và hạnh phúc trong cuộc sống của người con Phật.▶

6- BÁU VẬT Ở ĐỜI

Một thời, Thế Tôn trú ở Vesàlì, tại Đại Lâm, chỗ giảng đường có nóc nhọn. Lúc bấy giờ, khoảng 500 người Licchavì đang ngồi tụ họp tại đền Sàrandada, và câu chuyện về sự hiện hữu của năm châu báu khó tìm được ở đời được khởi lên.

Rồi thấy Thế Tôn từ xa đi đến, các người Licchavì đánh lễ, bạch Thế Tôn:

Ở đây, bạch Thế Tôn, chúng con đang ngồi tụ họp, vấn đề này được khởi lên: Sự hiện hữu của năm châu báu khó tìm được ở đời. Và thế nào là năm? Sự hiện hữu của voi báu, ngựa báu, ngọc báu, nữ báu và cư sĩ báu là khó tìm được ở đời.

Đối với các ông, người Licchavì đang thiên nặng về dục, cuộc nói chuyện y cứ trên dục được khởi lên. Nay các Licchavì, sự hiện hữu của năm châu báu khó tìm được ở đời. Và thế nào là năm?

Sự hiện hữu của Như Lai, bậc A la hán, Chánh đẳng Giác; Người có thể thuyết giảng Pháp và Luật do Như Lai tuyên bố; Người hiểu được lời thuyết giảng về Pháp là Luật do Như Lai tuyên bố; Người đem thực hành các pháp và tùy pháp được hiểu từ lời thuyết giảng về Pháp và Luật do Như Lai tuyên bố; Người biết ơn và nhớ ơn là khó tìm được ở đời.

Sự hiện hữu của năm châu báu này, này các Licchavì, khó tìm được ở đời.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Tikandaki, phần Tại đền Sàrandada [lược], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.583)

LỜI BÀN:

Thường những gì quý hiếm thì có giá trị cao, mọi người đều mơ ước chiếm giữ làm tài sản cho riêng mình. Sở hữu nhiều vật quý giá là một trong những thước đo về sự giàu có, thành đạt, đẳng cấp xã hội. Ngày xưa những người Licchavi hay bàn bạc về những vật quý giá như voi báu, ngựa báu, ngọc báu, nữ báu thì cũng giống như chúng ta ngày nay thường bàn về xe hơi, nhà lầu, chúng khoán, ngoại tệ, vợ đẹp, con xinh, ăn ngon, mặc đẹp v.v... Hầu hết mọi người đều quan tâm đến những vấn đề này.

Đành rằng những thứ người ta hay bàn bạc, quan tâm và mơ ước được sở hữu đều quý giá nhưng ít ai lưu tâm đến vấn đề cái gì là thực sự quý giá nhất, có giá trị nhất ở cõi đời này. Và ngay đây sẽ phát xuất nhiều đáp án khác nhau tùy thuộc vào quan niệm sống, nghiệp lực và tuệ giác của mỗi người. Hầu hết những người chín chắn, từng trải đều nhận ra rằng những vật ngoài thân như tiền bạc, nhà cửa, xe cộ... cũng quý nhưng chỉ có giá trị tương đối mà thôi. Bởi có khá nhiều người sở hữu được nhiều thứ nhưng vẫn khổ đau, không có hạnh phúc.

Theo tuệ giác Thế Tôn thì quý giá nhất ở đời không phải là vàng bạc, châu báu... mà chính là người giác ngộ, người hướng dẫn và thực tập để thành tựu sự giác ngộ, người biết ơn và nhớ ơn. Tâm an lạc thanh thoi không còn bị tham dục, phiền não khổ đau chi phối mới thật sự quý báu. Do vậy, người con Phật ngoài những công việc làm ăn cần thiết cho cuộc sống, cần phải dốc sức tu dưỡng, chuyển hóa thân tâm để thiết lập đời sống bình an, hạnh phúc.▲

7- NHỮNG CẶP VỢ CHỒNG

Một thời, Thế Tôn đang đi trên con đường cùng với nhiều nam nữ gia chủ giữa Madhurà và Veranja. Rồi Thế Tôn đi đến ngồi dưới một gốc cây đã soạn sẵn, các nam nữ gia chủ cũng đi đến gốc cây. Sau khi đánh lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên, Thế Tôn nói với các nam nữ gia chủ:

Này các gia chủ, có bốn loại sống chung này. Thế nào là bốn? Đê tiện nam sống chung với đê tiện nữ. Đê tiện nam sống chung với thiên nữ. Thiên nam sống chung với đê tiện nữ và thiên nam sống chung với thiên nữ.

Thế nào là đê tiện nam sống chung với đê tiện nữ? Ở đây, người chồng sát sanh, lấy của không cho, sống tà hạnh, nói láo, say rượu, ác giới, tham lam và chửi rủa các Sa môn, Bà la môn. Người vợ cũng sống như vậy.

Và này các gia chủ, thế nào là đê tiện nam sống chung với thiên nữ? Ở đây, người chồng sát sanh, lấy của không cho, sống tà hạnh, nói láo, say rượu, ác giới, tham lam và chửi rủa các Sa môn, Bà la môn. Người vợ thì sống ngược lại.

Này các gia chủ, thế nào là thiên nam sống chung với đê tiện nữ? Ở đây, người chồng từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, không sống tà hạnh, từ bỏ nói láo, không say rượu, từ bỏ ác giới, từ bỏ tham lam và không chửi rủa các Sa môn, Bà la môn. Người vợ thì sống ngược lại.

Và này các gia chủ, thế nào là thiên nam sống chung với thiên nữ? Ở đây, người chồng từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, không sống tà hạnh, từ bỏ nói láo, không say rượu, từ bỏ ác giới, từ bỏ tham lam và không chửi rủa các Sa môn, Bà la môn. Người vợ cũng sống như vậy.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 4, phẩm Nguồn sanh phước, phần Sống chung, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.661)

LỜI BÀN:

Trong cuộc sống, tìm cho mình một người bạn đời phù hợp là mong ước của mọi người. Vẫn biết, nỗi nào thì vung ấy là nguyên tắc chung song thực tế hôn nhân thì rất đa dạng, thật nhiều khê. Phần nhiều nỗi và vung chông chênh, nghiêng ngửa và phải nỗ lực thật nhiều từ cả hai phía mới tìm được sự đồng điệu, trọn lành.

Thật bất hạnh thay cho những cặp nối tròn mà vung lại méo hoặc ngược lại. Trớ trêu là điều ấy lại không xảy ra hoặc ẩn mình trong những năm tháng tìm hiểu, khi chưa thật sự tự nguyện buộc ràng. Lúc ván đã đóng thuyền, lênh đênh trong sóng cả và giông tố cuộc đời mới biến tướng hoặc hiện rõ bản chất để tỏ mặt mười mươi. Nếu bình tâm dừng tự an vào số phận thì dễ dàng biết rằng đó là kết quả của nghiệp lực mà chủ yếu là nghiệp mới, phát sinh từ thực tế cuộc sống của hai người.

May mắn và hạnh phúc cho những cặp vợ chồng thiên nam và thiên nữ. Yếu tố cơ bản để cấu thành hạnh phúc cho những cặp vợ chồng này là giữ giới và hướng thiện. Trừ trường hợp nỗi vung đều méo, tức đê tiện nam sống chung với đê tiện nữ, thì các trường hợp khác đều có thể khắc phục. Hạnh phúc hay đau khổ đều do hai người tạo ra. Nếu biết sống theo lời Phật dạy, chuyển hóa những đê tiện của tự thân, thì có thể xây dựng đời sống hôn nhân hạnh phúc và bền vững.▲

IV. KHỔ ĐAU

1- NGUỒN GỐC KHỔ ĐAU

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi. Bấy giờ, vua Pasenadi nước Kosala đi đến đảnh lễ, bạch Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, có bao nhiêu pháp ở đời, khi khởi lên đưa đến bất lợi, đau khổ và bất an?

Thưa Đại vương, có ba pháp ở đời, khi khởi lên đưa đến bất lợi, đau khổ và bất an.

Thế nào là ba? Thưa Đại vương, tham là pháp ở đời, khi khởi lên đưa đến bất lợi, đau khổ và bất an. Sân là pháp ở đời, khi khởi lên đưa đến bất lợi, đau khổ và bất an. Si là pháp ở đời, khi khởi lên đưa đến bất lợi, đau khổ và bất an.

Thưa Đại vương, ba pháp này ở đời, khi khởi lên đưa đến bất lợi, đau khổ và bất an. *Tham sân si ba pháp/ Là ác tâm cho người/ Chúng di hại tự ngã/ Chúng tác thành tự ngã/ Như vỏ và lõi cây/ Tự tác thành trái cây.*

(ĐTKVN, *Tương Ứng Bộ I*, chương 3, phẩm 3, phần Thế gian, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.218)

LỜI BÀN:

Khổ đau trong đời sống con người vốn dĩ vô tận và nguyên nhân của nó cũng vô cùng nhưng tựu trung không ngoài ba phiền não căn bản là tham, sân, si. Thường thì khi đối mặt với khổ đau, người ta chỉ thấy những nguyên nhân gần, trực tiếp mà không nhận thức được nguyên nhân sâu xa, cội nguồn của đau khổ xuất phát từ bản thân mình.

Tham dục luôn hiện hữu trong mỗi chúng ta, không ai sống trên đời mà chẳng tham, chỉ khác nhau là mức độ tham dục nặng hay

nhẹ, thô hay tế mà thôi. Tùy theo cấp độ tham dục nơi mỗi người mà khổ đau phát khởi nhiều hay ít. Do vậy quá trình diệt khổ chính là hành trình ly tham nơi tự thân mỗi cá nhân.

Tham muốn nhiều mà không thực hiện được ắt sanh tức giận, bực bội. Sân hận là phản ứng tâm lý thường gặp khi lòng tham không được thỏa mãn. Sự giận dữ tiềm ẩn trong tâm chúng ta như những ngọn núi lửa ngủ yên, chúng sẵn sàng thức dậy bất cứ lúc nào và tàn phá tất cả.

Khi tham dục và sân hận xuất hiện thì tâm ta bị mê hoặc, cuốn hút theo, mất hết khả năng sáng suốt và tự chủ. Chính si mê ám chướng này đã che lấp hết những nhân cách tốt đẹp mà ta đã dày công gây dựng, vun đắp từ trước đến nay, nguồn gốc của muôn ngàn khổ đau trong cuộc đời.

Vì thế, người con Phật luôn nhận thức khổ đau do chính chúng ta tự gây ra, cội rễ của nó là tham sân si. Khổ đau không đến từ bên ngoài, những tác động khách quan chỉ là thứ yếu, quyết định vẫn tại tâm mình. Do vậy, luôn tỉnh thức để nhận diện và chuyển hóa tham sân si nơi tự tâm của mỗi người.▶

2- GIÀU MÀ KHÔNG ĐƯỢC HƯỞNG

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi. Rồi vua Pasenadi nước Kosala, vào buổi trưa đi đến, đánh lễ Thế Tôn. Thế Tôn nói với vua Pasenadi đang ngồi một bên:

Thưa Đại vương, Đại vương đi từ đâu đến trong giữa trưa như thế này?

Ở đây, bạch Thế Tôn, có triệu phú gia chủ ở Sàvatthi bị mệnh chung, và con đến để xem tài sản của vị không có con ấy được chở vào nội thành. Bạch Thế Tôn, có đến tám triệu đồng tiền vàng, không nói đến tiền bằng bạc. Bạch Thế Tôn, tuy vậy đồ ăn của triệu phú gia chủ ấy lại chỉ gồm có cháo tấm chua ngày hôm qua để lại. Còn vải mặc chỉ mang vải gai may thành ba tấm. Còn xe thì đi xe nhỏ, cũ kỹ và hư nát, có gắn tán che bằng lá.

Thật như vậy, thưa Đại vương! Một kẻ không phải chân nhân, dầu cho có được tài sản lớn cũng không đem lại an lạc cho mình, cha mẹ, vợ con, các người phục vụ, bạn bè thân hữu; đối với các vị Sa môn, Bà la môn, không thiết trí các sự cúng dường hướng thượng, có khả năng đưa lên thượng giới, đưa đến lạc quả, hướng đến thiên giới. Các tài sản của người ấy nếu không thọ dụng chơn chánh, thời vua chúa sẽ cướp đoạt, hay trộm cắp cướp đoạt, hay bị lửa đốt, hay bị nước cuốn trôi, hay bị con cháu thừa tự thù nghịch cướp đoạt. Sự việc là như vậy, thưa Đại vương, các tài sản nếu không thọ dụng chơn chánh, đưa đến tổn giảm, không đưa đến thọ hưởng.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 3, phẩm 2, phần Không con [lược], VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.200)

LỜI BÀN:

Một đại phú gia ở Sàvatthi chết đi, để lại gia sản khổng lồ. Vua Pasenadi nước Kosala, một trong những đại vương hùng mạnh nhất, phải đi xem khối gia sản ấy thì biết rằng nó to lớn dường nào. Ấy vậy mà đại phú gia kia lúc sinh thời vẫn sống trong nghèo khổ, không chỉ bản thân ông ta mà gia đình, dòng tộc và xã hội đều không được chút lợi ích.

Thì ra vị đại phú gia vô phước ấy chỉ biết làm lụng, tích lũy, cất chứa tiền của cho tràn đầy kho lẫm mà không biết tiêu tiền và thọ dụng tài sản một cách chính đáng. Với cách xử lý tài sản keo kiệt, của cải tuôn vào mà không hề rỉ ra, theo Thế Tôn, đại phú gia ấy không phải là người có trí, bậc chân nhân.

Chúng ta vẫn thường nghe, người làm ra của chứ của không làm ra người. Vì thế, một khi làm ăn khấm khá, trước phải chăm lo cho bản thân, gia đình, thân thuộc và những cộng sự. Sau cần phải chung sức xây dựng xã hội, phát triển cộng đồng. Quan trọng hơn, phải biết cúng dường Tam bảo, vun bồi thiện nghiệp, tích lũy phước báo cho đời này và đời sau.

Làm ra tiền vốn khó nhưng biết cách tiêu tiền hợp lý, có ý nghĩa lại càng khó hơn. Theo tuệ giác Thế Tôn, nếu biết cách xài tiền, thọ dụng tài sản do mình làm ra một cách chính đáng thì phước báo cũng như tài sản ngày càng tăng thêm, không tổn giảm. Ngược lại, nếu làm ra của cải mà chỉ bo bo cất giữ, không dám ăn tiêu, không giúp đỡ mọi người cũng như làm phước thiện thì rốt cuộc vẫn trắng tay và không có chút phước báo nào. ▀

3- KHỔ ĐAU NHIỀU HƠN HẠNH PHÚC

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, gọi các Tỷ kheo:

Các ông nghĩ thế nào, này các Tỷ kheo, cái gì là nhiều hơn? Nước mắt tuôn chảy do các ông than khóc lúc phải hội ngộ với những gì không ưa, phải chia ly với những gì mình thích, khi lưu chuyển luân hồi trong thời gian dài hay nước trong bốn biển?

Bạch Thế Tôn, theo như lời Thế Tôn dạy, chúng con hiểu rằng, nhiều hơn là nước mắt tuôn chảy do chúng con than khóc lúc phải hội ngộ với những gì không ưa, phải chia ly với những gì mình thích, khi lưu chuyển luân hồi trong thời gian dài chớ không phải nước trong bốn biển.

Lành thay, này các Tỷ kheo, các ông đã hiểu pháp mà Ta đã dạy.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ II*, chương 4, phẩm 1, phần Nước mắt, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.312)

LỜI BÀN:

Có bi quan chẳng khi nhìn cuộc đời với khổ đau nhiều hơn hạnh phúc? Chẳng bi quan chút nào bởi sự thật cuộc đời vốn dĩ như vậy, hạnh phúc khó tìm nhưng lại dễ mất trong khi khổ đau cố tránh mà cứ thường gặp. Không lúc nào vừa ý, chẳng có cái gì làm đẹp lòng là một thực trạng luôn doanh vẫy kiếp người. Chúng xuất hiện gần như thường trực trong đời sống như cố tình thách thức, trêu người làm cho con người ta hiếm khi được an bình, thanh thản.

Đời người như những chuyến xe, ngược xuôi bất tận giữa dòng mưu sinh đầy biến động với vô vàn chia ly và hội ngộ. Trớ trêu là

hội ngộ với những điều không đáng hội ngộ, chia ly với những điều không thể chia ly, ấy vậy mà người ta khổ. Tất nhiên, thỉnh thoảng chúng ta cũng có những phút giây hạnh phúc. Có điều, phần đông chúng ta không biết tận hưởng niềm hạnh phúc ấy, ít bằng lòng với những gì mình đang có trong hiện tại. Hạnh phúc của con người dường như đang ở đâu đó trước mặt, thấp thoáng chợt ẩn chợt hiện nhưng không nắm bắt được. Vì vậy, đời người chỉ giẫm lên đau khổ để chạy theo bóng dáng hạnh phúc mà thôi.

Thực ra hạnh phúc đang hiện hữu và tràn ngập quanh ta. Vì con người quay lưng với hạnh phúc chân thật vốn rất đời thường và quen truy tìm bóng dáng hạnh phúc nên mới ngược xuôi, đau khổ. Người đệ tử Phật cần bình tâm quán sát để thấy được khổ là bản chất của cuộc đời. Đây là một tuệ giác lớn để luôn tự chủ, tự tại trước mọi đổi thay, biến động.

Mặt khác, một khi nhận thức đúng đắn về sự thật của thân, tâm và thế giới là vô thường, chúng ta sẽ dễ dàng cảm thông, hoan hỷ chấp nhận với mọi hoàn cảnh thuận nghịch của cuộc đời. Nhất là biết an trú trong hiện tại, biết trân quý những gì đang có, bởi hạnh phúc luôn có mặt khi nội tâm an tĩnh, chánh niệm thường trực, đương niệm, bây giờ và ở đây.▲

4- SỢ HÃI VÀ VÔ ÚY

Một thời Thế Tôn trú ở Sàketa, tại rừng Tikandaki, dạy các Tỷ kheo:

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo rơi vào trong sợ hãi. Thế nào là năm?

Ở đây, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo không có lòng tin, giữ ác giới, nghe ít, biếng nhác và ác tuệ.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo rơi vào trong sợ hãi.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo không có sợ hãi. Thế nào là năm?

Ở đây, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo có lòng tin, có giới, có nghe nhiều, tinh cần tinh tấn, có trí tuệ.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo không có sợ hãi.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Diệu pháp, phần Sợ hãi, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.610)

LỜI BÀN:

Sợ hãi là tâm lý chung của những người có hành vi tà vạy, sai trái, đồng thời nó là một trong những nỗi khổ lớn của con người. Một khi chúng ta có lỗi lầm, lỡ đã làm những việc bất chính thì thường sống trong phập phồng, thấp thỏm bất an. Người bình thường khi có khiếm khuyết, sai phạm còn lo sợ như vậy huống gì người tu càng lo lắng và bất an hơn nữa.

Tỷ kheo, ngoài ý nghĩa là khát sĩ (đi xin thực phẩm để nuôi thân) và phá ác (tu tập đoạn trừ các điều ác) còn có nghĩa bố ma

(khiến cho các loài ma phải hoảng sợ). Một Tỷ kheo chân chính có tiềm năng làm thầy của chư thiên và loài người. Với hành trang giới định tuệ và một bát ba y, vị Tỷ kheo vân du giáo hóa khắp nơi, làm lợi mình lợi người, trong tâm thái an lạc, tự chủ và hoàn toàn không hề sợ hãi trước bất cứ thế lực nào, dù ma mãnh và quái ác đến đâu cũng không làm vị Tỷ kheo phải chùn bước.

Để luôn ngẩng cao đầu trong cuộc đời, chẳng hề sợ hãi trước bất cứ ai thì phải là bậc chân tu: Có lòng tin kiên cố vào Chánh pháp; có giới đức và hạnh kiểm tốt; có sự học tập và hiểu biết sâu sắc về giáo pháp; có sự nỗ lực, gắng sức và bền bỉ thực tập; sau cùng là có tuệ giác để soi sáng những si ám che đậy bản tâm và vượt thắng não phiền, nhiễm ô mà thành tựu giác ngộ.

Gia sản của người tu thường đem bố thí cho chúng sanh là giáo pháp (pháp thí) và sự bình an, không sợ hãi (vô úy thí). Nhưng một khi tự thân chúng ta bị “rơi vào trong sợ hãi” thì liệu chúng ta đã làm gì được cho mình, chứ chưa vội nói đến chuyện giúp người. Người xưa nói “vàng thật thì chẳng sợ gì lửa”, cũng vậy, hãy tự rèn luyện mình trở thành bậc chân tu thực đức thì không những không sợ hãi mà ngược lại còn nhiếp phục các thế lực ma mị khác quay về chánh đạo.▲

5- ÁC TỶ KHEO

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, con quạ thành tựu với mười tà pháp. Thế nào là mười?

Ngạo nghễ, hung hãn, cường dục, ăn lớn, độc ác, không từ bi, khiếp nhược, giọng chói tai, vọng niệm và cất chứa tài sản.

Này các Tỷ kheo, con quạ thành tựu với mười tà pháp này.

Cũng vậy, này các Tỷ kheo, vị ác Tỷ kheo thành tựu với mười tà pháp. Thế nào là mười?

Ngạo nghễ, hung hãn, cường dục, ăn lớn, độc ác, không từ bi, khiếp nhược, giọng chói tai, vọng niệm và cất chứa tài sản.

Này các Tỷ kheo, vị ác Tỷ kheo thành tựu với mười tà pháp này.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* IV, chương 10, phẩm Ước nguyện, phần Con quạ, VNCPHVN ấn hành, 1997, tr.439)

LỜI BÀN:

Xuất gia là bước lên lộ trình hướng đến giải thoát. Trong suốt chặng đường đầy cam go ấy, người thì tiến bộ đạt được mục tiêu rất nhanh, không ít người tiến bộ vừa hoặc chậm và một số ít người thối thất phải quay về. Cố nhiên, đã xuất gia thì không ai là người ác cả, ác Tỷ kheo dùng để chỉ cho những người xuất gia tiến bộ chậm, chưa chuyển hóa các tập khí xấu ác của chính mình.

Thế Tôn dùng hình ảnh những con quạ đen để minh họa cho hạng

xuất gia tiến bộ chậm, những ác Tỷ kheo, thật ấn tượng. Nói đến loài quạ, tự khắc ta liên tưởng đến cảnh tượng xấu xa, xô bồ, giành giật, đấu đá, tham lam và chết chóc. Hình ảnh bầy quạ đen đúa, ranh mãnh, láu lỉnh, chụp giật, giành nhau ăn xác chết khiến ta kinh hãi, như những thần chết. Quán niệm về hình ảnh của loài quạ sẽ giúp hành giả tự phản tỉnh về những hành vi của mình bởi chỉ cần một phút loạn động, không giữ được chánh niệm thì các tập khí sẽ trỗi dậy và dễ dàng sa vào đường ác.

Thế Tôn gọi mười tập tính xấu ác của loài quạ là tà pháp và những ai xuất gia mà chưa chuyển hóa được các tà pháp này là ác Tỷ kheo. Tuy nhiên, những tà pháp này dễ dàng chuyển hóa thành chánh pháp nếu biết tu tập, nương tựa vào Bát Thánh đạo. Tám con đường Thánh này là phương tiện để vượt lên những phiền não đang đoanh vây đời sống chúng ta. Trong đó, đặc biệt là chánh kiến, sự thấy biết đúng như thật sẽ giúp cho hành giả thấy rõ chánh và tà, biết làm những gì cần làm, từ bỏ những gì cần từ bỏ.

Những người con Phật nói chung phải luôn quán sát để nhận diện và loại trừ mười tà pháp nêu trên. Vận dụng tuệ giác để gạn đục khơi trong, nhận chân được chánh tà, nhất là biết rõ chính mình là con đường tối thắng để xả ly tham ái, phiền não và thành tựu giải thoát.▲

6- GỐC RỄ CỦA ĐẤU TRANH

Một thời, Thế Tôn trú giữa dân chúng Sakka, tại Sàmagàma dạy các Tỷ kheo:

Có sáu gốc rễ đấu tranh này, này các Tỷ kheo. Thế nào là sáu?

Ở đây, này các Tỷ kheo, phần nộ và hiềm hận, giả dối và não hại, tật đố và xan tham, lừa đảo và man trá, ác dục và tà kiến, chấp trước sở kiến và rất khó rời bỏ.

Này các Tỷ kheo, Tỷ kheo nào phần nộ và hiềm hận, giả dối và não hại, tật đố và xan tham, lừa đảo và man trá, ác dục và tà kiến, chấp trước sở kiến và rất khó rời bỏ, vị ấy sống không cung kính, không tùy thuận bậc Đạo sư; sống không cung kính, không tùy thuận Pháp; sống không cung kính, không tùy thuận Tăng; không thành tựu đầy đủ các học pháp, vị ấy khởi lên tranh luận giữa chư Tăng. Tranh luận như vậy khiến nhiều người không hạnh phúc, khiến nhiều người không an lạc, khiến nhiều người không lợi ích.

Này các Tỷ kheo, nếu các Thầy thấy những ác tránh căn ấy, các Thầy phải cố gắng đoạn trừ, phải tác động đừng cho nó có cơ hội làm hại trong tương lai. Như vậy là đoạn tận ác tránh căn ấy, như vậy là ngăn chặn ác tránh căn ấy trong tương lai.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* III, chương 6, phẩm Chư thiên, phần Gốc rễ của đấu tranh, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.88)

LỜI BÀN:

Ác tránh căn nghĩa là gốc rễ của đấu tranh, tranh chấp và xung

đột khiến cho tổn hại. Nó là bản chất của chúng sanh, nói cách khác sự tranh đấu lẫn nhau trong một loài hay giữa các loài chúng sanh với nhau là một trong những bản năng sinh tồn. Loài người có ý thức, được xem là văn minh cũng đấu tranh và xung đột giết chóc lẫn nhau triền miên từ ngày khai sinh lập địa cho đến hiện nay, thậm chí ngày càng tinh vi và khốc liệt hơn.

Đời sống của người xuất gia, trong chừng mực nào đó vốn vượt ra ngoài những toan tính thế thường nên nhẹ nhàng và ít tranh chấp hơn. Tuy nhiên, nếu không nỗ lực để chuyển hóa thân tâm thì cũng khó tránh khỏi tranh đấu lẫn nhau.

Biểu hiện của tranh chấp trong những hội chúng xuất gia bắt đầu từ sự không cung kính và tùy thuận Phật Pháp Tăng, nhất là khởi lên tranh luận với chư Tăng. Những sự tranh cãi thiếu thiện chí là cội nguồn cho tranh đấu và chắc chắn sẽ mang đến sự khó chịu, bất an và hoàn toàn tổn hại cho bản thân cùng hội chúng.

Theo tuệ giác Thế Tôn, những ai chưa chuyển hóa được những phiền não như “phẫn nộ và hiềm hận, giả dối và náo hại, tật đố và xan tham, lừa đảo và man trá, ác dục và tà kiến, chấp trước sở kiến và rất khó rời bỏ” thì gốc rễ tranh chấp (ác tránh căn) vẫn tồn tại và tranh đấu, náo hại lẫn nhau là nguy cơ có thể diễn ra bất cứ lúc nào, ngay cả những hội chúng xuất gia vẫn không là ngoại lệ.

Vì thế, tu tập để chuyển hóa thân tâm, đoạn trừ phiền não là phương cách tối thắng nhằm dập tắt và đoạn tận mọi tranh chấp, xung đột. ▀

7- KHỔ VUI DO MÌNH

Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvattthi, dạy các Tỷ kheo:

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ngay trong hiện tại sống đau khổ, với tổn não, với ưu não, với nhiệt não, sau khi thân hoại mạng chung, được chờ đợi là ác thú. Thế nào là năm?

Ở đây, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo không có lòng tin, không có lòng hổ thẹn, không có lòng sợ hãi, biếng nhác, ác tuệ. Thành tựu với năm pháp này, này các Tỷ kheo, ngay trong hiện tại sống đau khổ, với tổn não, với ưu não, với nhiệt não; sau khi thân hoại mạng chung, được chờ đợi là ác thú.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ngay trong hiện tại sống an lạc, không có tổn não, không ưu não, không có nhiệt não; sau khi thân hoại mạng chung, được chờ đợi là cõi lành. Thế nào là năm? Ở đây, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo có lòng tin, có lòng hổ thẹn, có lòng sợ hãi, tinh cần tinh tấn, có trí tuệ. Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ngay trong hiện tại sống an lạc, không có tổn não, không có ưu não, không có nhiệt não; sau khi thân hoại mạng chung, được chờ đợi là cõi lành.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Sức mạnh hữu học, phần Khổ, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.307)

LỜI BÀN:

Ai sống trên cuộc đời này cũng mong sao cho mình và người thân được vui vẻ, hạnh phúc. Tuy vậy, trang bị cho mình những chất

liệu để loại trừ khổ đau, tăng trưởng an lạc thì không phải ai cũng làm được. Cho nên mưu cầu hạnh phúc, an lạc thì ai cũng có nhưng thực tế của mỗi cá nhân lại hoàn toàn khác biệt nhau, tùy thuộc vào nỗ lực chuyển hóa của mỗi người.

Theo tuệ giác của Thế Tôn, những yếu tố gây nên đau khổ cho con người trong hiện tại và cả ở tương lai gồm: không có lòng tin, không có lòng hổ thẹn, không có lòng sợ hãi, biếng nhác, ác tuệ.

Người không có lòng tin thì rất dễ làm ác. Lòng tin là nền tảng cho quá trình phấn đấu, hướng đến các giá trị đạo đức. Không có lòng hổ thẹn thì điều gì cũng làm được. Con người sở dĩ khác với các sinh vật khác nhờ có lòng hổ thẹn. Biết xấu hổ với người và với chính mình nên từ bỏ việc ác. Không có lòng sợ hãi, chí ít là sợ nhân quả, nên “gieo gió thì gặt bão” là đương nhiên. Cộng thêm tính lười biếng lao động, sự lọc lõi khôn ranh, chuyên làm việc bất chính để thủ lợi riêng... Tất cả những hành vi này đã tạo nên đau khổ, tổn hại và vô vàn ưu phiền trong hiện tại và ở tương lai.

Người con Phật nhận ra các nguyên nhân của khổ đau nên tinh cần chuyển hóa thân tâm. Sống có lòng tin, có lòng hổ thẹn, có lòng sợ hãi, tinh cần tinh tấn và có trí tuệ thì chắc chắn hiện đời và đời sau luôn hạnh phúc, an lành. Khổ hay vui không phải do số phận an bài hoặc do thần linh chi phối mà chính ngay nơi hành nghiệp của chính mình.▲

8- KHỔ VÀ DIỆT KHỔ

Một thời, Thế Tôn trú tại Sàvatthi, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, Ta sẽ giảng sự tập khởi và sự đoạn diệt của khổ. Hãy nghe...

Và này các Tỷ kheo, thế nào là khổ tập khởi?

Do duyên con mắt và các sắc, nhãn thức khởi lên. Do ba cái tụ hội nên xúc khởi. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái. Này các Tỷ kheo, đây là khổ tập khởi.

Do duyên tai và các tiếng... Do duyên mũi và các hương... Do duyên lưỡi và các vị... Do duyên thân và các xúc... Do duyên ý và các pháp, ý thức khởi lên. Do ba cái tụ hội, nên có xúc. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái. Này các Tỷ kheo, đây là khổ tập khởi.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là khổ đoạn diệt?

Do duyên con mắt và các sắc, nhãn thức khởi lên. Do ba cái tụ hội, nên có xúc. Do duyên xúc nên có thọ. Do duyên thọ nên có ái. Do ly tham, đoạn diệt ái ấy một cách hoàn toàn nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não đều đoạn diệt. Như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn này. Này các Tỷ kheo, đây là khổ đoạn diệt.

Do duyên lỗ tai và các tiếng,... Do duyên mũi và các hương,... Do duyên lưỡi và các vị,... Do duyên thân và các xúc,... Do duyên ý và các pháp,... đều đoạn diệt. Như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn này. Này các Tỷ kheo, đây là khổ đoạn diệt.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ II*, chương 1, phẩm Gia chủ, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.131)

LỜI BÀN:

Khổ đau của chúng sanh thì vô cùng tận. Nhưng nếu lắng lòng quán sát vấn đề thì sẽ dễ dàng nhận thấy đau khổ xuất phát từ bên trong ta, chứ không phải do bên ngoài tác động vào. Khi mắt thấy sắc, nhận biết đẹp, nhìn hoài không chán, sanh tâm yêu thích, mong muốn chiếm hữu... và khổ phát sanh. Con mắt hay sắc đẹp vốn không đưa đến khổ nhưng vì sanh tâm ưa thích (ái) nên mới khổ. Nguyên nhân chủ yếu của khổ là do tham ái chứ không phải do hoàn cảnh bên ngoài.

Xác định nguyên nhân cốt tủy của khổ đau do tham ái là một nhận thức quan trọng. Có nhiều cách tu để đoạn trừ tham ái nhưng căn bản nhất là thiết lập chánh niệm khi căn tiếp xúc với trần. Sáu giác quan của chúng ta luôn tiếp xúc với sáu trần cảnh. Nhưng sự có mặt kịp thời của chánh niệm sẽ thúc tỉnh chúng ta dừng lại, không chạy theo, không tham ái và không nắm bắt nên ta được bình an.

Tham ái diệt thì sầu bi khổ ưu não diệt. Đây là sự thật được chúng nghiệm một cách rõ ràng trong quá trình tu tập. Chánh niệm càng cao độ bao nhiêu thì sẽ làm chủ thân tâm chặt chẽ bấy nhiêu. Do vậy, đối diện với khổ đau, người con Phật không than thân trách phận mà phải thực hành chánh niệm và nỗ lực chuyển hóa. Khổ đau do duyên sanh thì cũng do duyên diệt. Vấn đề là không sợ khổ, chỉ sợ không thực hành pháp để diệt khổ mà thôi. ▀

9- KHỔ TÂM VÀ VÔ TÂM

Một thời, Thế Tôn trú ở Kosala, dạy các Tỷ kheo:

Thành tựu với sáu pháp, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ngay trong hiện tại sống đau khổ, hiềm hận, có ưu não, có nhiệt não, sau khi thân hoại mạng chung, chờ đợi là ác thú. Thế nào là sáu?

Với dục tâm, với sân tâm, với hại tâm, với dục tưởng, với sân tưởng, với hại tưởng. Thành tựu với sáu pháp này, các Tỷ kheo, Tỷ kheo ngay trong hiện tại sống đau khổ, hiềm hận, có ưu não, có nhiệt não, sau khi thân hoại mạng chung, chờ đợi là ác thú.

Thành tựu với sáu pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ngay trong hiện tại sống an lạc, không hiềm hận, không ưu não, không nhiệt não, sau khi thân hoại mạng chung, chờ đợi là thiện thú.

Với xuất ly tâm, với vô sân tâm, với bất hại tâm, với xuất ly tưởng, với vô sân tưởng, với bất hại tưởng.

Thành tựu với sáu pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ngay trong hiện tại sống an lạc, không hiềm hận, không ưu não, không nhiệt não, sau khi thân hoại mạng chung, chờ đợi là thiện thú.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* III, chương 6, phẩm A la hán, phần Khổ, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.240)

LỜI BÀN:

Tâm và tưởng là những hoạt động của tâm, sanh khởi khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần. Tư duy về dục lạc, về ham muốn sắc, thanh, hương, vị và xúc chính là dục tâm. Sân tâm là tư duy về các đối

tượng mà mình không ưa, gây bực bội và chán ghét. Tư duy về sự gây tổn hại, tàn hại cho mình và người chính là hại tâm. Cùng với các tướng như dục tướng, sân tướng và hại tướng là những tác nhân gây đau khổ, phiền lụy cho chúng sanh.

Khi nội tâm không bình an, bị khuấy động bởi tham dục, giận dữ và tàn hại thì khổ đau xuất hiện. Khổ tâm chính là một trong những nỗi khổ lớn của con người. Thậm chí nỗi khổ tâm tàn phá sức khỏe và tinh thần gấp nhiều lần so với nỗi khổ về thân xác. Vì thế phải nhanh chóng chuyển hóa những tâm địa xấu ác để tinh thần được thanh thản, sống vui an lạc.

Luôn thiết lập chánh niệm và xả ly dục sân hại, hướng tư duy đến từ bỏ, không hận thù bực tức, không gây tổn hại cho mình và người. Quán sát sự nguy hiểm của dục, sân, hại tâm và dục, sân, hại tướng đồng thời an trú vô dục, vô sân, vô hại là cách nuôi dưỡng tâm hồn mát mẻ và tịnh lạc. Khi tâm được thanh thoi, không đau khổ ưu phiền thì cuộc sống được cải thiện và từng bước thăng hoa.

“Tâm tịnh tức độ tịnh”, vì thế, chuyển hóa tâm là một trong những vấn đề trọng yếu của tu tập. Muốn an bình và hạnh phúc thì trước hết tâm tư phải bình an. Tâm an tịnh là chất liệu quan trọng để thiết lập hạnh phúc trong hiện tại. Người con Phật phải tự thân chứng đạt hạnh phúc chứ không cầu xin ân điển từ các đấng thiêng liêng. Để đạt được điều ấy, nỗ lực tu tập của tự thân loại bỏ các tâm niệm về dục sân hại là căn bản và cần yếu nhất. ▀

10- THƯƠNG NGƯỜI BỆNH KHỔ

Một thời Thế Tôn trú ở Vesàli, dạy các Tỷ kheo:

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ kheo, một người săn sóc bệnh không đủ khả năng để săn sóc người bệnh. Thế nào là năm?

Không có năng lực pha thuốc; không biết cái gì thích đáng, cái gì không thích đáng, đưa cái gì không thích đáng, không đưa cái gì thích đáng; vì muốn lợi ích vật chất, săn sóc người bệnh, không phải vì lòng từ; cảm thấy ghê tởm khi phải dọn phân, nước tiểu, đồ mửa ra hay đờm; không có năng lực thỉnh thoảng với pháp thoại trình bày, khích lệ, làm cho phấn khởi, làm cho hoan hỷ người bệnh.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ kheo, một người săn sóc bệnh có đủ khả năng để săn sóc người bệnh. Thế nào là năm?

Có năng lực pha thuốc; biết cái gì thích đáng, cái gì không thích đáng, đưa cái gì thích đáng, không đưa cái gì không thích đáng; vì lòng từ săn sóc người bệnh, không vì lợi ích vật chất; không cảm thấy ghê tởm khi phải dọn phân, nước tiểu, đồ mửa ra hay đờm; có năng lực thỉnh thoảng với pháp thoại trình bày, khích lệ, làm cho phấn khởi, làm cho hoan hỷ người bệnh.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Bệnh, phần Săn sóc bệnh [2], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.542)

LỜI BÀN:

Bệnh khổ là lẽ thường nhiên, có thân ắt có bệnh. Ai cũng từng nếm trải bệnh khổ, chỉ khác là nhiều hay ít, bệnh này hay bệnh

khác mà thôi. Khi lâm bệnh, người bệnh rất cần được chăm sóc và điều trị. Những người có gia đình, khi ốm đau thường được vợ, chồng hoặc con cái chăm sóc. Còn những người sống độc thân hoặc xuất gia, khi đau ốm phải nhờ huynh đệ, bạn bè hay tín đồ giúp đỡ, đôi khi phải tự mình chống chọi với bệnh tật hiểm nghèo trong thiếu thốn mọi bề.

Theo tuệ giác Thế Tôn, những ai phát tâm săn sóc bệnh nhân vì lòng thương được phước báo vô lượng. Muốn săn sóc người bệnh được chu toàn, cần phải hội đủ các yếu tố căn bản như biết pha chế thuốc, biết kiêng cữ, săn sóc người bệnh với lòng từ, không ngại dơ bẩn, và nhất là biết nói lên những đạo lý chân thật giúp người bệnh hoan hỷ, an tâm điều dưỡng và trị liệu.

Bệnh thì khổ, thân khổ vì đau đớn, tâm khổ vì lo lắng về tình trạng bệnh tật, kinh phí điều trị đồng thời buồn tủi thêm khi không người săn sóc, an ủi, vỗ về. Sau mỗi cơn bạo bệnh, người ta thường rút ra nhiều bài học về sức khỏe cũng như thế thái nhân tình. Vì thế, chúng ta cần rèn luyện các kỹ năng săn sóc bệnh nhân theo lời dạy của Thế Tôn, để giúp đỡ lẫn nhau trong gia đình, những người thân và mọi người vượt qua bệnh khổ.▲

V. HỘI CHỨNG

1- HÒA HỢP TĂNG

Điều này đã được Thế Tôn nói đến, đã được bậc A la hán nói đến và tôi đã được nghe:

Này các Tỷ kheo, có một pháp khởi lên ở đời, khi khởi lên đem lại hạnh phúc cho nhiều người, đem lại lợi ích cho nhiều người, không đem lại bất hạnh, đau khổ cho chư thiên và loài người. Thế nào là một pháp? Sự hòa hợp chúng Tăng.

Này các Tỷ kheo, khi chư Tăng được hòa hợp, không có những tranh luận với nhau, không có những mắng nhiếc lẫn nhau, không có những ngăn cách và từ bỏ lẫn nhau. Ở tại đây, những người không hòa hợp đi đến hòa hợp và những người hòa hợp lại càng hòa hợp hơn nữa.

Ý nghĩa này được Thế Tôn nói đến và tôi đã được nghe.

(ĐTKVN, *Tiểu Bộ I*, kinh Phật thuyết như vậy, chương Một pháp, phẩm 2, Nxb TP.HCM, 1999, tr.308)

LỜI BÀN:

Tăng già là đoàn thể xuất gia từ bốn người trở lên, sống chung thanh tịnh và hòa hợp. Đồng thời, chính sự thanh tịnh và hòa hợp đã tác thành bản thể của Tăng già. Do đó, nếu đánh mất sự hòa hợp và thanh tịnh thì đoàn thể tu hành ấy không được gọi là Tăng.

Biểu hiện cụ thể sự hòa hợp của chư Tăng trong một trụ xứ là lục hòa. Bởi lục hòa là linh hồn, là sức mạnh của Tăng nên khi sự hòa hợp được thực thi triệt để trong một trú xứ nào thì chư Tăng tại trú xứ ấy có hạnh phúc, an lạc. Không chỉ chư Tăng mà trời và

người cũng tăng phần lợi ích và an vui.

Ngày nay, sự tu tập và ứng dụng tinh thần lục hòa trong Tăng chúng hiếm có nơi nào được thực thi trọn vẹn. Những biểu hiện như “tranh luận với nhau, mắng nhiếc lẫn nhau, ngăn cách và từ bỏ lẫn nhau” đã hình thành và tồn tại ở không ít các hội chúng xuất gia. Cố nhiên, điều đó đã ảnh hưởng, tác động không nhỏ đến sức mạnh và chất lượng Tăng già.

Sự hòa hợp hay tinh thần lục hòa không đơn thuần là những phương thức ứng xử mà đó chính là hoa trái của việc thành tựu Giới-Định-Tuệ. Chỉ khi nào những phiền não tham ái vật chất, danh lợi được chuyển hóa; thân tâm an trú chánh niệm và tuệ giác liên tục được thăng hoa thì sự hòa hợp và thanh tịnh tự khắc thành tựu. Còn việc kêu gọi chư Tăng thiết lập sự hòa hợp, sống lục hòa nhưng chỉ trên phương diện ngôn ngữ mà không chú trọng đến thực hành thì khó gặt hái kết quả.

Tăng già hòa hợp để thực thi sứ mạng giữ gìn và tuyên dương Chánh pháp. Do đó, những ai có tâm huyết với sự hưng suy Phật pháp thì hãy quan tâm đến việc xây dựng Tăng để Tăng đoàn trở nên hòa hợp và thanh tịnh đúng nghĩa của Tăng già. Một trong những nỗ lực để xây dựng Tăng là sự tu tập để hoàn thiện tự thân nơi mỗi cá nhân.▲

2- CHÚNG TĂNG CƯỜNG THỊNH

Một thời Thế Tôn ở tại Ràjagaha, trên núi Gijjhakùta, tập hợp các vị Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, Ta sẽ giảng bảy pháp bất thối, hãy nghe và suy nghiệm kỹ. Đây là bảy pháp làm cho chúng Tỷ kheo được cường thịnh, không suy giảm. Bảy pháp ấy bao gồm:

- Chúng Tỷ kheo thường hay tụ họp và tụ họp đông đảo với nhau.

- Chúng Tỷ kheo tụ họp trong niệm đoàn kết, giải tán trong niệm đoàn kết và làm việc Tăng sự trong niệm đoàn kết.

- Chúng Tỷ kheo không ban hành những luật lệ không được ban hành, không hủy bỏ những luật lệ đã được ban hành, sống đúng với những học giới được ban hành.

- Chúng Tỷ kheo tôn sùng, kính trọng, đánh lễ, cúng dường các bậc thượng tọa niên cao lạp trưởng và nghe theo lời dạy của những vị này.

- Chúng Tỷ kheo không bị chi phối bởi tham ái.

- Chúng Tỷ kheo thích sống những chỗ nhàn tịnh.

- Chúng Tỷ kheo tự thân an trú chánh niệm, khiến các bạn đồng tu thiện chí chưa đến, muốn đến ở và các bạn đồng tu thiện chí đã đến ở, được sống an lạc.

Này các Tỷ kheo, khi nào bảy pháp bất thối này vẫn được duy trì giữa các vị Tỷ kheo, khi nào các vị Tỷ kheo được giảng dạy bảy pháp bất thối này thì chúng Tỷ kheo sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm.

(ĐTKVN, *Trường Bộ I*, kinh Đại Bát Niết Bàn, VNCPHVN, 1991, tr.547)

LỜI BÀN:

Chúng Tỷ kheo được cường thịnh, không suy giảm là vấn đề luôn được quan tâm, thực thi từ thời Thế Tôn còn tại thế và liên tục cho đến ngày nay. Trong đó, các yếu tố đoàn kết, hòa hợp và thanh tịnh của chúng Tăng phải được đặt lên hàng đầu trong mọi hoạt động Tăng sự, nhằm giúp Tăng đoàn phát triển vững mạnh. Đây là vấn đề có tính chất sống còn, là vận mệnh của Tăng già đã được kiểm chứng qua lịch sử tồn tại và phát triển của Phật giáo.

Ngày nay, Tăng đoàn có sự phát triển lớn mạnh về Tăng số, song Bảy pháp bất thối chưa được thực thi triệt để trong chúng Tăng, và đó sẽ là một mối nguy lớn, một hiểm họa cho sự tồn vong của Phật pháp. Bởi sự hưng thịnh của Phật pháp không phụ thuộc vào số lượng mà được quyết định bởi chất lượng của Tăng già.

Nền tảng của chất lượng Tăng già là sự hoàn thiện tự thân của mỗi Tỷ kheo cùng với sự đoàn kết, hòa hợp và thanh tịnh của Tăng chúng. Để góp phần làm cho chúng Tỷ kheo được hưng thịnh, không bị suy giảm, mỗi thành viên và mọi tổ chức của Tăng già phải ý thức sâu sắc lời Phật dạy về Bảy pháp bất thối. Cần nhanh chóng đưa Bảy pháp này làm đề mục quán niệm đồng thời phải áp dụng triệt để tinh thần Bảy pháp ấy trong tu tập, đời sống và sinh hoạt Tăng già.▲

3- SÁU PHÁP HÒA KÍNH

Một thời Thế Tôn trú ở Kosambi, tại tinh xá Ghosita. Lúc bấy giờ, các Tỷ kheo ở Kosambi sống cạnh tranh, luận tranh, đấu tranh nhau, đả thương nhau bằng binh khí miệng lưỡi. Họ không tự thông cảm nhau, không chấp nhận thông cảm; họ không tự hòa giải, không chấp nhận hòa giải.

Rồi Thế Tôn cho gọi các Tỷ kheo đến và dạy như sau:

Này các Tỷ kheo, có sáu pháp này cần phải ghi nhớ, tạo thành tương ái, tạo thành tương kính, đưa đến hòa đồng, đưa đến không tranh luận, hòa hợp, nhất trí. Thế nào là sáu?

Ở đây, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo an trú từ thân hành; an trú từ khẩu hành; an trú từ ý hành đối các vị đồng phạm hạnh cả trước mặt lẫn sau lưng. Đối với những tài vật nhận được đúng pháp phải san sẻ, dùng chung đối với các vị đồng phạm hạnh. Đối với các giới luật không có vi phạm, thành tựu các giới luật ấy với các vị đồng phạm hạnh. Đối với các tri kiến thuộc về bậc Thánh, Tỷ kheo sống thành tựu tri kiến như vậy cùng với các vị đồng phạm hạnh cả trước mặt lẫn sau lưng.

Này các Tỷ kheo, sáu pháp này cần phải ghi nhớ, tạo thành tương ái, tạo thành tương kính, đưa đến hòa đồng, đưa đến không tranh luận, hòa hợp, nhất trí.

(ĐTKVN, *Trung Bộ I*, kinh Kosambiya, VNCPHVN ấn hành, 1992, tr.701)

LỜI BÀN:

Nguyên nhân chủ yếu để đưa đến xung đột, tranh chấp và đấu

khẩu lẫn nhau trong một hội chúng xuất gia là do không tuân thủ sáu nguyên tắc sống chung an lạc.

An trú từ thân hành, từ khẩu hành và từ ý hành là ba nguyên tắc đầu tiên (thân hòa cùng ở, miệng hòa không tranh, ý hòa cùng vui). Những hành nghiệp thân khẩu ý của một thành viên đối với đại chúng phải hướng về tịnh nghiệp, nghĩa là ba nghiệp được tác tạo và an trú trong chánh niệm đồng thời được soi sáng bởi trí tuệ và từ bi. Tiếp đến, việc chia sẻ quyền lợi đồng đều, hợp lý trong đại chúng cũng là một nguyên tắc quan trọng để đưa đến sự hòa hợp. Quan trọng nhất là tuân thủ giới luật, thanh quy trong đại chúng cùng với sự chia sẻ, đồng nhất về nhận thức giáo pháp, quan điểm tu tập, hướng đến giải thoát.

Sáu pháp hòa hợp này không chỉ có tác dụng chấm dứt tranh cãi, đấu tranh mà còn góp phần kiến tạo bản thể của Tăng già, đem lại hòa hợp an vui đồng thời làm nên linh hồn và sức mạnh đích thực của chúng Tăng. Vì lẽ ấy, bất cứ hội chúng nào mà thiếu vắng lục hòa thì nơi ấy đại chúng sẽ bất hạnh, suy yếu bởi lục đục, xáo trộn, cạnh tranh và chia rẽ.

Ngày nay, vì nhiều nhân duyên khác nhau, đa phần pháp lục hòa chưa được thực thi một cách trọn vẹn, triệt để tại các trụ xứ và dấu hiệu rạn vỡ, bất hòa trong các đoàn thể xuất gia ngày càng gia tăng. Tuy chưa đến mức báo động nhưng cũng làm thao thức, trăn trở cho nhiều người lưu tâm đến sự hưng suy và tồn vong của Chánh pháp.▲

4- BA LOẠI HỘI CHÚNG

Một thời Thế Tôn trú ở Kosala, dạy các Tỷ kheo:

Có ba hội chúng, này các Tỷ kheo, thế nào là ba? Hội chúng tối thượng, hội chúng không hòa hợp, hội chúng hòa hợp.

Thế nào là hội chúng tối thượng? Này các Tỷ kheo, hội chúng nào có các Tỷ kheo trưởng lão, không có sống đầy đủ, không có biếng nhác, từ bỏ dẫn đầu về đọa lạc, đi đầu về hạnh viễn ly, chúng đắc những gì chưa chúng. Và những thế hệ kế tiếp chúng tùy thuận theo tri kiến của chúng. Này các Tỷ kheo, đây gọi là hội chúng tối thượng.

Và thế nào là hội chúng không hòa hợp? Này các Tỷ kheo, hội chúng nào các Tỷ kheo sống cạnh tranh, luận tranh, đấu tranh nhau. Này các Tỷ kheo, đây gọi là hội chúng không hòa hợp.

Và thế nào là hội chúng hòa hợp? Này các Tỷ kheo, tại hội chúng nào, các Tỷ kheo sống hòa hợp hoan hỷ, không luận tranh, sống hòa hợp như nước với sữa. Này các Tỷ kheo, đây gọi là hội chúng hòa hợp.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* I, chương 3, phẩm Hạt muối, phần Hội chúng [lược], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.440)

LỜI BÀN:

Một trong những đặc điểm quan trọng của đời sống xuất gia là luôn gắn liền với Tăng già. Do vậy, xác định một hội chúng để nương tựa tu tập là việc cần làm của mỗi Tỷ kheo. Tăng già nguyên nghĩa là hội chúng Tỷ kheo sống hòa hợp và thanh tịnh. Tuy nhiên, không phải hội chúng Tỷ kheo nào cũng đạt chuẩn

thanh tịnh và hòa hợp.

Theo tuệ giác của Thế Tôn, hội chúng lý tưởng là hội chúng có các vị Tỷ kheo thành tựu giải thoát, đạo cao và đức trọng. Chính sự hiện hữu của các trưởng lão tràn đầy trí tuệ và từ bi đã làm chuyển hóa đại chúng. Dù các ngài không trực tiếp tham gia lãnh đạo nhưng đạo lực của các ngài có năng lực thấm nhiếp và tịnh hóa thân tâm hội chúng. Đồng thời, với uy đức của bậc tôn túc, đại chúng mặc nhiên kính ái mà tự nguyện tuân thủ quy củ thiền môn.

Thật là bất hạnh cho người xuất gia khi sống trong hội chúng không hòa hợp. Một hội chúng nhiều tranh cãi, bất hòa sẽ tạo ra vô vàn khổ đau, đặc biệt là những nỗi đau không nên có đối với người đã phát nguyện ly tục. Với những hội chúng “Bà la môn” như thế, nếu không đủ đạo lực để chuyển hóa thì nên nhanh chóng từ bỏ như từ bỏ “khu rừng tâm không thanh tịnh và khất thực khó khăn” (Kinh Khu rừng).

Hội chúng hòa hợp là những hội chúng sống chung trong sáu sự hòa kính. Dù khó nhưng nếu đại chúng cùng nhau tuân thủ giới luật thì sẽ làm được. Người xuất gia nguyện “cát ái từ thân” nên được sống trong sự yêu thương của đại chúng là một niềm hạnh phúc. Đó là điểm tựa để phát huy năng lực tu tập.

Ngày nay, tìm một hội chúng tối thượng để nương tựa thật không dễ nhưng xây dựng một hội chúng hòa hợp cũng không phải là điều khó. Chính sự nỗ lực tự kiện toàn của mỗi cá nhân sẽ xây dựng nên đại chúng hòa hợp và đó cũng là bốn phận, trách nhiệm của những người con Phật.▲

5- TẶNG GIÀ THANH TỊNH

Một thời Thế Tôn trú giữa dân chúng Sakka. Lúc bấy giờ vua Pasenadi nước Kosala đi đến, bước vào tịnh thất, cúi đầu đánh lễ Thế Tôn:

Bạch Thế Tôn, con thấy các Tỷ kheo sống ở đây hành trì phạm hạnh viên mãn, thanh tịnh đến trọn đời. Bạch Thế Tôn, ngoài đây ra con không thấy có một hội chúng nào khác phạm hạnh viên mãn, thanh tịnh đến như vậy.

Lại nữa, bạch Thế Tôn, con thấy vua chúa cãi lộn với vua chúa, Bà la môn cãi lộn với Bà la môn, gia chủ cãi lộn với gia chủ, mẹ cãi lộn với con, con cãi lộn với mẹ, cha cãi lộn với con, con cãi lộn với cha, anh em cãi lộn với anh em, bạn bè cãi lộn với bạn bè v.v...

Còn ở đây, bạch Thế Tôn, con thấy các Tỷ kheo sống với nhau hòa thuận, thân thiết, không cãi lộn với nhau, hòa hợp như nước với sữa, nhìn nhau với cặp mắt ái kính.

Bạch Thế Tôn, ngoài đây ra con không thấy có một hội chúng nào khác phạm hạnh viên mãn, thanh tịnh đến như vậy.

(ĐTKVN, *Trung Bộ II*, kinh Pháp Trang Nghiêm [lược], VNCPHVN ấn hành, 1992, tr.613)

LỜI BÀN:

Hội chúng của Thế Tôn là một đoàn thể sống chung thanh tịnh và hòa hợp. Yếu tố cơ bản để xây dựng nên hòa hợp là nhờ ứng dụng triệt để tinh thần lục hòa. Sáu pháp hòa kính này là giếng mối, nền tảng cho sự tồn tại và phát triển của cộng đồng Sangha.

Dưới sự dìu dắt của Thế Tôn, hội chúng Sangha thanh tịnh và hòa

hợp đã tạo ra một đoàn thể có sắc thái riêng khác biệt hoàn toàn với các hội chúng Bà la môn ôn ào, tạp thoại. Chính vua Pasenadi, người có uy lực nhất xứ Kosala phải kính ngạc và thán phục trước sự nhiếp hóa của Thế Tôn cũng như sự thanh tịnh tuyệt đối của Tăng đoàn. Điều mà vua Pasenadi trải nghiệm được là mọi người khó có thể sống hòa hợp với nhau, cho dù đó là những người có uy quyền (Sát đế lợi), những bậc tri thức và lãnh đạo tinh thần (Bà la môn) và ngay cả những người ruột thịt mà chúng ta yêu thương nhất cũng thường xảy ra bất đồng, xung đột. Do vậy, xây dựng được một hội chúng lý tưởng như Sangha là điều khó làm.

Ngày nay, lục hòa không còn được ứng dụng triệt để trong đời sống Tăng đoàn, vì thế rất khó xây dựng được hội chúng lý tưởng, thanh tịnh và hòa hợp như thời Thế Tôn. Đó là một sự thật mà chúng ta cần nhìn nhận để nỗ lực xây dựng, tịnh hóa Tăng đoàn trong bối cảnh những rạn nứt, đổ vỡ trong các hội chúng Tỷ kheo ngày càng gia tăng. Thiết lập tinh thần sống chung an lạc trong các hội chúng là một trong những phận sự quan trọng để xây dựng Tăng đoàn thanh tịnh và hòa hợp.▲

6- IM LẶNG HÙNG TRÁNG

Một thời, Thế Tôn ở tại Rājagaha, nơi vườn xoài của Jīvaka. Lúc bấy giờ là đêm rằm sáng trăng, Ajātasattu vua nước Magadha muốn đi đến vườn xoài Jīvaka để chiêm bái Thế Tôn. Ngồi trên voi chúa, vua Ajātasattu cùng với các cung phi và tùy tùng xuất hành ra khỏi Rājagaha, dưới ánh sáng các ngọn đuốc, với oai nghi của bậc đại vương thẳng tiến đến vườn xoài Jīvaka.

Khi đến không xa vườn xoài, Ajātasattu bỗng sợ hãi, kinh hoàng, râu tóc dựng ngược, nói với Jīvaka:

Này Jīvaka, người có phần ta chăng? Người nạp ta cho kẻ thù chăng? Tại sao trong một đại chúng lớn như thế, 1.250 vị mà không có một tiếng đảnh hắng, một tiếng ho hay tiếng ồn?

Tâu Đại vương, thần không phản bội hay lường gạt ngài đâu. Nơi căn nhà tròn kia, chỗ có những ngọn đèn, Thế Tôn đang ngồi ở chính giữa, trước mặt chúng Tỷ kheo.

Ajātasattu đến gần, nhìn các Tỷ kheo đang yên lặng an tịnh như một hồ nước trong, cảm hứng nói rằng: “Mong cho hoàng tử Udāyibadha cũng được sự trầm lặng của các vị Tỷ kheo này”.

(ĐTKVN, *Trường Bộ I*, kinh Sa Môn Quả [trích], VNCPHVN ấn hành, 1991, tr.98)

LỜI BÀN:

Trong suy nghĩ của mọi người, nơi nào có sự tập trung đông đảo thì thường ồn ào, náo nhiệt. Vì thế, vua Ajātasattu (A Xà Thế) đã một phen hoảng vía đến độ râu tóc dựng ngược, tưởng như rơi vào

Ổ phục kích bởi khi đến gần hội chúng 1.250 người của Thế Tôn mà bốn bề hoàn toàn lặng lẽ, tĩnh mịch.

Sau này, vua Ajatasattu mới biết im lặng như Chánh pháp là một trong những đặc điểm của các hội chúng Tỷ kheo. Thời Thế Tôn, hầu hết các Tỷ kheo đều có đời sống nội tâm sung mãn, giác tỉnh cao độ, do vậy những hội chúng Tỷ kheo thời ấy đa phần thanh tịnh và hòa hợp.

Ngày nay, chốn thiền môn vẫn còn duy trì được được sự im lặng cao quý ấy. Đặc biệt là những thiền viện, tu viện lớn với đông đảo người tu quy tụ nhưng vẫn giữ được sự im lặng, trang nghiêm nhờ tuân thủ nghiêm mật quy củ thiền môn. Có điều, trong những lễ lạt, hội họp... hiện nay, đa phần các Tỷ kheo chưa thiết lập được sự nói năng như Chánh pháp trong hội chúng. Do đó sự ồn ào, náo nhiệt kiểu hội chúng Bà la môn mà Thế Tôn thường quở trách, điều không nên có ấy vẫn thường xảy ra.

Tất nhiên, không ai chỉ trích, trách cứ hay phiền hà gì khi đông đúc mà ồn ào nhưng sự an tịnh, im lặng hùng tráng vẫn là nền tảng, là phẩm chất của hội chúng xuất gia. Vì thế, luôn chánh niệm, không dao động trước mọi hoàn cảnh, thiết lập một hội chúng trang nghiêm và thanh tịnh như hội chúng của Thế Tôn nơi vườn xoài Jivaka năm xưa, để cho tứ chúng nương tựa là điều những người con Phật tu học trong bối cảnh hiện nay cần lưu tâm, thực hiện.▲

7- HỘI CHÚNG TINH HOA

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại khu vườn ông Anàthapindika dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có hai hội chúng này. Thế nào là hai? Hội chúng cận bã và hội chúng tinh hoa.

Này các Tỷ kheo, thế nào là hội chúng cận bã? Ở đây, này các Tỷ kheo, tại hội chúng nào, các Tỷ kheo đi đến con đường đục, đi đến con đường sâu, đi đến con đường si, đi đến con đường sợ hãi, này các Tỷ kheo, đây gọi là hội chúng cận bã.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là hội chúng tinh hoa? Ở đây, này các Tỷ kheo, tại hội chúng nào, các Tỷ kheo không đi đến con đường đục, không đi đến con đường sâu, đi không đến con đường si, không đi đến con đường sợ hãi, này các Tỷ kheo, đây gọi là hội chúng tinh hoa.

Này các Tỷ kheo, đây là hai hội chúng. Tối thắng trong hai hội chúng này là hội chúng tinh hoa.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* I, chương 2, phẩm Hội chúng [trích], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.137)

LỜI BÀN:

Từ thời Thế Tôn, việc xây dựng hội chúng xuất gia thanh tịnh, trong sạch và vững mạnh đã được Ngài đặc biệt chú trọng. Các hội chúng xuất gia là biểu trưng của Giáo hội, Tăng già. Vì thế, nếu không từng bước xây dựng để kiện toàn thì sẽ đánh mất ảnh hưởng tích cực trong quần chúng và có thể dẫn đến sự thoái đọa của các thành viên trong hội chúng đó.

Theo tuệ giác của Thế Tôn, có hai loại hội chúng, cận bã và tinh

hoa. Sở dĩ gọi là cận bã vì các thành viên của hội chúng này đầy dẫy tham sân si và sợ hãi. Nói cách khác, tham lam, sân hận, si mê và sợ hãi là bản chất của hội chúng cận bã. Một hội chúng cận bã thì vô dụng, không có ích cho đạo pháp, nhất là không xứng đáng để đại biểu cho Tăng già lãnh đạo tinh thần, hướng dẫn tu học cho Tăng tín đồ.

Trái ngược với hội chúng cận bã là hội chúng tinh hoa. Biểu hiện cụ thể của hội chúng này là các thành viên luôn hướng đến và thành tựu không tham, không sân, không si và nhất là không sợ hãi. Khi một hội chúng với các thành viên có đời sống trong sạch, tâm hồn thanh tịnh, luôn dẫn thân phụng sự thì không có gì phải sợ hãi, luôn cúi và chẳng có thế lực nào có thể làm họ khuất phục. Và những hội chúng như thế mới xứng đáng được tôn trọng, lễ bái, đại biểu cho Giáo hội, Tăng già.

Thế Tôn đã xác quyết hội chúng tinh hoa là tối thắng đồng thời khuyến cáo hàng đệ tử luôn nỗ lực để loại bỏ cận bã, xây dựng và thiết lập tinh hoa trong tự thân của mỗi Tỷ kheo và đoàn thể Tăng già. Vì thế, mỗi người con Phật cùng chung tay, góp sức xây dựng hội chúng tinh hoa bằng việc chuyển hóa bản thân, tịnh hóa Tăng già, chính là thực hành lời Phật dạy.▲

8- TÔN TRỌNG DIỆU PHÁP

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại khu vườn ông Anàthapindika dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có hai hội chúng này. Thế nào là hai? Hội chúng tôn trọng tài vật, không tôn trọng diệu pháp và hội chúng tôn trọng diệu pháp, không tôn trọng tài vật.

Này các Tỷ kheo, thế nào là tôn trọng tài vật, không tôn trọng diệu pháp? Ở đây, này các Tỷ kheo, tại hội chúng nào, các Tỷ kheo trước mặt các gia chủ áo trắng, tự tán thán (hoặc chê trách) lẫn nhau như: “Tỷ kheo này là bậc Giải thoát, ..., Tỷ kheo này là bậc có giới hạnh, theo thiện pháp. Tỷ kheo này là kẻ ác giới, theo ác pháp”. Do vậy, họ được các lợi dưỡng. Sau khi được các lợi dưỡng, họ hưởng thọ, bị trói buộc, mê say, đắm trước, không thấy các sự nguy hại, không hiểu rõ sự giải thoát các lợi dưỡng ấy. Này các Tỷ kheo, đây là hội chúng tôn trọng tài vật, không tôn trọng diệu pháp.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là hội chúng tôn trọng diệu pháp, không tôn trọng tài vật? Ở đây, này các Tỷ kheo, tại hội chúng nào, các Tỷ kheo trước mặt các gia chủ áo trắng, không tự tán thán (hoặc chê trách) lẫn nhau như: “Tỷ kheo này là bậc Giải thoát..., Tỷ kheo này là bậc có giới hạnh, theo thiện pháp. Tỷ kheo này là kẻ ác giới, theo ác pháp”. Do vậy, họ được các lợi dưỡng. Họ hưởng thọ các lợi dưỡng ấy nhưng không bị trói buộc, mê say, đắm trước, thấy các sự nguy hại, hiểu rõ sự giải thoát các lợi dưỡng ấy. Này các Tỷ kheo, đây là hội chúng tôn trọng diệu pháp, không tôn trọng tài vật.

Này các Tỷ kheo, hội chúng tối thắng trong hai hội chúng này là hội chúng tôn trọng diệu pháp, không tôn trọng tài vật.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 2, phẩm Hội chúng [trích], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.140)

LỜI BÀN:

Theo pháp và luật của Phật, hàng áo trắng (không phải người tu) không có quyền can dự hay chi phối bất cứ điều gì liên hệ đến Tăng sự. Sự tham mưu, góp ý xây dựng của hàng áo trắng về việc Tăng (nếu có) thì cũng chỉ để đạt lên chúng Tăng, nhờ chúng Tăng xem xét và quyết định mà thôi. Đây là biểu hiện cụ thể của tinh thần “tôn trọng diệu pháp” mà bất cứ hội chúng đệ tử Phật nào, muốn chính danh Tăng già, cũng phải tuân thủ và nghiêm chỉnh thực hành.

Không phải Thế Tôn quan ngại về “chuyện trong nhà chưa rõ mà ngoài ngõ đã hay”. Bởi người thế tục mà can thiệp hoặc xen vào chuyện Tăng nhiều quá, hoặc một vài chư Tăng vì các nguyên do nào đó mà cần sự hỗ trợ và tác động của người thế tục để được việc cho mình thì chắc chắn việc Tăng trong hội chúng đó chỉ thành tỵ về mặt hình thức mà thôi.

Khi Thế Tôn nhập Niết bàn, di huấn tối hậu của Ngài cho các Tỷ kheo là “Hãy lấy Pháp và Luật làm thầy” và “Hãy nương tựa hòn đảo chính mình”. Do đó, tuân thủ tuyệt đối Pháp và Luật hay “tôn trọng diệu pháp” là nhiệm vụ trọng yếu của mỗi Tỷ kheo.▲

9- NĂM HẠNG NGƯỜI SỐNG Ở RỪNG

Một thời, Thế Tôn trú ở Kosala gọi các Tỷ kheo:

Có năm hạng người này sống ở rừng, thế nào là năm?

Hạng đầu độn ngu si sống ở rừng; hạng ác dục ác tánh sống ở rừng; hạng kiêu mạn loạn tâm sống ở rừng; hạng ở rừng vì được nghe Thế Tôn và các vị đệ tử Phật tán thán; hạng vì ít dục, vì biết đủ, vì đoạn giảm, vì viễn ly, vì cầu thiện hành nên sống ở rừng.

Trong năm hạng người sống ở rừng này, này các Tỷ kheo, hạng sống ở rừng vì ít dục, vì biết đủ, vì đoạn giảm, vì viễn ly, vì cầu thiện hành là đệ nhất, là tối thắng, là thượng thủ.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Rừng, phần Rừng, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.664)

LỜI BÀN:

Thường thì những người sinh sống, làm việc ở phố xá, đô thị, các trung tâm văn hóa, kinh tế sầm uất là có phước báo. Ngược lại, những ai sống những vùng xa xôi hẻo lánh, chốn núi rừng thâm sơn cùng cốc là vô phước, kém phần. Sự cách biệt về đời sống cũng như các phương diện khác giữa thành thị và nông thôn, đồng bằng và miền núi... phản ánh rõ nét điều đó. Tuy vậy, theo tuệ giác của Thế Tôn, trong năm hạng người sống ở núi rừng, có một hạng người đặc biệt cao thượng, xứng đáng được người đời cung kính, đánh lễ và cúng dường.

Ngoài những bộ tộc sống trong núi rừng, những người chuyên săn bắn, truy tìm báu vật còn có hạng người sống ở rừng vì tâm kiêu mạn. Họ khinh ghét và chối bỏ chốn phồn hoa, “thà làm

chim trên rừng hoang vắng” hay “làm cây thông đứng giữa trời mà reo”. Một vài người khi mới phát tâm tu cũng mang tâm niệm này, vì kiêu mạn nên sống ở rừng, xa lia ồn náo mà tâm vẫn loạn động.

Một hạng người khác sống ở rừng vì biết rằng Thế Tôn thường ca ngợi người khổ hạnh, sống viễn ly nhưng với mục đích cầu danh. Tuy mang hình dáng ẩn sĩ và tự mãn với hình thức bần đạo nhưng nội tâm thì hoang vu cần cỗi. Không màng lợi lộc nhưng lại cầu danh tiếng, thực chất thì cũng luẩn quẩn trong vòng danh lợi mà thôi.

Chỉ có hạng người sống ở rừng với mục tiêu hướng về giải thoát mới thực sự đi theo con đường của Phật, Tổ đã đi qua. Tìm một nơi thanh vắng, tránh xa vòng xoáy danh lợi, nỗ lực dụng công tu hành mới mong đạt đến an tịnh, giải thoát. Cố nhiên núi rừng vắng vẻ, đời sống nghèo hèn chỉ có tác dụng trợ duyên, cốt tủy của vấn đề là nỗ lực chuyển hóa nội tâm, hành trì giáo pháp.

Do vậy, tìm một trú xứ an tịnh bên ngoài, dụng công tu tập để an lạc bên trong là một trong những điều kiện mà người tu phải thiết lập và thành tựu trong đời sống.▀

VI. TỪ BI HỮ XẢ

1- LỢI ÍCH TU TẬP TÂM TỪ

Một thời Thế Tôn trú ở Kapilavatthu, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, từ tâm giải thoát được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được tác thành cỗ xe, được tác thành căn cứ địa, được tiếp tục an trú, được tích tập, được khéo khởi sự thời được chờ đợi là mười một lợi ích. Thế nào là mười một?

Ngủ an lạc, thức an lạc, không ác mộng, được loài người ái mộ, được phi nhân ái mộ, chư Thiên bảo hộ; không bị lửa, thuốc độc, kiếm xúc chạm; tâm được định mau chóng, sắc mặt trong sáng, mệnh chung không hôn ám, nếu chưa thể nhập thượng pháp (A la hán quả) được sanh lên Phạm thiên giới.

Này các Tỷ kheo, từ tâm giải thoát được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được tác thành cỗ xe, được tác thành căn cứ địa, được tiếp tục an trú, được tích tập, được khéo khởi sự thời được chờ đợi là mười một lợi ích.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ IV*, chương 11, phẩm Tùy niệm, phần Từ, VNCPHVN ấn hành, 1997, tr.684)

LỜI BÀN:

Từ bi là một phẩm tính quan trọng trong đạo Phật. Yêu thương, tôn trọng và bảo vệ sự sống con người cùng tất cả chúng sanh trong tinh thần không phân biệt chính là từ bi. Nhân loại tiến bộ ngày nay tôn vinh Đức Phật cùng giáo lý của Ngài vì cảm nhận được sự tuyệt diệu, cao cả của lòng từ. Từ bi được các nhà lãnh đạo thế giới xem như liệu pháp quan trọng để giải quyết những khủng hoảng thế giới hiện nay.

Những người con Phật luôn an trú trong tâm từ, lấy từ bi làm nền tảng cho mọi hành động, ứng xử trong cuộc sống. Nhờ đó mà thanh lọc và giảm thiểu đến tận cùng những mưu sâu kế độc, toan tính lợi mình, hại người. Tâm từ với khả tính thương yêu tuổi tằm sẽ dập tắt náo phiền và luôn mang đến bình an. Người sống với tâm từ, ngoài sự thanh thản, an vui còn được những người xung quanh quý mến, kính trọng và chú thiên hộ trì. Phước báo của sự thực hành tâm từ có thể hóa giải được các kiếp nạn, nhất là hỗ trợ đắc lực cho quá trình thanh tịnh và thăng hoa tâm linh để thành tựu các Thánh quả. Tâm từ khiến cho con người trở nên thuần hậu, an bình cho đến giây phút cuối cùng của cuộc đời và những kiếp lai sanh.

Không thể nhân danh người con Phật mà lại thiếu lòng từ. Để nuôi lớn từ tâm, ngoài việc thực hành thiền quán từ bi cần phải thực hành ăn chay, phóng sanh, bảo vệ môi trường... Yêu thương, tha thứ và bao dung là những phẩm chất cao quý cần thiết cho đời sống an lạc của mỗi cá nhân đồng thời đó cũng là những chất liệu quan trọng góp phần xây dựng hòa bình, hạnh phúc cho toàn thể nhân loại.▶

2- RẢI TÂM TỪ

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, dạy các Tỷ kheo:

Mong tất cả những ai/ Hữu tình có mạng sống/ Kẻ yếu hay kẻ mạnh/ Không bỏ sót một ai/ Kẻ dài hay kẻ lớn/ Trung, thấp, loài lớn, nhỏ.

Loài được thấy, không thấy/ Loài sống xa, không xa/ Các loài hiện đang sống/ Các loài sẽ được sanh/ Mong mọi loài chúng sanh/ Sống hạnh phúc an lạc.

Mong rằng không có ai/ Lường gạt lừa dối ai/ Không có ai khinh mạn/ Tại bất cứ chỗ nào/ Không vì giận hờn nhau/ Không vì tưởng chống đối/ Lại có người mong muốn/ Làm đau khổ cho nhau.

Như tấm lòng người mẹ/ Đối với con của mình/ Trọn đời lo che chở/ Con độc nhất mình sanh/ Cũng vậy, đối tất cả/ Các hữu tình chúng sanh/ Hãy tu tập tâm ý/ Không hạn lượng rộng lớn.

Hãy tu tập từ tâm/ Trong tất cả thế giới/ Hãy tu tập tâm ý/ Không hạn lượng rộng lớn/ Phía trên và phía dưới/ Cũng vậy, cả bề ngang/ Không hạn chế, trói buộc/ Không hận, không thù địch.

Khi đứng, hay khi đi/ Khi ngồi, hay khi nằm/ Lâu cho đến khi nào/ Khi đang còn tỉnh thức/ Hãy an trú niệm này/ Nếp sống này như vậy/ Được đời đề cập đến/ Là nếp sống tối thượng.

(ĐTKVN, Tiểu Bộ I, kinh Tập, chương 1, phẩm Rắn, phần Kinh Từ bi [trích], Nxb TP.HCM ấn hành, 1999, tr.506)

LỜI BÀN:

Ngày nay khi xung đột, bạo động và nguy cơ chiến tranh hủy diệt trên thế giới ngày càng cao làm cho nhân loại yêu chuộng hòa bình trên thế giới càng quan tâm hơn về giáo lý từ bi của đạo Phật. Thế Tôn đã từng dạy, chỉ có từ bi mới có thể hóa giải được gốc rễ hận thù, tranh chấp, đối kháng và loại trừ lẫn nhau, ngoài từ bi không có con đường nào khác.

Đây là điều mà mọi người cần suy ngẫm để cùng góp sức bảo vệ hòa bình bằng chính từ tâm của bản thân mình. Tâm từ trong ta vốn sẵn nhưng bị tăm tối của tham vọng, hận thù che lấp. Do vậy, để nuôi lớn tâm từ, mỗi người phải thực tập tập thiền quán từ bi trong đời sống hàng ngày.

Hãy ngồi yên, buông thư toàn thể thân tâm, mở rộng lòng thương hướng đến tất cả mọi người và mọi loài trong khắp cả mười phương thế giới, nguyện cho tất cả chúng sanh luôn được bình an, hạnh phúc. Đây là lòng yêu thương chân thật, rộng mở, không tính toán, phân biệt. Càng rải từ tâm đến chúng sanh bao nhiêu thì lòng thương yêu trong ta lớn dần thêm bấy nhiêu. Cứ thế, luôn ban rải tâm từ đến vô hạn, vô cùng...

Lúc đầu, khi lòng từ của ta còn yếu ớt thì đối tượng hướng tâm thường là phổ quát gồm hết cả chúng sanh hoặc là những người thân yêu, không thù oán. Về sau, khi lòng từ lớn dần, cần hướng tâm đến những đối tượng cụ thể mà họ đã từng làm ta khổ đau, oán hận, quyết không đội trời chung, thể một mất một còn. Tâm từ như dòng nước ùa về cánh đồng khô cháy, xóa dần đi nút nê quá khứ đau thương, và đất tâm sẽ xanh màu hoa trái.

Một người tu tập tâm từ, mọi người tu tập tâm từ thì thế giới sẽ tràn ngập tình thương và nhân loại sẽ tránh được khổ đau phát xuất từ nguyên nhân xung đột, tranh chấp. ▴

3- TỪ MẮN VỚI PHẬT TỬ

Một thời Thế Tôn trú ở Kimbilà, dạy các Tỷ kheo:

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ kheo, vị Tỷ kheo trú tại chỗ có lòng từ mẫn đối với các gia chủ. Thế nào là năm?

Khích lệ tăng thượng giới; khiến chúng sống theo gương pháp; khi đến thăm người bệnh, an trú niệm cho người bệnh như sau: “Các vị hãy an trú niệm và hướng đến quả A la hán”; khi đại chúng Tỷ kheo đi đến từ nhiều địa phương khác nhau, vị ấy nói với các gia chủ đi đến như sau: “Nay đại chúng Tỷ kheo đã đến từ nhiều địa phương khác nhau. Các vị hãy làm các phước đức. Nay là thời làm các phước đức”; họ có cúng dường các món ăn gì, hoặc thô hoặc tế, tự mình thọ dụng, không làm cho của tín thí rơi rớt.

Thành tựu năm pháp này, này các Tỷ kheo, vị Tỷ kheo trú tại chỗ có lòng từ mẫn đối với các gia chủ.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Trú tại chỗ, phần Có lòng từ mẫn, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.736)

LỜI BÀN:

Quan hệ giữa hàng đệ tử xuất gia và đệ tử tại gia của Thế Tôn luôn gắn bó, thân thiện và hòa hợp như nước với sữa. Chúng xuất gia chuyên tâm tu học để thành tựu giải thoát, giác ngộ nhằm soi sáng, hướng đạo cho chúng tại gia. Và chúng tại gia vừa nương tựa tu tập, vừa hộ pháp đắc lực cho chư Tăng trong sự nghiệp bảo vệ, hoằng dương Chánh pháp. Vì thế, hàng Phật tử có vai trò quan trọng, là đối tượng chính yếu để chư Tăng quan tâm chăm sóc, trưởng dưỡng, dìu dắt tu học và thể hiện lòng biết ơn.

Sự thương tưởng và tri ân hàng Phật tử được chư Tăng thể hiện qua lòng từ mẫn, luôn khuyến khích họ thực hành đạo đức, giữ gìn và phát huy năm nhân cách cao thượng (năm giới) của người Phật tử. Chư Tăng phải thật sự mẫu mực, phạm hạnh để làm gương cho Phật tử noi theo. Mỗi khi gia đình Phật tử hữu sự như có người bệnh hoạn, tai nạn hoặc mất mát thì chư Tăng cần lân mẫn thăm viếng để chia sẻ, động viên và nhất là trợ duyên hộ niệm, giúp họ “an trú niệm và hướng đến quả A la hán”. Khi có chư khách Tăng du hành từ nơi khác đến, chư Tăng địa phương luôn hoan hỷ, kêu gọi các Phật tử hỗ trợ, cúng dường mà không hề móng khởi niệm phân biệt, đây là trụ xứ của chúng tôi, là Phật tử của chúng tôi v.v... Đối với những phẩm vật Phật tử dâng cúng, chư Tăng tùy thuận thọ dụng trong niệm muốn ít, biết đủ và tiết kiệm, không lãng phí dù đó là hạt gạo, cọng rau.

Những vị xuất gia nào thực hiện được năm điều này trong hành xử với người Phật tử, theo Thế Tôn, người ấy đã thực sự từ mẫn, yêu thương, tôn trọng và biết ơn đệ tử, tín đồ, những người đã ủng hộ mình. Và đây chính là một trong những vấn đề mấu chốt nhằm thắt chặt đoàn kết, gắn bó giữa chư Tăng và Phật tử nhằm bảo vệ và phát triển Chánh pháp ngày càng vững mạnh.▲

4- HOAN HỖ

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana. Rồi gia chủ Anàthapindika với khoảng năm trăm nam cư sĩ đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với gia chủ Anàthapindika:

Này gia chủ, ông đã cung cấp cho chúng Tỷ kheo các vật dụng cần thiết như y, đồ ăn khát thực, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh. Nhưng ông chớ có bằng lòng với ý nghĩ: “Chúng ta đã cung cấp cho chúng Tỷ kheo các vật dụng cần thiết như y, đồ ăn khát thực, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh”. Do vậy, này gia chủ, ông cần phải học tập như sau:

“Với phương tiện nào chúng ta thỉnh thoảng đạt được và an trú hỷ do viễn ly sanh”. Như vậy, này gia chủ, ông cần phải học tập.

Được nghe nói như vậy, Tôn giả Sàriputta bạch Thế Tôn:

Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật hy hữu thay, bạch Thế Tôn! Khéo nói thay là lời nói này của Thế Tôn: “Này gia chủ, ông đã cung cấp cho chúng Tỷ kheo các vật dụng cần thiết như y, đồ ăn khát thực, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh. Nhưng ông chớ có bằng lòng với ý nghĩ: Chúng ta đã cung cấp cho chúng Tỷ kheo các vật dụng cần thiết như y, đồ ăn khát thực, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh. Do vậy, ông cần phải học tập như sau: Với phương tiện nào chúng ta thỉnh thoảng đạt được và an trú hỷ do viễn ly sanh! Như vậy, này gia chủ, ông cần phải học tập”.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Nam cư sĩ, phần Hoan hỷ [trích], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.644)

LỜI BÀN:

Hoan hỷ là vui vẻ, sự đẹp lòng với tâm trạng hân hoan mà an tịnh, thoải mái, nhẹ nhàng và thanh thoát. Niềm vui trong cuộc sống thì có nhiều nhưng không phải niềm vui nào cũng được gọi là hoan hỷ. Những sự vui thích do thu về nhiều nguồn lợi vật chất hay sự hả hê của say men chiến thắng hoặc hài lòng khi thấy đối phương thất bại v.v... đều không phải hỷ. Một niềm vui an tịnh, nhẹ nhàng và sâu lắng khi đã buông xả hết các vướng mắc, chấp thủ mới là hỷ đích thực.

Cuộc sống vốn dĩ là vướng mắc. Chúng ta thường bị kẹt vào vô số chuyện như bị tham sân si phiền não chi phối thì đã đành, những chuyện tốt đẹp, làm các điều phước thiện như công quả, tu học, bố thí, cúng dường nếu không khéo cũng bị kẹt, rơi vào chấp thủ. Đại thí chủ Anàthapindika (Cấp Cô Độc) đã nhiều năm thực hành bố thí rất to lớn, tâm tư thật hào phóng và khoáng đạt nhưng Thế Tôn vẫn luôn khuyến tấn “chớ có bằng lòng” vì mình đã cúng dường nhiều, có công đức lớn với Tam bảo mà phải luôn “an trú hỷ do viễn ly sanh” trước mỗi điều tốt đã làm.

Làm được nhiều việc thiện lành nhưng không hề nghĩ mình đã làm được nhiều, buông xả hết không chấp thủ thì công đức ấy mới vô lượng. Niềm vui của sự thâm vào tuy có đầy nhưng chật hẹp, nhỏ nhoi và không bền. Niềm vui buông ra, xả ly trọn vẹn mới thật sự bền vững và có tác dụng trị liệu phiền não, nuôi dưỡng thân tâm an tịnh, hướng đến an lạc dài lâu.▲

5- XẢ BUÔNG

Một thời Thế Tôn ở Sàketa, rừng Anjana, tại vườn Nai. Rồi thiên tử Kakudha, sau khi đêm đã gần mãn, với nhan sắc thù thắng chói sáng toàn khu rừng Anjana, đi đến đánh lễ, bạch Thế Tôn:

Thưa Sa môn, Ngài có hoan hỷ không?

Ta được cái gì, này Hiền giả, mà Ta hoan hỷ?

Nếu vậy, thưa Sa môn, có phải Ngài sầu muộn?

Ta mòn mỏi cái gì, này Hiền giả, mà Ta sầu muộn?

Vậy thời thưa Sa môn, Ngài không hoan hỷ và không sầu muộn?

Thật như vậy, này Hiền giả.

Làm sao, này Tỷ kheo / Ngài không có sầu muộn / Tuy vậy, Ngài cũng không / Có được sự hoan hỷ / Làm sao nay Ngài lại / Ngồi cô độc một mình / Không có được hoan hỷ / Cũng không bị dao động?

Thật sự, này Dạ xoa / Ta không có sầu muộn / Tuy vậy ở nơi Ta / Hoan hỷ không khởi lên / Dầu nay Ta có ngồi / Riêng một mình cô độc / Ta không có hoan hỷ / Cũng không bị dao động.

Làm sao, này Tỷ kheo / Ngài không có sầu muộn / Làm sao ở nơi Ngài / Hoan hỷ không khởi lên / Làm sao nay Ngài lại / Ngồi cô độc một mình / Không có được hoan hỷ / Cũng không bị dao động?

Hoan hỷ chỉ có đến / Với người tâm sầu muộn / Sầu muộn chỉ có đến / Với người tâm hoan hỷ / Do vậy, vị Tỷ kheo / Không hoan hỷ, sầu muộn / Vậy nên, này Hiền giả / Ông phải biết như vậy.

Đã lâu, con mới thấy / Bà la môn tịch tịnh / Vị Tỷ kheo không sầu / Cũng không có hoan hỷ / Đã an toàn vượt khỏi / Chỗ người đời đắm say.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 2, phẩm Cấp Cô Độc, phần Kakudha, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.124)

LỜI BÀN:

Hầu hết chúng ta đều sống với những hoài niệm trong quá khứ và các dự hướng ở tương lai mà hiếm khi an trú vào hiện tại. Vì không thiết lập được chánh niệm để an trú nên tâm của chúng ta thường lang thang, chạy theo cảnh bên ngoài hoặc chơi trò trốn tìm với chính mình, buồn vui theo vọng tưởng.

Tâm của chúng ta luôn dao động, lẫn lộn buồn vui. Đôi khi tâm ta rơi vào trạng thái không vui cũng không buồn nhưng vì thiếu chánh niệm nên ta cảm thấy trống trải, cô đơn. Thậm chí một vài người sợ hãi khi phải đối diện với chính mình liền tìm cách chạy trốn như điện thoại tâm sự với người thân, nghe nhạc, xem phim hoặc đi ngủ.

Nên những ai chưa từng trải nghiệm thiền định, thiết lập một đời sống hướng nội, chánh niệm tỉnh giác thì khó mà hiểu được sức sống nội tại và sự an tĩnh, thanh thoi của hành giả. Thật không dễ hình dung về cách sống bình dị, đơn độc, thanh bản, trầm lắng, xem ra chẳng có gì vui cả, mà người ta cứ sống vậy suốt đời.

Theo tuệ giác Thế Tôn, người ta buồn vì có vui (hết vui thì thấy buồn) và người ta vui vì có buồn (hết buồn thì thấy vui). Chỉ có những người thiết lập được sự bình an, tâm tư lắng đọng, không bị cảnh bên ngoài chi phối, tâm an trú xả vượt lên sự buồn vui thường tình mới thực sự vững chãi và tịnh lạc. ▀

6- AN LẠC VÀ HOAN HỠ

Một thời, Thế Tôn trú ở Kosala, dạy các Tỷ kheo:

Thành tựu sáu pháp, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ngay trong hiện tại sống với nhiều lạc hỷ, đối với vị ấy nguyên nhân đã được hình thành để đoạn trừ các lậu hoặc. Thế nào là sáu?

Ở đây, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ưa thích pháp, ưa thích tu tập, ưa thích đoạn trừ, ưa thích viễn ly, ưa thích không có sân hận, ưa thích không có hý luận. Thành tựu sáu pháp này, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ngay trong hiện tại sống với nhiều lạc hỷ, đối với vị ấy, nguyên nhân đã được hình thành để đoạn trừ các lậu hoặc.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* III, chương 6, phẩm A la hán, phần Khổ, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.243)

LỜI BÀN:

Người ta thường cảm nhận về những hành giả xuất gia qua chân dung nghiêm nghị, khắc khổ, dè dặt và cam chịu. Kỳ thực, những người tu thực hành Chánh pháp một cách nghiêm cẩn và tinh chuyên lại là người rất thanh thoi, thoải mái, an lạc và hoan hỷ vô cùng. Quan trọng hơn, đối với người tu, an lạc và hoan hỷ là một trong những nền tảng quan trọng để đoạn trừ các phiền não lậu hoặc, thành tựu giải thoát.

Cho nên, từ bi hỷ xả là những phẩm chất căn bản của người tu. Nét khổ hạnh, phảng phất sự cam chịu, kham nhẫn của các bậc chân tu chỉ là uy nghi bên ngoài, còn bên trong nội tâm thì cực kỳ thanh thoi, an lạc. Có hạnh phúc và lạc hỷ như vậy, người tu mới an trụ một cách vững chãi trong đường đạo, vượt lên mọi cám dỗ

của thế thường để thực hành ban vui cứu khổ, làm lợi ích cho hết thảy chúng sanh.

Để thiết lập lạc hỷ trong đời sống, theo tuệ giác của Thế Tôn, người tu phải thành tựu sáu pháp “ưa thích pháp, ưa thích tu tập, ưa thích đoạn trừ, ưa thích viễn ly, ưa thích không có sân hận, ưa thích không có hý luận”. An trú vào Chánh pháp, vận dụng thực hành giáo pháp vào thực tiễn đời sống, khéo léo đoạn trừ những nguyên nhân mang đến phiền lụy, chọn môi trường tu tập thanh tịnh, vui vẻ và hòa ái với mọi người, không bàn luận chuyện thị phi được mất của thế gian... chính là sáu bí quyết làm nên sự lạc hỷ.

Những người tu Phật mà chưa thiết lập được lạc hỷ và thể hiện lạc hỷ trong ứng xử, sinh hoạt hàng ngày thì khó mà an trú bền vững và tiến xa trên con đường giải thoát. Mặc dù đường tu vốn nhiều chướng ngại và gian khó, được ví như con thuyền đi ngược nước nhưng nếu thực tâm và tinh tấn hành trì giáo pháp thì sẽ đạt được hạnh phúc, an vui. Quá trình đoạn trừ lậu hoặc để thành tựu giải thoát, chúng đấng Niết bàn được đặt trên nền tảng an lạc và hoan hỷ là điều mà những người con Phật cần lưu tâm. Khổ hạnh không làm nên giải thoát tối hậu, điều này Thế Tôn đã kinh qua. Do vậy, trước khi hướng đến mục tiêu giải thoát, chúng ta phải thiết lập được lạc hỷ trong đời sống hiện tại.▲

7- HÃY SỐNG VỚI TÂM TỪ

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, khu vườn ông Anàthapindika. Tại đấy, Thế Tôn dạy các Tỷ kheo:

Ai tu tập từ tâm / Vô lượng thường ức niệm / Các kiết sử yếu dần / Thấy được sanh y diệt / Với tâm không ác độc / Từ mẫn mọi chúng sanh / Do vậy, vị ấy thành / Bạc thuận nhất chí thiện / Với tâm ý từ mẫn / Đối với mọi chúng sanh / Bạc Thánh khéo thực hiện / Nhiều công đức tốt lành / Sau khi đã chinh phục / Rất đông đảo loài người / Các ẩn sĩ vua chúa / Theo nghi lễ tế tự / Lễ tế ngựa tế người / Lễ uống nước thắng trận / Lễ ném cầu may rủi / Lễ rút lui khóa cửa / Không được phần mười sáu / Bạc khéo tu từ tâm / Như ánh sáng mặt trăng / Đối với các vì sao / Không giết, không bảo giết / Không thắng, không bảo thắng / Từ tâm mọi chúng sanh / Không hận thù với ai.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ III*, chương 8, phẩm Từ, phần Từ [trích], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.488)

LỜI BÀN:

Từ bi là một phẩm tính đặc thù của Phật giáo đồ nói chung, đồng thời là yếu tố quan trọng trong quá trình thực hành giáo pháp nhằm thanh tịnh và thăng hoa tâm linh. Thương yêu tất cả mọi chúng sanh không phân biệt và vô điều kiện chính là tâm từ. Phẩm tính thương yêu của tâm từ thì ai cũng có nhưng vì nhiều nhân duyên mà hiển lộ hoặc bị che lấp nhiều ít khác nhau tùy mỗi người. Vì thế, phải thực tập thiền quán rải tâm từ hàng ngày để nuôi dưỡng và phát triển từ bi.

Năng lượng yêu thương của tâm từ rất lớn, bản thân người tu tập cũng như những người xung quanh có thể cảm nhận về nó một cách rõ ràng. Tâm từ như dòng nước cam lồ, tưới tắm thân tâm luôn mát mẻ và an lành. Mặt khác, tâm từ có thể tuôn chảy đến những người khác, những người chúng ta yêu thương và cả những người từng oán ghét hay làm cho chúng ta đau khổ. Nhờ sống với yêu thương nên những náo phiền được dập tắt, sự căm ghét oán hận được thay thế bằng tha thứ xả buông, và cuộc sống chúng ta trở nên nhẹ nhàng, thanh thản hơn.

Cũng từ đây, từ tâm trở thành một chất liệu kết nối những tấm lòng nhân ái để tạo ra vô số công đức tốt lành bằng hạnh nguyện làm lợi mình và lợi người. Yêu thương mọi loài với từ tâm là nhân tố chính yếu tạo ra tất cả các công đức thiện lành ở thế gian. Khi mà người ta ở trong các cộng đồng biết yêu thương nhau như ruột thịt (từ bi), biết nhìn nhận sự có mặt trong nhau (trí tuệ) nên không làm tổn hại thì những cộng đồng ấy tất yếu sẽ gặt hái thật nhiều an lành và hạnh phúc.

Tâm bình thì thế giới bình. Do vậy, trong bối cảnh xung đột, bạo lực cùng nguy cơ chiến tranh ngày càng bùng phát mạnh mẽ và có tính toàn cầu thì tâm từ càng được tôn vinh nhằm ứng dụng thực hành như là một giải pháp tất yếu để cứu nguy cho nhân loại. “Khéo tu tập tâm từ” tức là tùy hoàn cảnh và điều kiện của mỗi người, mỗi nơi mà vận dụng thực hành thiền quán từ bi, khơi nguồn cam lộ tưới mát thế gian. Đây là lời dạy của Thế Tôn từ xa xưa nhưng lại trở nên cấp thiết và quan yếu nhất đối với nhân loại hiện nay.▲

VII. NỀN TẢNG CỦA GIẢI THOÁT

1- NỀN TẢNG CỦA GIẢI THOÁT

Một thời, Thế Tôn ở tại Rājagaha, trên núi Gijjhakūta, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, những ai nói như sau: “Không có như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ, Khổ tập, Khổ diệt và Con Đường đưa đến Khổ diệt, ta sẽ chơn chánh đoạn tận khổ đau”, sự kiện này không xảy ra.

Ví như, này các Tỷ kheo, những ai nói như sau: “Không xây dựng tầng dưới của ngôi nhà có nóc nhọn, tôi sẽ xây dựng tầng trên của ngôi nhà”, sự kiện này không xảy ra. Cũng vậy, này các Tỷ kheo, những ai nói như sau: “Không có như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ, Khổ tập, Khổ diệt và Con Đường đưa đến Khổ diệt, ta sẽ chơn chánh đoạn tận khổ đau”, sự kiện này không xảy ra.

Ví như, này các Tỷ kheo, những ai nói như sau: “Sau khi xây dựng tầng dưới của ngôi nhà có nóc nhọn, tôi sẽ xây dựng tầng trên của ngôi nhà”, sự kiện này có xảy ra. Cũng vậy, này các Tỷ kheo, những ai nói như sau: “Sau khi như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ, Khổ tập, Khổ diệt và Con Đường đưa đến Khổ diệt, ta sẽ chơn chánh đoạn tận khổ đau”, sự kiện này có xảy ra.

Do vậy, này các Tỷ kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: “Đây là Khổ, đây là Khổ tập, đây là Khổ diệt và đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt”.

(ĐTKVN, *Tương Ứng Bộ V*, chương 12, phẩm Vực thăm, phần Nhà có nóc nhọn, NXB Tôn Giáo, 2002, tr.655)

LỜI BÀN:

Bất cứ thành công nào trong cuộc sống tất yếu phải dựa vào một

nền tảng, phải có bột mới gột nên hồ. Nền tảng càng vững chãi, chắc chắn bao nhiêu thì sự phát triển bền vững, ổn định càng gia tăng bấy nhiêu. Nhìn vào hiện tại để biết tương lai, hiện tại là nền tảng của tương lai, hướng đến tương lai xán lạn mà thiếu quan tâm, vun đắp hiện tại là hão huyền.

Rõ ràng và sinh động nhất là ảnh dụ xây dựng nền tảng của ngôi nhà. Nếu không có tầng dưới mà hoài vọng xây dựng tầng trên, sự kiện này chắc chắn không xảy ra. Ngay cả khi có tầng dưới nhưng ốm yếu, ọp ẹp, kém chất lượng thì vẫn không thể đứng vững, làm giá đỡ cho cả tòa nhà. Và ngôi nhà sẽ sụp đổ nhanh chóng là chuyện đương nhiên.

Tu học cũng vậy, tuy giáo điển cực kỳ đồ sộ, có đến tám vạn bốn ngàn pháp môn cho mọi căn cơ nhưng vẫn dựa trên một nền tảng cơ bản là Tứ Thánh đế. Không giác ngộ Tứ Thánh đế tức bốn sự thật về Khổ, Khổ tập, Khổ diệt và Con đường đưa đến Khổ diệt thì chắc chắn không thành tựu giải thoát khổ đau, hạnh phúc, Niết bàn.

Tuy có bốn sự thật nhưng chúng vốn tương tức, có mặt trong nhau, vì thế chỉ cần giác ngộ một sự thật là giác ngộ bốn sự thật và thành tựu tất cả. Người con Phật chỉ cần tuệ tri và giác ngộ về Khổ của tự thân, của tha nhân và pháp giới. Khổ (dukkha), ngoài ý nghĩa khổ đau còn hàm chứa sự vô thường, biến hoại và vô ngã tính. Chỉ cần giác ngộ toàn triệt về Khổ, tự khắc người con Phật vượt thoát mọi khổ đau. Từ đây, nền tảng giải thoát đã được thiết lập, được xây dựng kiên cố, vững chắc làm nền móng cho quả vị Vô thượng Bồ đề. ▀

2- XA VÀ GẦN

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có bốn sự việc này, rất xa, rất xa với nhau. Thế nào là bốn?

Trời và đất là sự việc thứ nhất rất xa, rất xa với nhau. Bờ biển bên này và bờ biển bên kia rất xa, rất xa với nhau, là sự việc thứ hai. Từ chỗ mặt trời mọc lên đến chỗ mặt trời lặn xuống là sự việc thứ ba rất xa, rất xa với nhau. Pháp của hạng người bất thiện với pháp của hạng người thiện rất xa, rất xa với nhau, là sự việc thứ tư.

Này các Tỷ kheo, đây là bốn sự việc rất xa, rất xa với nhau này.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 4, phẩm Rohitassa, phần Rất xa xăm, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.647)

LỜI BÀN:

Nếu ai đã từng trải nghiệm về cuộc sống thì sẽ dễ dàng nhận thấy khoảng cách vật lý giữa xa và gần thật rõ ràng, xa thì đúng thật là xa mà gần đích thực là gần. Tuy nhiên, khoảng cách tâm lý xa gần giữa thiện và ác thì khó lường. Bởi thiện và ác về tính chất vốn cách nhau rất xa nhưng trong tự thân của mỗi người thì lẫn lộn “tuy xa mà gần, tuy gần mà xa”.

Theo tuệ giác của Thế Tôn, pháp của hạng người thiện và bất thiện rất xa nhau như khoảng cách giữa trời và đất, bờ này với bờ kia của đại dương, từ chỗ mặt trời mọc đến chỗ mặt trời lặn. Vì đối với hạng người thuần thiện thì suy nghĩ, lời nói và hành động đều thiện, nói chung ba nghiệp thanh tịnh và đối lập hoàn toàn

với hạng người ác, luôn tạo ba ác nghiệp.

Vấn đề là con người sống ở đời thường không thuần thiện hoặc ác mà luôn giao thoa giữa thiện và ác. Vì thế, đời sống là một quá trình đấu tranh liên tục để vượt lên cái ác. Nơi đây, khoảng cách giữa thiện và ác không còn rất xa nữa mà thậm chí rất gần, chỉ cần một sát na mất chánh niệm thì cái ác sẽ hiện tiền. Vì tham, sân, si và phiền não nói chung luôn tiềm ẩn trong ta, do đó niệm ác sẵn sàng trỗi dậy bất cứ lúc nào. Bởi vậy, phải nỗ lực tu tập, nguyện làm các điều lành, luôn giữ tâm chánh niệm để tự chủ để không chạy theo và bị chi phối bởi các điều ác.

Kinh nghiệm của tiền nhân cho thấy “bảy mươi chưa hết què”, hay “chỉ cần một chút sơ suất có thể dẫn đến đọa lạc nhiều kiếp” (*Kinh Tứ Thập Nhị Chương*), tức lầm lỗi có thể tạo ra bất cứ lúc nào. Nhận thức được như thế, người con Phật trong nỗ lực hướng đến sự thuần thiện, luôn cảnh giác với cái ác vì thiện ác vốn rất xa mà lại rất gần trong mỗi chúng ta.▲

3- TU HỌC PHẢI SONG HÀNH

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có bốn loại chuột này. Thế nào là bốn?

Đào hang không ở, ở không đào hang, không đào hang không ở, có đào hang có ở. Này các Tỷ kheo, có bốn loại chuột này.

Cũng vậy, này các Tỷ kheo, có bốn hạng người được ví dụ với các loại chuột này có mặt, hiện hữu ở đời.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là hạng người có đào hang, không ở?

Ở đây, này các Tỷ kheo, có hạng người thuộc lòng pháp như Khế kinh... Quảng thuyết. Vị ấy không như thật quán tri: “Đây là Khổ”, “Đây là Khổ tập”, “Đây là Khổ diệt”, “Đây là Con đường đưa đến Khổ diệt”.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là hạng người có ở, không đào hang?

Ở đây, này các Tỷ kheo, có hạng người không có học thuộc lòng pháp, như Khế kinh... Quảng thuyết. Vị ấy như thật quán tri: “Đây là Khổ”, “Đây là Khổ tập”...

Và này các Tỷ kheo, thế nào là hạng người không đào hang, không ở?

Ở đây, này các Tỷ kheo, có hạng người không học thuộc lòng pháp như Khế kinh... Quảng thuyết. Vị ấy không như thật quán tri: “Đây là Khổ”, “Đây là Khổ tập”...

Và này các Tỷ kheo, thế nào là hạng người có đào hang, có ở?

Ở đây, này các Tỷ kheo, có hạng người học thuộc lòng pháp như Khế kinh... Quảng thuyết. Người ấy như thật quán tri: “Đây là Khổ”, “Đây là Khổ tập”...

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 4, phẩm Mây mưa, phần Các loại chuột [lược], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.18)

LỜI BÀN:

Hiện nay, người đi chùa ngày một nhiều, những dịp lễ lộc vô cùng nhộn nhịp và đông đúc. Đi chùa, lễ Phật, cầu nguyện Tam bảo gia hộ là điều tốt, song quan trọng hơn là học tập và ứng dụng giáo pháp để tự hoàn thiện mình, mới mong thiết lập bình an và hạnh phúc đích thực.

Theo tuệ giác Thế Tôn, có bốn hạng người tu học giống như bốn loại chuột. Hạng người thứ nhất “có đào hang, không ở” tức học nhưng không hành. Hạng người này khá am tường giáo lý nhưng chỉ nói suông, không áp dụng những điều đã học vào thực tiễn cuộc sống. Hạng người thứ hai “có ở, không đào hang” tuy không biết nhiều và rành rẽ giáo pháp nhưng có thực hành những gì đã học. Hạng người thứ ba “không đào hang, không ở” tức không học giáo pháp và cũng chẳng thực hành. Và hạng người thứ tư “có đào hang, có ở”, tức tu học song hành.

Trong sự tu học, tìm hiểu và thực hành giáo pháp là hai yếu tố cực kỳ quan trọng. Vì thế, một khi đã có đức tin vào Tam bảo thì ngoài vấn đề cầu nguyện và lễ bái ra, người con Phật cần chú trọng đến học tập và hành trì lời Phật dạy. Giống như hai cánh của loài chim giúp nó bay lượn thoải mái trên bầu trời; cũng vậy, song hành học tập và hành trì giáo pháp sẽ giúp người học Phật vượt thoát khổ đau, thăng hoa trong cuộc sống.▲

4- HÌNH THỨC BÊN NGOÀI

Một thời Thế Tôn trú ở giữa dân chúng Koli, dạy các Tỷ kheo:

Có bốn hạng người này, này các Tỷ kheo, có mặt, hiện hữu ở đời. Thế nào là bốn?

Hạng người đo lường sắc và thỏa mãn với sắc; hạng người đo lường tiếng và thỏa mãn với tiếng; hạng người đo lường với thô và thỏa mãn với thô; hạng người đo lường với pháp và thỏa mãn với pháp. Bốn hạng người này, này các Tỷ kheo, có mặt, hiện hữu ở đời.

Những ai đo lường sắc / Những ai đi đến tiếng / Bị tham dục dẫn dắt / Chúng không biết người ấy.

Không biết được nội tâm / Không thấy được ngoại cảnh / Kẻ ngu bị bao quanh / Bị tiếng nói chi phối.

Không biết được nội tâm / Quán thấy được ngoại cảnh / Thấy được quả ở ngoài / Bị tiếng nói chi phối.

Rõ biết được nội tâm / Quán thấy được ở ngoài / Thấy rõ không chướng ngại / Không bị tiếng chi phối.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 4, phẩm Nghiệp công đức, phần Hình thức bên ngoài, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.686)

LỜI BÀN:

Người ta thường nói “quen sợ dạ, lạ sợ áo quần” để nêu lên tầm quan trọng của hình thức trong giao tế hàng ngày. Phục sức đẹp, lịch sự và giao tiếp nhã nhặn, khéo léo rất dễ tạo được ấn tượng ban đầu với đối tác. Nhưng khi đi sâu vào tiến trình giao hảo thì sự trung thực, tấm lòng nhân hậu, nhân cách cao thượng mới thực sự là nhân tố quyết định. Do đó, nếu chỉ lo tô vẽ hình thức bên

ngoài cho thật lộng lẫy nhằm che đậy sự xảo trá, lọc lừa và toan tính bên trong thì có thành tựu chẳng cũng chỉ ở giai đoạn đầu.

Trong các yếu tố hấp dẫn con người thì hình sắc và âm thanh đóng vai trò quan trọng. Vì thế ai cũng tự sửa sang, chỉnh đốn cho mình đẹp hơn, ăn nói khôn khéo hơn. Ngành công nghệ giải trí đã ăn nên làm ra nhờ khai thác triệt để hai khía cạnh nghe và nhìn này. Khi chưa nhận ra bản chất thực của thân tâm và ngoại cảnh là vô thường-khổ-vô ngã thì đời sống của phần đông chúng ta là một cuộc đua giành quán quân sở hữu âm thanh và sắc tướng. Và chính việc chạy theo âm thanh, sắc tướng của mình và người là nguyên nhân của khổ.

Tuy vậy, có hạng người tiến bộ hơn biết được ngoại cảnh là hư giả nhưng do chưa thấu suốt được nội tâm vốn hư vọng với cội nguồn phiền não là tham sân si thúc đẩy nên cuối cùng vẫn bị ngoại cảnh chi phối. Chỉ có những bậc đã liễu tri về thân tâm và ngoại giới, tức căn-trần-thức đều rỗng không, vô ngã mới thực sự tự chủ và tự tại. Và đó chính là “hạng người đo lường với pháp và thỏa mãn với pháp” mà mỗi người con Phật luôn hướng đến và thành tựu.▲

5- KHÔNG THỐI ĐẠ

Một thời, Thế Tôn trú giữa dân chúng Sakka, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có sáu pháp không thối đọa này, Ta sẽ thuyết, hãy lắng nghe.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là sáu pháp không thối đọa? Không ưa công việc, không ưa nói chuyện, không ưa ngủ nghỉ, không ưa hội chúng, thiện ngôn, thiện bạn hữu.

Này các Tỷ kheo, có sáu pháp không thối đọa này.

Này các Tỷ kheo, những ai trong thời quá khứ không bị thối đọa trong các thiện pháp, tất cả đều nhờ sáu pháp này. Này các Tỷ kheo, những ai trong thời vị lai sẽ không bị thối đọa trong các thiện pháp, tất cả đều nhờ sáu pháp này. Này các Tỷ kheo, những ai trong thời hiện tại không bị thối đọa trong các thiện pháp, tất cả đều nhờ sáu pháp này.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* III, chương 6, phẩm Trên tất cả, phần Không thối đọa, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.56)

LỜI BÀN:

Việc tu tập, hướng thiện như bơi thuyền ngược nước, nếu không gắng sức chống chèo sẽ bị cuốn xuôi. Vì thế, biết bao người một thời hăm hở tu hành, tưởng chừng như sắp thành chánh quả, rồi chẳng bao lâu sau thì lối cũ ta về, an phận theo thế thường.

Thối thất, thụt lùi trên đường đạo về cả hai phương diện nội tâm bên trong và hình thức bên ngoài vốn có nhiều nguyên nhân, tùy thuộc nghiệp duyên của mỗi người. Theo kinh nghiệm của Thế Tôn, để giữ vững chí nguyện xuất trần, trước phải biết buông bỏ những buộc ràng về công việc. Có một điều gần như nghịch lý

rằng, những tướng xuất gia là vô sự, thanh bần và thông dong nhưng rồi thực tế thì công việc lại nhiều hơn. Việc càng nhiều thì thời gian tu tập càng ít lại và phiền não có cơ hội thêm lên. Cho nên, càng ôm đồm thì càng khổ mà hầu như chúng ta lại thích ôm đồm.

Kể đến, một hành giả phải trau dồi thân tâm, tích cực hướng nội bằng cách thực tập các phương pháp thiền định. Không ưa nói chuyện, vì hí luận sẽ khiến tâm phan duyên, hướng ngoại. Hạn chế ngủ nghỉ để thần trí tỉnh táo, tâm không bị mê mờ. Quan trọng hơn là tránh xa những hội chúng ồn ào để giữ tâm định tĩnh. Đời sống tịnh cư hay độc cư sẽ là thắng duyên cho những ai chuyên tâm thiền định. Đặc biệt là được thân cận các bậc thiện hữu tri thức để luôn được sách tấn, trợ duyên và nâng đỡ mỗi khi lạc bước, yếu lòng.

Nếu những ai hội đủ các duyên lành này trong quá khứ, hiện tại và mai sau thì chắc chắn rằng những người ấy sẽ thẳng tiến trên đạo lộ giải thoát. Thực ra, những duyên lành này vốn sẵn trong đời sống hàng ngày. Có điều, chúng ta có khai thác và tận dụng chúng để nuôi dưỡng và giữ vững chí nguyện xuất trần của mình hay không mà thôi.▲

6- HƯỚNG ĐẾN ÁNH SÁNG

Một thời Thế Tôn trú tại Sàvatthi. Rồi vua Pasenadi nước Kosala đi đến đảnh lễ Thế Tôn. Thế Tôn nói với vua Pasenadi đang ngồi xuống một bên:

Thưa Đại vương, có bốn hạng người này có mặt, hiện diện ở đời.

Thế nào là bốn? Hạng người sống trong bóng tối và hướng đến bóng tối. Hạng người sống trong bóng tối và hướng đến ánh sáng. Hạng người sống trong ánh sáng và hướng đến bóng tối. Hạng người sống trong ánh sáng và hướng đến ánh sáng.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 3, phẩm 3, phần Người [trích], VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.209)

LỜI BÀN:

Mỗi người được sinh ra ở trên đời với một thân phận, hoàn cảnh khác nhau. Họ không có quyền chọn lựa cho mình nơi để sinh ra vì đó là nghiệp dĩ. Tuy nhiên, con người hoàn toàn có thể phấn đấu cải tạo nghiệp lực, chuyển hóa thân tâm và hoàn cảnh theo hướng tích cực, tốt đẹp hơn. Cuộc sống là một quá trình đấu tranh giữa cái thiện và cái ác. Và tất nhiên không phải ai cũng đạt đến thành công trong việc tự hoàn thiện mình. Do đó, mỗi người cần nỗ lực hướng thiện bền bỉ và liên tục.

Theo tuệ giác Thế Tôn, có hạng người thiếu phước “sống trong bóng tối và hướng đến bóng tối” sinh ra trong đói khổ, thất học, thiếu vắng tình thương và từ đó không tìm ra lối đi sáng sủa cho cuộc đời mình. Nếu không phải là tội phạm thì họ cũng không đoan chánh, không có niềm tin và chẳng tạo ra được chút phước

lành nào trong đời. Hạng người này thật đáng thương và rất cần sự trợ duyên, đùm bọc của xã hội.

Hạng người thứ hai “sống trong bóng tối và hướng đến ánh sáng” cũng xuất thân từ đói khổ, bất hạnh nhưng nhờ còn chút phước duyên nên gặp được thiện tri thức và biết phấn đấu vươn lên từ đói nghèo để đi đến thành công. Chuyện những cô Tấm và nàng Lọ Lem thời hiện đại cùng những tấm gương vượt khó của họ thật đáng cho chúng ta suy gẫm để học tập, noi theo.

Thế nhưng lại có hạng người “sống trong ánh sáng và hướng đến ánh sáng”. Tuy xuất thân trong môi trường tốt, gia đình danh giá nhưng vì lười biếng và ỷ lại cùng với thói quen hưởng thụ, một bộ phận không nhỏ thanh thiếu niên rơi vào sa đọa, nghiện ngập và trở thành tội phạm. Họ không làm được gì giúp cho bản thân và gia đình mà còn trở thành gánh nặng cho xã hội.

Hạng người sau cùng “sống trong ánh sáng và hướng đến ánh sáng” vốn đầy đủ phước duyên. Họ nhờ những thuận duyên ngay từ nhỏ để phấn đấu học tập, tu dưỡng đạo đức và trở thành người tài đức vẹn toàn.

Một xã hội, đất nước mà tích tụ được nhân tài từ hai hạng người hướng đến ánh sáng như lời Phật dạy thì chắc chắn đất nước ấy đang thực sự phát triển, đi lên trong sự thịnh vượng bền vững, dài lâu.▲

7- ĐƯỢC TIẾNG THƠM

Một thời Thế Tôn trú ở Àlavì, trong rừng Simsapà, dạy các Tỷ kheo:

Có ba pháp này, này các Tỷ kheo, được người hiền trí tuyên bố, được bậc chân nhân tuyên bố. Thế nào là ba?

Bố thí, này các Tỷ kheo, được người hiền trí tuyên bố, được bậc chân nhân tuyên bố. Xuất gia, này các Tỷ kheo, được người hiền trí tuyên bố, được bậc chân nhân tuyên bố. Hầu hạ cha mẹ, này các Tỷ kheo, được người hiền trí tuyên bố, được bậc chân nhân tuyên bố. Ba pháp này, này các Tỷ kheo, được người hiền trí tuyên bố, được bậc chân nhân tuyên bố.

Biết bố thí, thiện sĩ / Bất hại, chế ngự căn / Tự điều, hầu cha mẹ / Các vị sống phạm hạnh / Bốn phận kẻ thiện khen / Người hiền thực hiện chúng / Bậc Thánh thấy rõ vậy / Đạt được đời an lạc.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 3, phẩm Nhỏ, phần Bốn phận, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.270)

LỜI BÀN:

Tiếng thơm, danh tốt là điều ai cũng mong muốn. Người ta nỗ lực phấn đấu học tập, lao động và tu dưỡng suốt cả một đời cũng cốt mong sao cho “công thành danh toại”. Tiếng thơm là thành quả của những việc làm cao thượng, thiện lành, vì lợi ích cho tha nhân và cuộc đời.

Biết đồng cảm và sẻ chia, mở rộng vòng tay với mọi người, nhất là những người bất hạnh là điều cao quý nhất. Những người bất hạnh xung quanh ta rất nhiều, họ cần sự trợ duyên giúp đỡ. Người

ta khổ không phải chỉ vì đói nghèo mà có thể vì tâm tối, bế tắc, không tìm được lối ra cho cuộc sống hoặc khổ đau vì sợ hãi. Tùy mỗi trường hợp mà chia sẻ như đói nghèo ta ủng hộ vật chất (tài thí), bế tắc về ý nghĩa cuộc đời ta chỉ họ con đường tu học (pháp thí), sợ hãi và lo lắng cho tương lai ta vỗ an họ bằng sự có mặt trong vững chãi, thanh thoi của mình (vô úy thí). Làm được điều này, ắt hẳn được người đời ca tụng, tiếng lành đồn xa.

Xuất gia không dành riêng cho người tu, xuất gia là ra khỏi nhà phiền não tức tự thanh lọc và tịnh hóa tâm hồn để thực sự làm chủ đời mình. Đây là lối sống thanh cao, trong sạch, hoàn toàn an tịnh, là hạnh phúc đích thực. Người nào thực sự sống với tâm thanh tịnh, trong sáng, không tham lam, không chấp thủ thì mới có khả năng sống hạnh phúc và cống hiến thật nhiều cho nhân quần, xã hội. Tự kiêu toàn nhân cách, hoàn thiện mình trở thành người tốt, có ích cho bản thân, gia đình và xã hội thì tất nhiên ta sẽ được ca ngợi, tôn vinh.

Hiếu thảo với tổ tiên ông bà cha mẹ, biết tri ân đền đáp mọi ân đức trong cuộc đời là những phẩm hạnh không thể thiếu của một con người. Kẻ vong ân bội nghĩa, bất hiếu ngỗ nghịch bị người đời phê phán bao nhiêu thì người hiếu thảo, biết nhớ ơn và đền ơn được khen ngợi bấy nhiêu. Ấy vậy mà không phải ai cũng nhớ và làm tròn câu hiếu nghĩa, nhất là khi đối mặt với bả danh lợi tình tiền, để rồi khi thân bại danh liệt mới ngậm ngùi chiêm nghiệm câu “mua danh ba vạn, bán danh ba đồng”.

Để xây dựng đời sống an vui, mỗi người cần thực hành bố thí, xuất ly và hiếu thảo. Làm được ba điều này, người đời tôn vinh, các bậc hiền thánh ca ngợi và thiết thực nhất là tự thân chúng ta được an lành, hạnh phúc. ▀

8- NỘI CHỨNG BÊN TRONG

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi. Rồi Tôn giả Lakuntaka Bhaddiya đi đến Thế Tôn. Thấy Tôn giả Lakuntaka Bhaddiya từ xa đi đến, Thế Tôn liền gọi các Tỷ kheo:

Các ông có thấy không, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo kia đang đi đến, xấu xí, khó nhìn, còm lụng, bị các Tỷ kheo khinh miệt?

Thưa có, bạch Thế Tôn.

Tỷ kheo ấy, này các Tỷ kheo, có đại thần thông, có đại uy lực. Thật không dễ gì đạt được chứng đắc mà trước kia vị Tỷ kheo ấy chưa chứng đắc. Và cả đến mục đích mà con một lương gia xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Tức vị ấy còn tự mình, ngay trong hiện tại, chứng tri, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô thượng cứu cánh Phạm hạnh mà vì mục đích này, con các lương gia xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

Thế Tôn thuyết như vậy, bậc Thiện Thệ nói xong lại nói thêm:

Thiên nga, cò, chim, công / Voi và nai có chấms / Tất cả sợ sũ tử / Dầu thân không đồng đều / Cũng vậy, giữa loài người / Nếu kẻ có trí tuệ / Ở đấy vị ấy lớn / Không như thân kẻ ngu.

(ĐTKVN, *Tương Ứng Bộ II*, chương 10, phần Bhaddi, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.487)

LỜI BÀN:

Trong cuộc sống hiện nay có không ít người quá quan tâm, chú trọng đến hình thức bên ngoài. Họ rất chăm lo chỉnh trang, cải

thiện “mặt tiền” như nhà cửa, xe cộ, y phục, trang sức..., kể cả tìm kiếm một chút vị cho có hư danh với đời và cố che giấu đi hậu phương xơ xác tiêu điều, thậm chí nợ nần chồng chất. Về phương diện tinh thần, những giá trị sống thâm thúy và sâu sắc như cái nghĩa, cái tình, thủy chung son sắt dần dà trở nên thừa thãi, ít người lưu tâm; những phẩm chất của đời sống như sự an tịnh và thuần hóa tâm hồn thanh cao, hướng thượng không mấy người thành tựu. Vì thế, con người hiện đại có vẻ văn minh và thành đạt hơn về hình thức bên ngoài nhưng tâm hồn lại trống rỗng, cần cỗi và nghèo nàn các chất liệu hạnh phúc.

Thế nhưng, từ xa xưa cho đến bây giờ và mãi về sau, con người vẫn dễ dàng choáng ngợp với hình thức bên ngoài. “Trông mặt bắt hình dong” là một tập quán nhận thức không phải dễ dàng thay đổi. Nên sự cạn cụt khi đánh giá, nhận định về người khác để về sau ân hận, hối tiếc về sự hời hợt của mình vẫn thường xảy ra.

Đối với quan điểm của Thế Tôn, hình thức bên ngoài rất cần nhưng cần hơn vẫn là những phẩm chất bên trong, nhất là sự an tịnh nội tại và bừng sáng tuệ giác giải thoát. Một vị xuất gia tuy có dung mạo không mấy trang nghiêm nhưng tâm hồn trong sáng, chứng đạt giải thoát trọn vẹn vẫn quý hóa hơn người chưa chứng rất nhiều.

Người vĩ đại nhất chính là người thành tựu giác ngộ, thân tâm thanh tịnh, tự tại trước những trói buộc, đoạn trừ hết si ám mê lầm chứ không phải là người thành đạt bên ngoài. Do vậy, phải cẩn trọng trong việc nhận định hay phán xét về một người, nhất là người tu, khi chỉ mới biết qua hình thức.▲

9- CẤP THIẾT PHẢI LÀM NGAY

Một thời, Thế Tôn trú ở Kosala, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có ba việc cấp thiết này, người nông phu gia chủ cần phải làm. Thế nào là ba?

Ở đây, này các Tỷ kheo, người nông phu gia chủ mau lẹ khéo cày bừa thửa ruộng, sau khi khéo cày bừa liền mau lẹ gieo hạt giống, sau khi gieo hạt giống liền mau lẹ cho nước vô, cho nước ra. Này các Tỷ kheo, đây là ba việc cấp thiết mà người nông phu gia chủ cần phải làm.

Cũng vậy, này các Tỷ kheo, có ba công việc cấp thiết này Tỷ kheo cần phải làm. Thế nào là ba?

Chấp hành tăng thượng giới học, chấp hành tăng thượng định học, chấp hành tăng thượng tuệ học. Ba công việc cấp thiết này, này các Tỷ kheo, một Tỷ kheo cần phải làm.

Do vậy, này các Tỷ kheo, cần phải học tập như sau: Sắc bén sẽ là ước muốn của ta để chấp hành tăng thượng giới học. Sắc bén sẽ là ước muốn của ta để chấp hành tăng thượng định học. Sắc bén sẽ là ước muốn của ta để chấp hành tăng thượng tuệ học.

Như vậy, này các Tỷ kheo, các thầy cần phải học tập.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 3, phẩm Hạt muối, phần Cấp thiết [lược], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.435)

LỜI BÀN:

Người ta sống ở đời có vô số công việc để làm. Điều quan trọng là biết việc làm nào quan trọng, cấp thiết và cần làm ngay. Những người thành công trong cuộc sống chính là người biết rõ

và làm kịp thời những điều nên làm, biết tránh những điều cần tránh và biết dừng lại những điều cần phải dừng lại.

Người nông dân trồng lúa cần xác định ba nhiệm vụ cày ruộng, gieo hạt và dẫn nước là quan trọng và cấp thiết nhất. Nếu các công việc trên không được thực hiện nhanh chóng, kịp thời vụ thì chắc chắn khó có được vụ mùa bội thu. Cũng vậy, đối với người tu Phật thì tăng trưởng giới định tuệ là ba nhiệm vụ cấp thiết nhất vì chúng là cốt tủy của sự nghiệp tu học.

Do vậy, dù công tác Phật sự rất đa dạng, “Phụng sự chúng sinh là cúng dường chư Phật” nhưng người tu không thể không thành tựu nhiệm vụ trọng yếu nhất của đời mình là tăng thượng giới định tuệ. Bất kỳ ai, nhân danh tu Phật ở bất cứ truyền thống hay tông phái nào cũng đều phải lấy việc phát triển và thành tựu giới định tuệ làm nền tảng. Nếu lãng quên hoặc chưa thành tựu giới định tuệ thì sự nghiệp tu học của chúng ta chẳng khác nào “người lên rừng kiếm lõi cây nhưng chỉ mang về cành lá” mà thôi.▲

10- KHÔNG CÓ CHE GIẤU

Một thời Thế Tôn trú ở Bārāṇasī, tại vườn Nai, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có ba pháp này được che giấu khi thực hành, không có hiển lộ. Thế nào là ba?

Sở hành của nữ nhân, này các Tỷ kheo, được che giấu khi thực hành, không có hiển lộ. Chú thuật của các Bà la môn, này các Tỷ kheo, được che giấu khi thực hành, không có hiển lộ. Tà kiến, này các Tỷ kheo, được che giấu khi thực hành, không có hiển lộ.

Này các Tỷ kheo, ba pháp này chói sáng, được hiển lộ, không có che giấu. Vành tròn của mặt trăng, này các Tỷ kheo, chói sáng, được hiển lộ, không có che giấu. Vành tròn của mặt trời, này các Tỷ kheo, chói sáng, được hiển lộ, không có che giấu. Pháp và Luật được Thế Tôn tuyên thuyết, này các Tỷ kheo, chói sáng, được hiển lộ, không có che giấu.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 3, phẩm Kusināra, phần Che giấu, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.516)

LỜI BÀN:

Chói sáng, được hiển lộ, không có che giấu là những đặc tính quan trọng của toàn bộ giáo điển Phật giáo. Những gì Thế Tôn đã tuyên thuyết đều không ngoài mục đích “làm lợi ích chúng sanh, vì an lạc và hạnh phúc cho chư thiên và loài người” và Ngài khẳng định tất cả Pháp và Luật đều sáng rõ như mặt trăng, mặt trời; là pháp công truyền chứ không phải là pháp bí truyền.

Như thế, toàn thể nhân loại và hết thảy chúng sanh đều có thể

học tập, nghiên cứu để hiểu và ứng dụng thực hành theo Chánh pháp của Như Lai. Không như quan niệm của đạo Bà la môn, kinh Veda và chú thuật là thuộc về thẩm quyền nghiên cứu và hành trì của giai cấp Tăng lữ Bà la môn còn những người khác thì không thể. Vì thực ra, giáo pháp chỉ là bản đồ chỉ đường, là phương thuốc hay nhưng nếu sở hữu bản đồ mà không đi tới hoặc có thần dược mà không dùng thì cũng chẳng lợi ích gì nhiều.

Và quan trọng hơn, toàn bộ giáo pháp của Phật đều có thể đem ra phân tích, luận giảng cho mọi người để lãnh hội yếu nghĩa nhằm ứng dụng thực hành và hoàn toàn vắng mặt sự mặc khải cho một nhóm đối tượng riêng biệt nào, dù cho đó là các đệ tử xuất gia. Đây là cơ sở cho sự phấn đấu học tập nghiên tẩm và liễu triệt giáo nghĩa của bốn chúng đệ tử Phật. Không chỉ hàng xuất gia, thời Thế Tôn, những cư sĩ uyên thâm giáo pháp và có biệt tài thuyết pháp như Citta Macchikasandika, cư sĩ Duy Ma, về sau có Thiên sư Bàng Uẩn, Tuệ Trung và gần đây là cư sĩ Tâm Minh Lê Đình Thám... đều là những bậc thông tuệ, lâu thông giáo điển.

Trong khi có khá nhiều giáo thuyết cho những gì không thể giải thích được là sự “mẫu nhiệm” của các đấng thiêng liêng thì đạo Phật khuyên dạy mọi người nên đến để thấy chứ không phải để tin, vì tất cả nội dung giáo pháp đều chói sáng, được hiển lộ và không có che giấu.▲

VIII. NHỮNG ĐIỀU KHÓ Ỏ ĐỜI

1- KHÔNG DỄ TÁI SANH LÀM NGƯỜI

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi. Sau chuyến du hành, rồi Thế Tôn lấy một ít đất trên đầu móng tay và nói với các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, các ông nghĩ thế nào? Cái gì là nhiều hơn, chút đất này Ta lấy trên đầu móng tay hay quả đất lớn này?

Bạch Thế Tôn, nhiều hơn là quả đất lớn này và ít hơn là chút đất mà Thế Tôn lấy trên đầu móng tay. Không thể đi đến ước tính, không thể đi đến so sánh quả đất lớn với chút đất mà Thế Tôn đã lấy trên đầu móng tay.

Cũng vậy, này các Tỷ kheo, rất ít là chúng sanh được tái sanh làm người. Còn rất nhiều là chúng sanh phải tái sanh ra ngoài loài người.

Do vậy, này các Tỷ kheo, các ông cần phải học tập như sau: “Chúng tôi sẽ sống không phóng dật”.

(ĐTKVN, *Tương Ứng Bộ II*, chương 9, phần Đầu ngón tay, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.460)

LỜI BÀN:

Chúng sanh trong ba cõi, theo tuệ giác của Thế Tôn thì vô lượng vô biên, hằng hà sa số. Con người hiện hữu trên cõi đời cũng rất nhiều nhưng so với chúng sanh trong ba cõi thì chẳng đáng là bao, giống như chút đất trên đầu móng tay sánh với đất trên địa cầu.

Sở dĩ có sự chênh lệch như trên là do điều kiện để một chúng sanh tái sanh vào loài người rất khó. Khó đến mức như có con rùa mù sống trong đại dương, ba trăm năm mới ngoi lên mặt nước

một lần mà chui đầu vào lỗ thủng của một khúc cây lênh đênh trên biển. Do nghiệp lực nặng nề của chúng sanh nên đa phần bị sanh vào ba đường ác: địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh, may mắn lắm mới được sanh làm người.

Theo kinh nghiệm của Thế Tôn, trong các loài chúng sanh thì loài người là tối thắng, ưu việt nhất vì hội đủ các điều kiện tu tập để hướng đến giải thoát và giác ngộ. Bởi lẽ, nếu sanh vào các cõi trời, do phước báo của họ quá đầy đủ, thọ dụng dục lạc quá sung mãn và vi diệu nên không có cơ hội quán chiếu để thấu rõ bản chất của sự khổ mà thú hưởng giải thoát. Ngược lại, nếu sanh vào trong ba đường ác thì sự khổ đau quá lớn, liên tục không gián đoạn đồng thời thiếu nhận thức, luôn sống trong mù mịt, tối tăm nên cũng không thể nào tu tập được.

Chỉ có loài người, với phước báo trung dung, đầy đủ các phương diện khổ vui của cuộc sống nên dễ kinh nghiệm và thực chứng chân lý. Ngay cả Thế Tôn, kiếp sau cùng thành Phật cũng sanh vào cõi người. Vì thế, được sanh làm người là một phước báo lớn.

Tuy nhiên, không phải ai cũng nhận chân được giá trị của kiếp người để tận dụng cơ hội quý báu này mà nỗ lực tu học, hướng thiện. Đời người tuy dài nhưng tựu trung không đến ba vạn sáu ngàn ngày. Ngoài thời giờ dành cho việc mưu sinh, đáng tiếc phần lớn thời gian còn lại của con người chỉ quanh quẩn với toan tính, buồn vui, hơn thua và được mất...

Nhận thức rõ vấn đề được sanh làm người là khó, được gặp Phật pháp lại càng khó hơn nên người Phật tử vâng lời Phật dạy phải biết trân quý sự sống đồng thời tận dụng triệt để quý thời gian ít ỏi của đời người để tu học, nhằm hướng đến giải thoát và giác ngộ. ▀

2- KHÓ TÌM ĐƯỢC Ở ĐỜI

Một thời, Thế Tôn đang du hành giữa dân chúng Kosala, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, sự xuất hiện của ba hạng người này, khó tìm được ở đời. Thế nào là ba?

Này các Tỷ kheo, sự xuất hiện của Như Lai, bậc A la hán, Chánh đẳng giác, khó tìm được ở đời. Người có thể thuyết Pháp và Luật do Như Lai tuyên thuyết, khó tìm được ở đời. Người biết ơn và đền ơn, khó tìm được ở đời.

Sự xuất hiện của ba hạng người này, này các Tỷ kheo, khó tìm được ở đời.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 3, phẩm Đọa xứ, phần Khó tìm được, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.483)

LỜI BÀN:

Kinh Phật thường nhắc đến những sự kiện hiếm có (hi hữu), chưa từng có (vị tăng hữu). Ba hạng người được đề cập trong pháp thoại này chỉ là hi hữu, tức hiếm có và khó gặp ở đời. Tuy khó tìm và khó gặp nhưng sự đời vốn hữu duyên thiên lý năng tương ngộ.

Trong ba hạng người khó tìm được ở đời, theo lời dạy của Thế Tôn, gặp được Phật, bậc A la hán Chánh đẳng giác quả là rất khó. Bởi sự xuất hiện của bậc Như Lai được ví như loài hoa thiêng Ưu đàm 3.000 năm mới nở một lần. Người đầy đủ phước báo mới sinh ra đời gặp Phật và được khai ngộ. Vì thế, trong thời mạt pháp, khi Phật đã nhập diệt lâu xa thì chỉ cần gặp được minh sư hướng dẫn tu trì giới định tuệ đã là có phúc duyên và hạnh ngộ lắm rồi.

Hạng người có thể tuyên thuyết giáo pháp của Như Lai cũng khó

tìm ở đời. Do vô minh nghiệp lực che lấp, nên không phải ai cũng có thể nói và cảm nhận đúng đắn về các sự thật của chân lý như duyên khởi, vô thường, vô ngã. Trong khi tiếng nói của tham vọng, cuồng tín và si mê lại có sức cuốn hút mạnh mẽ, chinh phục được nhiều người, thậm chí đôi khi họ còn xem cách hành xử đầy nhân bản và tuệ giác như từ bi hỷ xả là yếm thế, tiêu cực...

Hạng người biết ơn và đền ơn đúng nghĩa tuy có nhưng không nhiều, vì thế Như Lai nói khó tìm được ở đời. Lãng quên (cố ý hoặc vô tình) là thói quen của nhiều người. Chính sự lãng quên này mà khi thành công rồi người ta dễ trở thành vô ơn, bạc nghĩa. Bởi bất cứ thành công nào cũng nhờ sự góp sức, thậm chí phải hy sinh thân mạng của người thân, bà con, bạn bè, đồng đội.

Biết rằng khó tìm được ở đời nhưng bình tâm nhìn lại cuộc sống thì ba hạng người này vẫn thấp thoáng quanh ta. Đó là nền tảng của hy vọng về một tương lai tươi sáng, khi con người biết hướng thiện, tri ân và hướng đến xây dựng đất nước thanh bình, an lạc, phần vinh và thịnh vượng. ▴

3- KHÔNG THỂ ƯỚC LƯỢNG

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại vườn ông Anàthapindika. Lúc bấy giờ, Thế Tôn gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có ba hạng người này có mặt, xuất hiện ở đời. Thế nào là ba? Dễ ước lượng, khó ước lượng và không thể ước lượng.

Thế nào là hạng người dễ ước lượng? Ở đây, này các Tỷ kheo, có hạng người tháo động, kiêu căng, lấm mồm lấm miệng, thất niệm, không tỉnh giác, tâm tán loạn, các căn buông thả. Này các Tỷ kheo, đây gọi là người dễ ước lượng.

Thế nào là hạng người khó ước lượng? Ở đây, này các Tỷ kheo, có hạng người không tháo động, không kiêu căng, không lấm mồm lấm miệng, trú niệm, tỉnh giác, nhất tâm, các căn được bảo vệ. Này các Tỷ kheo, đây gọi là người khó ước lượng.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là hạng người không thể ước lượng? Ở đây, này các Tỷ kheo, bậc A la hán các lậu hoặc đã được đoạn tận. Này các Tỷ kheo, đây gọi là hạng người không thể ước lượng.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 3, phẩm Đọa xứ, phần Không thể ước lượng, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.483)

LỜI BÀN:

Tất cả mọi biểu hiện qua hành vi, ngôn ngữ trong đời sống của con người đều được điều động, sắp xếp và chi phối từ trong tâm ý. Đức Phật từng chỉ rõ “Ý dẫn đầu các pháp” (*Pháp Cú*) hay “Tất cả do tâm tạo” (*Hoa Nghiêm*) để nói lên hoạt dụng vô cùng tận của tâm ý.

Khi một người chưa thiết lập được chánh niệm thì tâm ý họ luôn rong ruổi theo trần, vọng động không ngừng khi đối duyên xúc cảnh. Với một đời sống hưởng ngoại hoàn toàn, những người này rất dễ dàng bị ngoại cảnh cuốn hút, chi phối, vui buồn với những điều mắt thấy, tai nghe. Cũng vì thiếu hướng nội nên đời sống của họ dần dần trở nên rời rạc, đánh mất sự vững chãi, sâu lắng và nhất là đánh mất cơ hội quán sát sâu sắc vào bên trong những biểu hiện bình thường của cuộc sống để hiểu nhau hơn. Do vậy, Thế Tôn gọi những người này là dễ ước lượng, dễ đo lường vì tâm họ theo cảnh mà phơi bày hết ra ngoài qua tham vọng, tật đố, si mê và tất cả phiền não nói chung.

Đối với người biết trú niệm, luôn chánh niệm tỉnh giác và hộ trì các căn thì họ không dao động theo hoàn cảnh bên ngoài. Mặc dù tiếp xúc đầy đủ với mọi biến động của ngoại cảnh nhưng tâm họ vẫn bình an, bất động. Hạng người này luôn sống trong ung dung, tĩnh lặng mà sáng suốt tinh tường mọi sự. Không biểu hiện cảm xúc thái quá, an nhiên với mọi biến động nên khó mà biết được tâm ý của hạng người này.

Hạng người thứ ba, bậc A la hán đã diệt tận mọi lậu hoặc an trụ tâm siêu thế của các bậc Thánh nên không thể lấy suy xét phàm tình để đo lường, đánh giá hay “hiểu” được các ngài. Không chỉ loài người mà tất cả các loài khác như chư thiên, quỷ thần cũng không tìm ra dấu vết của những bậc đã an trụ tâm nơi vô sở trụ, thể nhập tánh Không, tuệ giác vô ngã. Do vậy, Thế Tôn mới gọi các bậc Thánh là không thể ước lượng.▲

4- RẤT KHÓ THỰC HIỆN

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại khu vườn ông Anàthapindika, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có hai sự tinh cần này rất khó thực hiện ở đời. Thế nào là hai? Sự tinh cần của các gia chủ ở nhà với mục đích bố thí các vật dụng như y phục, đồ ăn, sàng tọa và các dược phẩm trị bệnh. Và sự tinh cần của các người xuất gia từ bỏ gia đình sống không gia đình, với mục đích từ bỏ tất cả các sanh y. Hai sự tinh cần này, này các Tỷ kheo, rất khó thực hiện ở đời.

Trong hai sự tinh cần này, này các Tỷ kheo, tối thắng là tinh cần với mục đích từ bỏ tất cả sanh y. Do vậy, này các Tỷ kheo, các thầy cần phải học tập như sau: “Ta sẽ cố gắng tinh cần để từ bỏ tất cả các sanh y”. Như vậy, này các Tỷ kheo, các thầy cần phải học tập.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 2, phẩm Hình phạt, phần Hai loại tội [trích], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.96)

LỜI BÀN:

Ở đời, tất nhiên có rất nhiều việc khó làm hoặc không thể làm. Điều đáng nói ở đây là có những việc trong tầm tay, không khó mấy để thực hành nhưng vì tập khí tham ái sâu dày che lấp nên thành ra không làm được. Đó là mở rộng vòng tay, sẻ chia trong tinh thần lá lành đùm lá rách hay quan trọng hơn là thanh tịnh cúng dường.

Cho đi là điều khó, vì nắm giữ là tập khí cố hữu của con người. Mới sinh ra trẻ sơ sinh đã nắm chặt hai bàn tay. Đến khi lớn lên, hai bàn tay ấy mới buông ra từ từ, tuy vậy có người vẫn nắm chặt

tất cả những gì mình có cho đến tận cuối đời.

Cho đã khó như thế nhưng siêng năng, cần mẫn thực hành việc đem cho quả là “rất khó thực hiện ở đời”. Thường thì người ta vẫn cho nhau nhiều thứ với những mục đích khác nhau (vì xót thương, vì danh, vì lợi...). Đa phần họ chỉ cho một chút dư thừa và có sự kêu gọi hoặc là chỉ cho một đôi lần, hiếm khi cho nhiều lần. Chỉ có những người nhận thức rõ ràng về vô thường đồng thời an vui và hạnh phúc tràn ngập khi đem cho mới siêng năng và bền bỉ trong việc bố thí, tức là làm được việc khó làm.

Đối với người xuất gia, việc khó làm nhất là tinh cần từ bỏ tất cả các sanh y. Nghĩa là việc xây dựng chùa to Phật lớn, lập nên đạo tràng đông đảo, làm nhiều điều phúc thiện... đối với người xuất gia đã khó nhưng khó hơn và cần kíp hơn là thường xuyên nỗ lực, tinh cần tu tập để đoạn trừ phiền não, thành tựu giải thoát, Niết bàn. Thiết nghĩ, đây cũng là một tiêu chí quan trọng cho người xuất gia xác lập tôn chỉ, mục đích tu học của mình theo lời Phật dạy.▲

5- KHÔNG THỂ NGHĨ ĐẾN

Một thời Thế Tôn trú ở Kosambi, gọi các Tỷ kheo:

Có bốn điều này không thể nghĩ đến được, này các Tỷ kheo, nếu nghĩ đến, thời người suy nghĩ có thể đi đến cuồng loạn và thống khổ. Thế nào là bốn?

Phật giới của các Đức Phật, này các Tỷ kheo, không thể nghĩ đến được, nếu nghĩ đến, thời người suy nghĩ có thể đi đến cuồng loạn và thống khổ.

Thiền giới của người ngồi thiền, này các Tỷ kheo, không thể nghĩ được, nếu nghĩ đến, thời người suy nghĩ có thể đi đến cuồng loạn và thống khổ.

Quả dị thực của nghiệp, này các Tỷ kheo, không thể nghĩ đến được, nếu nghĩ đến, thời người suy nghĩ có thể đi đến cuồng loạn và thống khổ.

Tâm tư thế giới, này các Tỷ kheo, không thể nghĩ đến được, nếu nghĩ đến thời người suy nghĩ có thể đi đến cuồng loạn và thống khổ.

Có bốn điều này không thể nghĩ đến được, này các Tỷ kheo, nếu nghĩ đến, thời người suy nghĩ có thể đi đến cuồng loạn và thống khổ.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* I, chương IV, phẩm Không hý luận, phần Không thể nghĩ đến được, VNCPHVN ấn hành 1996, tr.706)

LỜI BÀN:

Con người dùng những giác quan và vô số công cụ hỗ trợ khác để nhận thức, khám phá thế giới khách quan cũng như ngay chính thân tâm của mình. Dù nhân loại ngày nay đã hiểu biết tường tận

rất nhiều lãnh vực nhưng không phải họ biết tất cả. Còn vô số công trình nghiên cứu đang bỏ dở, hy vọng sẽ hoàn tất trong tương lai. Quan trọng hơn, có bốn điều mà một người bình thường (với nghiệp lực của loài người) vĩnh viễn không bao giờ nhận thức được.

Trước hết là cảnh giới của chư Phật. Cảnh giới Chân như thực tướng của chư Phật vượt ra ngoài tâm thức ngã chấp hữu hạn của phàm phu nên mọi cố gắng của chúng ta để nhận thức về Chân như đều không thể. Như một người ngồi trong cái thùng rồi tìm cách nhấc cái thùng lên, vĩnh viễn không thể được.

Cảnh giới thiền định của các thiền giả cũng không thể nghĩ đến được. Từ Sơ thiền cho đến Tứ thiền hoặc cao hơn nữa là cảnh giới của thiền Vô sắc giới hoàn toàn khác biệt với tâm thức của con người (Dục giới) nên chúng ta không thể nhận thức được. Đó là chưa kể đến việc thiền giả an trụ tâm nơi vô trụ, vô tâm thì không chỉ con người mà ngay cả chư Thiên cũng không thể biết được.

Kế đến là quả nghiệp dị thực của chúng sanh, tức quá trình từ nghiệp nhân đến nghiệp quả với tác động và chi phối bởi vô vàn các mối tương hệ “trùng trùng duyên khởi”. Nhân-duyên-quả là một chu trình rất phức tạp và không đơn thuần là nhân nào thì quả nấy. Do vậy, quả nghiệp dị thực là điều mà phàm phu không thể biết và nghĩ đến được.

Sau hết là những suy nghĩ về thế giới. Thế giới hữu biên hay vô biên, hữu hạn hay vô hạn, tồn tại hay không tồn tại v.v... đều là những vấn đề khi được hỏi Thế Tôn đều im lặng, không trả lời. Đơn giản là Ngài không muốn cho người hỏi “có thể đi đến cuồng loạn và thống khổ” trước những vấn đề không thể.

Chỉ khi nào tâm đạt đến thanh tịnh hoàn toàn, thành tựu tuệ giác vô ngã thì thực tướng các pháp tự hiển bày.▶

6- SANH LÀM NGƯỜI LÀ KHÓ

Một thời, Thế Tôn trú ở Vesàli, tại Trùng Các giảng đường. Vào buổi sáng, Tôn giả Ananda đắp y, cầm bát vào thành khất thực. Sau bữa ăn, Tôn giả đi đến, đánh lễ Thế Tôn.

Bạch Thế Tôn, vào buổi sáng, trên đường khất thực, con thấy rất nhiều thiếu niên Licchavi tập bắn cung, từ xa bắn xuyên qua lỗ khóa nhỏ, đuôi mũi tên này tiếp mũi tên khác, không sai trượt lần nào. Thấy vậy, con liền nghĩ: “Các thiếu niên Licchavi này, thật khéo luyện tập...”.

Ông nghĩ thế nào, này Ananda, cái gì khó làm hơn, từ xa bắn mũi tên xuyên qua đầu một sợi lông được chia nhỏ một trăm lần?

Bạch Đức Thế Tôn, bắn xuyên đầu một sợi lông được chia nhỏ một trăm lần là khó làm hơn.

Cũng vậy, này Ananda, ví như có người quăng một khúc gỗ có một lỗ hổng vào biển lớn. Tại đấy, có con rùa mù sau một trăm năm mới nổi lên một lần. Ông nghĩ thế nào, con rùa mù sau một trăm năm mới nổi lên một lần, có thể chui cổ vào lỗ hổng của khúc gỗ hay không?

Thật khó có thể được, bạch Thế Tôn.

Ta tuyên bố rằng con rùa mù ấy, sau một trăm năm mới nổi lên một lần, có thể chui cổ vào lỗ hổng của khúc gỗ còn nhanh hơn kẻ ngu, khi đã rơi vào đọa xứ để được sanh làm người trở lại.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ V*, chương 12, phẩm Vực thăm, phần Lỗ khóa, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.659)

LỜI BÀN:

Trừ các bậc Thánh, chẳng mấy ai có được sự tự chủ trong việc tự thân họ hiện hữu trên cõi đời. Đa phần, đều do nghiệp duyên của họ đã chín muồi ứng với phước báo làm người nên được sanh ra trong đời. Tưởng chừng đơn giản, nhưng theo tuệ giác của Thế Tôn, được sanh làm người là điều hy hữu, còn khó hơn con rùa mù sau một trăm năm mới ngoi lên mặt biển mà lọt cổ vào lỗ hổng của khúc cây lênh đênh trên đại dương.

Do vậy, thật bất hạnh cho những ai không thấy được điều hy hữu này. Tuy được làm người nhưng họ lại tự hủy hoại, đầu độc chính mình bằng cách tiếp nhận các tố chất độc hại, làm cho thân thể suy kiệt, tinh thần bại hoại, thậm chí có thể mất mạng.

Mặt khác, có người tuy giữ gìn được xác thân, nhưng lại theo tà kiến, mê tín lầm lạc, dẫn đến ác hạnh, bị đọa vào đường ác, rất khó mới được sanh làm người trở lại.

Thế mới biết, được sanh ra làm người, được tu học theo Chánh pháp là một phước báo lớn, cực kỳ hy hữu trong đời. Vì vậy, người con Phật phải biết trân quý thân mạng đồng thời tận dụng tất cả quý thời gian cho một đời người để làm việc có ích, hướng thượng nhằm thăng hoa cuộc sống trong đời này và đời sau.▶

7- DẠY CON NÊN NGƯỜI

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, một tín nữ chơn chánh khuyên dạy đứa con trai độc nhất, đáng yêu, đáng mến của mình như sau:

“Này con thân yêu, hãy giống như gia chủ Citta, hãy giống như Hattaka ở Avala”. Các vị ấy là mẫu mực trong những đệ tử nam cư sĩ của Ta. “Này con thân yêu, nếu con xuất gia, hãy giống như Sàriputta và Moggalana”. Các vị ấy là mẫu mực trong những đệ tử Tỷ kheo của Ta.

Này các Tỷ kheo, một tín nữ chơn chánh khuyên dạy đứa con gái độc nhất, đáng yêu, đáng mến của mình như sau:

“Này con thân yêu, hãy giống như nữ cư sĩ Khujjutarà và Velukandakiyà, mẹ của Nanda”. Các vị ấy là mẫu mực trong những đệ tử nữ cư sĩ của Ta. “Này con thân yêu, nếu con xuất gia, hãy giống như Tỷ kheo ni Khema và Uppàlavanna”. Các vị ấy là mẫu mực trong những đệ tử Tỷ kheo ni của Ta.

“Này con thân yêu, chớ để cho lợi dắc, cung kính và danh vọng chạm đến người”.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ II*, chương 6, phẩm 3, phần Con trai-Con gái một [trích], VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.408)

LỜI BÀN:

Người ta thường nói “cha mẹ sinh con, trời sanh tánh”, điều này có nghĩa tánh nết của con cái tùy thuộc vào nghiệp lực của nó, cha mẹ khó can thiệp vào.

Đành rằng tánh nết của con người phản ánh nghiệp lực của chính họ. Tuy nhiên, nghiệp cũng như các phương diện khác đều chịu sự chi phối của vô thường, biến đổi vì thế có thể chuyển hóa nó. Do vậy, ngoài sanh dưỡng thì giáo dục để định hướng nhân cách tốt cho con cái là trách nhiệm của các bậc cha mẹ. Nói cách khác, cha mẹ cần tham gia vào quá trình chuyển hóa nghiệp lực cho con cái. Đó chính là nội dung giáo dục cần yếu để tác thành nhân cách cho con cái nên người.

Có câu “dạy con từ thuở lên ba” nhưng thực tế thì cha mẹ đã dạy con từ thuở... mang thai và điều đó vẫn được duy trì cho đến lúc từ giã cõi đời. Theo tuệ giác của Thế Tôn, một trong những nội dung quan trọng của vấn đề giáo dục con cái là phải cảnh giác (nếu không nói là tránh xa) với mùi danh lợi. Bởi trên đời, lắm chuyện trở trêu, ngang trái và đắng cay cũng đều xuất phát từ đây. Đã không ít người, vì mãi chạy theo bả lợi danh nên biến chất, trở lìa, vô cảm đành cam phản bội vong ân, bất hiếu bất mục...

Không chỉ cảnh giác, thận trọng không để mùi danh lợi chạm đến người, các bậc cha mẹ cần đề cao những tấm gương sáng như: Citta và Hattaka, Khujjara và Velukandakiya, các vị nam nữ cư sĩ đức hạnh cho đến các bậc Thánh xuất chúng như Sàriputta và Moggalana, Khema và Uppàlavanna, cho con cái học tập, noi theo. Điều quan trọng nhất, chính nhân cách của cha mẹ sẽ ảnh hưởng sâu đậm đến con cái. Vì thế, muốn con nên người, cha mẹ cần nỗ lực để xứng đáng làm điểm tựa, là ngọn đuốc sáng soi đường cho con. ▀

IX. PHẠT VÀ THÁNH TÍCH

1- MỘT SỰ XUẤT HIỆN VI DIỆU

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, rừng Jetavana, dạy các Tỷ kheo:

Một người, này các Tỷ kheo, khi xuất hiện ở đời, đem lại hạnh phúc và an lạc cho số đông, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài người. Một người ấy là ai? Chính là Thế Tôn, bậc A la hán, Chánh Đẳng Giác.

Một người, này các Tỷ kheo, khi xuất hiện ở đời, là xuất hiện một người vi diệu, khó gặp được ở đời. Một người, khi xuất hiện ở đời, không hai, không có đồng bạn, không có so sánh, không có tương tự, không có đối phần, không có người ngang bằng, bậc tối thượng giữa các loài hai chân. Một người ấy là ai? Chính là Thế Tôn, bậc A la hán, Chánh Đẳng Giác.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 1, phẩm Một người, phần Như Lai [lược], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.46)

LỜI BÀN:

Lâm Tỳ Ni ngày Thế Tôn đản sanh thật huy hoàng, tráng lệ. Trên trời, chư thiên trời nhạc, tung hoa. Mặt đất rung động. Chim chóc ca hát. Cây cối nở hoa. Lòng người vô cùng hoan hỷ. Một đám rước linh đình, xa giá đưa thái tử hồi cung trong niềm hân hoan tột bậc của vương triều và thần dân Ca Tỳ La Vệ.

Ngài ra đời dưới cội Vô ưu, nơi không phiền muộn. Hoa sen tinh khiết không vướng lụy trần nâng bảy bước chân Ngài ca khúc khải hoàn “thiên thượng thiên hạ, duy ngã vi tôn”, bậc tôn quý trong trời đất. Chỉ có bậc Bồ tát Nhất sanh bồ xứ, thị hiện Đản sanh, thành Phật mới đủ phước đức và thần lực làm nên sự kiện hy

hữu này.

Ngài xuất hiện ở đời, thế giới reo vui, tin lành đến vạn nẻo. Thần dân không hề có lo sợ, không có cuộc bố ráp hay vây bắt nào và không có trẻ em nào sanh cùng thời bị giết hại... Chỉ có những nụ cười trên môi khi tin lành Đản sanh truyền đến, ngoại trừ những giọt nước mắt già nua, quéo quắt trên mặt tiên nhân A Tư Đà. Vừa cười lại vừa khóc, vì A Tư Đà mừng cho tương lai của thái tử và tủi phận mình kém phước không trụ thế đến ngày diện kiến Thế Tôn.

Không lâu sau, dưới cội Bồ đề, bên dòng sông Ni Liên Thiên, ngài trở thành đấng Giác ngộ, bậc tôn quý nhất, độc tôn ở đời. Bởi chỉ có thành tựu tuệ giác vô ngã, kết quả của thiền quán mới dẹp tan vô minh, vượt ra khỏi mọi sự kềm tỏa của ác ma, giải thoát hoàn toàn mọi chi phối của phiền não, sanh tử. Thế Tôn là bậc Thiên nhân sư, thầy của trời người. Không chỉ loài người được ân hưởng tuệ giác Bát nhã soi đường hướng đến và chúng đạt giải thoát mà ngay cả Thiên chủ, vị thần linh tối thượng cùng với thiên chúng cũng đều quy ngưỡng, nương tựa.

Ngày nay, nhân loại đều ghi nhận những giá trị tuệ giác của Đạo Phật trong việc thiết lập hòa bình. Hóa giải những mâu thuẫn, xung đột trong nội tâm mỗi cá nhân, giữa các đoàn thể, cộng đồng, sắc tộc, tôn giáo và các quốc gia trên toàn thế giới đang là nhu yếu vô cùng quan trọng. Cội rễ của những xung đột, tranh chấp, nguồn gốc của mọi khổ đau đều phát xuất từ chấp ngã. Vì thế, vô ngã là tuệ giác vĩ đại có thể cứu tinh cho nhân loại. Cho nên Thế Tôn, bậc đã vượt thoát ngã chấp, thấy rõ như thật về tính Không của vạn pháp, thành tựu tuệ giác vô ngã, xóa sạch tham sân si và chấp thủ, xứng đáng được trời người xưng tán.▲

2- NGƯỜI MANG HẠNH PHÚC CHO NHÂN LOẠI

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, rừng Jetavana, dạy các Tỷ kheo:

Có một người, này các Tỷ kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện đưa lại bất hạnh cho đa số, bất lợi cho đa số, đưa đến bất hạnh, đau khổ cho chư thiên và loài người. Một người ấy là ai? Người có tà kiến, người có điên đảo kiến. Người ấy làm cho số đông xa lìa diệu pháp, an trú phi pháp. Chính một người này, này các Tỷ kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện đưa lại bất hạnh cho đa số, bất lợi cho đa số, đưa đến bất hạnh, đau khổ cho chư thiên và loài người.

Có một người, này các Tỷ kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện đưa đến hạnh phúc cho đa số, lợi ích cho đa số, đưa đến hạnh phúc, an lạc cho chư thiên và loài người. Một người ấy là ai? Người có chánh kiến, người không có điên đảo kiến. Chính một người này, này các Tỷ kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện đưa đến hạnh phúc cho đa số, lợi ích cho đa số, đưa đến hạnh phúc, an lạc cho chư thiên và loài người.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 1, phẩm Makkhali, phần Một pháp [trích], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.71)

LỜI BÀN:

Lịch sử nhân loại từng ghi nhận rằng, có những người, khi mới ra đời đã mang đến tai họa cho dân chúng trong vùng. Ngược lại, có những người khi mới sanh ra đã là tín hiệu tốt lành, an vui, thịnh vượng cho đất nước, dân chúng và muôn loài.

Theo tuệ giác Thế Tôn, người có chánh kiến xuất hiện ở đời mới

thực sự cố gắng hiến cho xã hội niềm an lạc và hạnh phúc. Chánh kiến tức thấy biết đúng như thật về bản chất của con người, cuộc đời và thế giới. Con người là tổ hợp của năm uẩn, chịu sự chi phối của sanh già bệnh chết, do vậy thân này vô thường và vô ngã. Cuộc đời phần lớn là những bất toàn, không như ý nên bị những nỗi khổ doanh vầy. Và thế giới thì giả có như mộng huyễn vì vạn sự vạn vật đều do nhân duyên mà sanh khởi. Đây là những sự thật, không ai có thể thay đổi được những chân lý khách quan này. Và, với những hiểu biết như thế, chúng ta sẽ sống mà không quá cố chấp, tham lam, sống vì mình đồng thời biết buông xả, sống vì người, cho người, thân tâm luôn thanh thản, nhẹ nhàng.

Trong những cộng đồng có càng nhiều người hiểu biết và hành xử với tuệ giác chánh kiến như thế thì cộng đồng ấy càng có nhiều an lạc và hạnh phúc. Ngược lại, những người chỉ hăm hở vun đắp cho cá nhân với nhiều tham vọng, thù oán và vô minh thì chắc chắn họ sẽ mang đến nhiều bất an cho trụ xứ, đoàn thể của họ. Nguyên nhân chủ yếu đưa đến bất hạnh chính là không có chánh kiến, thiếu tuệ giác, không thấy được sự thật nên nhận lầm những điều hư giả mà cho là chân thật. Chính vì thế họ trở nên mê tín (tin không đúng với sự thật), bám víu, chấp thủ đồng thời gây tạo khổ đau cho mình và người.

Thế Tôn đã thành tựu chánh kiến và Ngài đã mang đến hạnh phúc, an vui cho đời. Chúng ta, những người đệ tử Phật, noi gương Ngài thực tập và thành tựu chánh kiến để kiến tạo hạnh phúc cho mình và xã hội.▲

3- SỰ XUẤT HIỆN CỦA MẮT LỚN

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, rừng Jetavana, tại khu vườn ông Anàthapindika. Tại đây, Thế Tôn bảo các Tỷ kheo:

Một người, này các Tỷ kheo, khi xuất hiện ở đời, là sự xuất hiện của mắt lớn, là sự xuất hiện của đại quang, là sự xuất hiện của đại minh, là sự xuất hiện của sáu vô thượng, là sự chứng ngộ bốn vô ngại giải, là sự thông đạt của nhiều giới, là sự thông đạt của các giới sai biệt, là sự chứng ngộ của mình và giải thoát, là sự chứng ngộ quả Dự Lưu, là sự chứng ngộ quả Nhất Lai, là sự chứng ngộ quả Bất Lai, là chứng ngộ quả A-la-hán. Của một người ấy là ai? Chính là Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 1, phẩm Một người, phần Như Lai [lược], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.48)

LỜI BÀN:

Thế Tôn xuất hiện nơi đời là một sự kiện hiếm có, chưa từng có, như hoa Ưu đàm tương truyền 3.000 năm mới nở một lần. Ngài là Phật nhưng cũng là một con người, một người vi diệu. Vi diệu là vì Ngài đã trải qua vô lượng kiếp hành Bồ tát đạo, từ địa vị chúng sanh Ngài bước lên tôn vị Chánh đẳng Giác, giác ngộ hoàn toàn, phước trí trang nghiêm, trời người đều cung kính. Ngài có mặt ở đời là sự xuất hiện của mắt lớn, thấu suốt khắp cả thế gian bằng tuệ giác vô ngã vĩ đại.

Trước Thế Tôn, tư tưởng Vệ-đà thống trị xã hội Ấn Độ cổ đại, làm tê liệt não trạng con người với niềm tin mù quáng vào quyền năng sáng tạo của Phạm Thiên (Brahma). Mỗi con người hiện hữu trên

thế gian với một hoàn cảnh riêng là do ý muốn của Phạm Thiên. Mọi sự vật sinh thành hoại diệt cũng không ngoài tôn ý của đấng Tối cao, giữ quyền năng sáng tạo. Con người không thể thay đổi số phận và càng không thể chuyển hóa thân tâm, nói chung là không thể “bẻ nạng chống trời” mà chỉ cúi đầu tuân phục và làm đẹp lòng Phạm Thiên thông qua tế lễ và cầu nguyện.

Khi mắt lớn Thế Tôn xuất hiện, bằng tuệ giác của bậc đã giác ngộ và giải thoát, Ngài chỉ rõ cho nhân loại rằng không hề có sự sáng tạo của các đấng thiêng liêng ở trên trời. Đó chỉ là một sự ám ảnh tập thể của nhóm người chỉ biết tin mà không cần hiểu, không muốn thấy. Thực chất sự sinh thành và hoại diệt của vạn pháp là do duyên sanh. Đủ duyên thì sinh ra, có mặt và hết duyên thì tan hoại, biến mất mà không cần có sự sáng tạo của bất cứ thế lực siêu nhiên nào.

Con người cũng vậy, hoàn toàn không phải do Phạm Thiên hay các đấng thiêng liêng sinh ra và có toàn quyền chi phối thân phận của họ. Với tuệ giác của mắt lớn, Thế Tôn khẳng định mỗi người có mặt trên đời với một hoàn cảnh và thân phận khác nhau là do nghiệp của chính họ, không do bất kỳ ai khác chi phối hay tham dự vào. Và nghiệp có thể chuyển được, nếu cá nhân biết hướng các suy nghĩ, lời nói và hành vi của tự thân về nẻo thiện.

Cho nên, mỗi người “Hãy tự mình thấp đước lên mà đi”. Hãy thấp sáng đời mình bằng Chánh pháp với tuệ giác vô ngã để xua tan vô minh tăm tối. ▀

4- TÔN GIẢ ĐẠI CA DIẾP

Một thời Thế Tôn trú ở Rājagaha, tại Veluvana. Rồi Tôn giả Mahà Kassapa (Đại Ca Diếp) đi đến đánh lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với Mahà Kassapa:

Này Kassapa, ông đã già rồi, như những tấm vải gai thô cũ nát đáng được quăng bỏ. Vậy này Kassapa, hãy mang những y áo do các gia chủ cúng, thọ dụng các món ăn được mời và ở gần bên Ta.

Bạch Thế Tôn, con là người đã lâu ngày sống ở rừng, đi khát thực, mang y phấn tảo, sống thiếu dục tri túc, không giao thiệp và thường tinh cần.

Này Kassapa, ông thấy có lợi ích gì mà đã lâu ngày sống ở rừng, đi khát thực, mang y phấn tảo, sống thiếu dục tri túc, không giao thiệp và thường tinh cần?

Con thấy có hai lợi ích, tự mình được an lạc và vì lòng từ mẫn mong rằng chúng sanh sẽ học tập theo... nếu thực hành được như vậy trong một thời gian dài họ sẽ sống an lạc, hạnh phúc.

Lành thay, Kassapa. Ông thực hành như vậy vì lợi ích cho chúng sanh, vì lòng từ mẫn với đời, vì an lạc cho chư Thiên và loài người.

Vậy này Kassapa, hãy mang vải gai thô đáng được quăng bỏ. Hãy sống khát thực và trú ở trong rừng.

(ĐTKVN, *Tương Ưng* II, chương 5, phần Trở về già, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.348)

LỜI BÀN:

Khi Thế Tôn và ngài Đại Ca Diếp về già, theo tháng năm cả hai

ngài đều không còn khỏe mạnh như xưa. Và đã nhiều lần Thế Tôn mời Ca Diếp về tinh xá, nơi có đời sống ổn định, thích hợp với tuổi già hơn ở rừng, thế mà Trưởng lão Ca Diếp đều từ chối.

Xuất thân là một Bà la môn giàu có, từ lúc mới xuất gia ngài đã phát tâm khổ hạnh, nguyện sống phạm hạnh, thiếu dục và tri túc. Cho đến lúc về già, Trưởng lão vẫn chọn đời sống khổ thực, mang y phấn tảo thô rách, sống lang thang trong những khu rừng cô tịch đến cuối đời.

Điều gì đã giúp Tôn giả Ca Diếp thực hành phạm hạnh viên mãn? Tự thân ngài đạt được an lạc và mục đích của đời sống phạm hạnh là pháp thoại sống động, thuyết phục nhất để chúng sanh học tập, noi theo. Ngài xứng đáng được tôn xưng bậc Thánh đệ nhất phạm hạnh từ nội tâm giải thoát cho đến cuộc sống đời thường.

Dù môi trường tu tập và hoằng hóa của chư Tăng ngày nay đã khác xưa nhưng tấm gương sáng về phạm hạnh của Trưởng lão Ca Diếp vẫn là điều tối cần cho chúng ta học tập. Sự sung mãn vật chất, tiện nghi thật cần thiết cho chúng ta thực thi Phật sự, song phẩm chất phạm hạnh và tuệ giác mới là chất liệu đích thực để tác thành nên nhân cách của những người con Phật đúng nghĩa.▶

5- CHIÊM BÁI THÁNH TÍCH

Một thời Thế Tôn trú tại Kusinàrà, rừng Sàlà dạy Tôn giả Ananda:

Này Ananda, có bốn Thánh tích, kẻ thiện tín cần phải chiêm ngưỡng và tôn kính. Thế nào là bốn?

“Đây là chỗ Như Lai đản sanh”, “Đây là chỗ Như Lai chứng ngộ Vô thượng Chánh đẳng giác”, “Đây là chỗ Như Lai chuyển Pháp luân vô thượng”, “Đây là chỗ Như Lai diệt độ, nhập Vô dư y Niết bàn”.

Này Ananda, đó là bốn Thánh tích, kẻ thiện tín cư sĩ cần phải chiêm ngưỡng và tôn kính. Này Ananda, các thiện tín Tỷ kheo, Tỷ kheo ni, nam nữ cư sĩ sẽ đến với niềm suy tư: “Đây là chỗ Như Lai đản sanh”, “Đây là chỗ Như Lai chứng ngộ Vô thượng Chánh đẳng giác”, “Đây là chỗ Như Lai chuyển Pháp luân vô thượng”, “Đây là chỗ Như Lai diệt độ, nhập Vô dư y Niết bàn”.

Này Ananda, những ai trong khi chiêm bái những Thánh tích mà từ trần với tâm thâm tín hoan hỷ, thời những vị ấy, sau khi thân hoại mạng chung sẽ được sanh cõi thiện thú, cảnh giới chư Thiên.

(ĐTKVN, *Trường Bộ I*, kinh Đại Bát Niết Bàn [lược], VNCPHVN ấn hành, 1991, tr.643)

LỜI BÀN:

Bốn di tích cực kỳ quan trọng trong sự nghiệp tu tập và độ sanh của Đức Thế Tôn bao gồm: Lumbini (Lâm Tỳ Ni), nơi Thế Tôn đản sanh; Bodhgaya (Bồ Đề đạo tràng), nơi Thế Tôn thành đạo; Isipatana (Vườn Nai), nơi Thế Tôn chuyển Pháp luân; Kusinara

(Câu Thi Na), nơi Thế Tôn nhập Niết bàn.

Theo thời gian, trải dài hơn hai mươi lăm thế kỷ, bốn Thánh tích về cảnh quan cũng nhạt nhòa, phai mờ và vô thường cùng năm tháng. Tuy nhiên, về phương diện tâm linh, nguồn mạch tuệ giác và từ bi của Thế Tôn vẫn còn dào dạt làm rúng động tâm hồn khách hành hương. Khách hồng trần chợt sực tỉnh cơn trường mộng thế thường khi đến Thánh tích, bởi ẩn hiện đâu đây cảnh quan huy hoàng ngày Thế Tôn giáng thế, ngời sáng hào quang tuệ giác của đêm thành đạo dưới cội Bồ đề, vang vọng mệnh mang pháp âm trầm hùng Chuyển pháp luân và khung cảnh bi tráng đến ngập trời đêm Phật Niết bàn nơi rừng thiêng Ta la song thọ.

Không phải ngẫu nhiên mà những người con Phật từ khắp nơi trên thế giới đều hướng về Ấn Độ, đất Phật. Hành hương về xứ Phật để chiêm bái những Thánh tích là ao ước, khát vọng của nhiều Phật tử. Tận trong sâu thẳm nơi tấm lòng mỗi người con Phật ai cũng mong mỗi được ít nhất một lần trong đời chiêm ngưỡng và lễ bái bốn Thánh tích, để tiếp nhận thêm niềm tin, sức sống và năng lượng yêu thương từ tuệ giác Thế Tôn. Đặc biệt là phước báo thù thắng từ việc chiêm bái Thánh tích mà Đức Thế Tôn đã huyền ký rằng, nếu ai đã từng một lần chiêm bái Thánh tích rồi từ trần trong thâm tín hoan hỷ thì được sanh về cõi lành.

Thật phước báo cho những người con Phật nào đã từng chiêm bái Thánh tích. Trở về xứ Phật cũng chính là tìm về cội nguồn tâm linh của chính mình. Tuy vậy, pháp thân Phật có mặt ở khắp nơi, nếu người con Phật nào không hội đủ thắng duyên để đến chiêm bái Thánh tích nơi xứ Phật thì chúng ta hãy hướng về Pháp thân, chiêm bái và đánh lễ Phật tâm thanh tịnh của chính mình.▲

6- TỬ ĐỘNG TÂM

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, gọi các Tỷ kheo:

Có bốn trú xứ, này các Tỷ kheo, khi một tín nam nhìn thấy cần phải xúc động mãnh liệt. Thế nào là bốn?

Ở đây, này các Tỷ kheo, chỗ Như Lai sanh. Đây là trú xứ khi một tín nam nhìn thấy, cần phải xúc động mãnh liệt. Ở đây, này các Tỷ kheo, chỗ Như Lai giác ngộ Vô thượng Chánh đẳng giác. Đây là trú xứ khi một tín nam nhìn thấy, cần phải xúc động mãnh liệt. Ở đây, này các Tỷ kheo, chỗ Như Lai chuyển Pháp luân vô thượng. Đây là trú xứ khi một tín nam nhìn thấy, cần phải xúc động mãnh liệt. Ở đây, này các Tỷ kheo, chỗ Như Lai nhập Niết bàn. Đây là trú xứ khi một tín nam nhìn thấy, cần phải xúc động mãnh liệt.

Có bốn trú xứ này, một tín nam khi nhìn thấy, cần phải xúc động mãnh liệt.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 4, phẩm Kesi, phần Xúc động, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.44)

LỜI BÀN:

Động tâm là tâm xúc động mãnh liệt, tình cảm tôn giáo của tín đồ vỡ òa trước những Thánh tích. Tứ động tâm là bốn Thánh tích Phật giáo thiêng liêng, nơi ghi dấu Đức Thế Tôn đản sanh, thành đạo, chuyển pháp luân và thị hiện Niết bàn. Mỗi lần hành hương chiêm bái các nơi này, hình ảnh Đức Phật, Thánh chúng và các hoạt động tu tập hàng ngày của Tăng đoàn thời Thế Tôn còn tại thế lại được tái hiện trong tâm khảm, khiến cho tâm bị chấn

động, cảm xúc trào dâng mãnh liệt. Và hầu hết Tăng Ni, Phật tử đều không cầm được nước mắt khi chiêm bái các Thánh tích này.

Mặc dù đạo Phật luôn đặt nặng vấn đề thành tựu tuệ giác nhưng có điều mà chúng ta không thể ngờ là nhờ những cảm xúc tôn giáo thiêng liêng ấy mà nhiều khách hành hương được chuyển hóa, được Tam bảo gia hộ. Không ít người sau khi chiêm bái Phật tích trở về đã thay đổi tâm tính rõ rệt, tinh tấn tu học và từ bi hỷ xả nhiều hơn. Có lẽ vì thế nên trước lúc nhập Niết bàn, Thế Tôn đã căn dặn môn đệ nhiều vấn đề, đặc biệt trong đó có hành hương chiêm bái Tứ động tâm.

Quan trọng hơn, pháp thoại này Thế Tôn đã nhấn mạnh sự lưu tâm đến hàng nam cư sĩ, thậm chí gọi họ là “tín nam”, vị nam cư sĩ có lòng tin, trong khi bình thường Thế Tôn gọi họ là thiện nam (người con trai lành so với tín nữ). Như vậy, ngoài lý trí, nền tảng của niềm tịnh tín Tam bảo thì tình cảm cũng là một trong những yếu tố quan trọng để giúp con người hướng thiện, thăng hoa. Cảm xúc trào dâng trước các Thánh tích của khách hành hương là một tín hiệu lành cho thấy những hạt giống thiện đang nảy mầm, đơm bông và kết trái.▶

7- DI HUẤN SAU CÙNG

Một thời Thế Tôn trú ở Vesàli, dạy các Tỷ kheo:

Này Ananda, hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, chớ nương tựa một gì khác. Dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa một gì khác. Này Ananda, thế nào là vị Tỷ kheo hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác?

Này Ananda, ở đời, vị Tỷ kheo, đối với thân quán thân, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục mọi tham ái, ưu bi trên đời; đối với các cảm thọ... đối với tâm... đối với các pháp, quán pháp, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục mọi tham ái, ưu bi trên đời. Này Ananda, như vậy vị Tỷ kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác.

Này Ananda, những ai sau khi Ta diệt độ, tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa vào một pháp gì khác, những vị ấy, này Ananda, là những vị tối thượng trong hàng Tỷ kheo của Ta, nếu những vị ấy tha thiết học hỏi.

(ĐTKVN, *Trường Bộ I*, kinh Đại Bát Niết Bàn [trích], VNCPHVN ấn hành, 1991, tr.584)

LỜI BÀN:

Trước khi Thế Tôn nhập Niết bàn, một trong những di huấn quan trọng sau cùng của Ngài cho hàng đệ tử là hãy nương tựa vào chính mình, dùng ngọn đèn Chánh pháp để soi sáng cho cuộc đời của mình, không nương tựa vào bất cứ điều gì khác. Vì thế, mỗi người con Phật trong sự nghiệp tu hành luôn tâm niệm “Hãy tự mình thấp đuốc lên mà đi”. Không hề ỷ lại hay dựa dẫm vào bất cứ thế lực nào ở bên ngoài. Quá trình chuyển hóa thân tâm hướng đến thanh tịnh, an lạc là do sự nỗ lực của tự thân dưới ánh sáng của ngọn đèn Chánh pháp.

Giáo pháp của Thế Tôn thì quá bao la, đồ sộ nhưng cốt tủy vẫn là tu tập Tứ niệm xứ. Thế Tôn cũng từng dạy “Đây là con đường duy nhất đưa đến chứng đạt và an trú Niết bàn”. Quán thân, thọ, tâm và pháp để nhiếp phục tham ái, ưu bi ở đời là hành trang căn bản, vô cùng cần thiết để chứng đạt giải thoát. Dù tu tập theo bất cứ pháp môn hay truyền thống Phật giáo nào thì vẫn không thể thiếu nội dung Tứ niệm xứ. Vì lẽ ấy, Thế Tôn đã xác định những ai thiết tha học hỏi và hành trì Tứ niệm xứ là “những vị tối thượng trong hàng Tỷ kheo của Ta”.

Ngọn đèn Chánh pháp Tứ niệm xứ hiện vẫn còn lưu truyền, giảng dạy và thực hành. Tứ niệm xứ là pháp môn thực hành, ứng dụng rất linh hoạt và có tác dụng trị liệu, chuyển hóa thân tâm rất thiết thực, sâu sắc. Như Lai đã trao cho chúng ta ngọn đèn, vấn đề là phải tự thấp sáng đời mình để phá tan hôn ám của vô minh.▲

X. THÂN NGHIỆP

1- SÁT SANH - LỢI BẮT CẬP HẠI

Một thời, Thế Tôn đang du hành giữa dân chúng Kosala cùng đại chúng Tỷ kheo. Trong khi đi đường, Ngài thấy một người đánh cá, sau khi bắt cá, giết cá và đang ngồi bán cá. Thấy vậy, Thế Tôn liền bảo các Tỷ kheo:

Các Thầy nghĩ thế nào, này các Tỷ kheo, các Thầy có thấy hay nghe như sau: “Một người đánh cá, bắt cá, giết cá và đang bán cá; do nghiệp ấy, do mạng sống ấy được thọ hưởng hay được sống giữa các tài sản lớn?”.

Thưa không, bạch Thế Tôn.

Này các Tỷ kheo, các Thầy nghĩ thế nào, có thấy hoặc nghe như sau: “Người đồ tể, sau khi giết các con dê, heo, bò... các loài thú rừng, giết rồi đem đi bán; do nghiệp ấy, do mạng sống ấy được thọ hưởng hay được sống giữa các tài sản lớn?”.

Thưa không, bạch Thế Tôn.

Lành thay, này các Tỷ kheo! Ta cũng không thấy, cũng không nghe người đồ tể, sau khi giết các con dê, heo, bò... được hưởng, được sống giữa các tài sản lớn. Vì sao? Vì người đồ tể giết các loài thú, với ác ý nhìn các loài thú bị giết; vì vậy người ấy không được hưởng, được sống giữa các tài sản lớn. Hưởng gì người với ác ý nhìn loài người bị giết, bị đem đi giết hại. Này các Tỷ kheo, như vậy là bất hạnh, đau khổ lâu dài cho vị ấy, sau khi mạng chung sanh vào đọa xứ, ác thú và địa ngục.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* III, chương 6, phẩm Cần phải nhớ, phần Con cá, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.42)

LỜI BÀN:

Trong cuộc sống, mỗi người có một công việc, một nghề nghiệp riêng. Mặc dù, không có công việc nào là thấp hèn khi công việc ấy góp phần xây dựng và phát triển xã hội. Tuy nhiên, xét về phương diện tác nghiệp thì những nghề như đồ tể, đao phủ là những nghề tạo ra ác nghiệp, không có lợi ích cho tự thân ở đời này và đời sau.

Khi chọn việc giết hại làm nghề thì sự thuần thực nghề nghiệp sẽ làm cho hành động giết hại ngày càng thiện nghệ. Năng suất lao động tăng lên thì số lượng chúng sanh bị giết càng cao. Sự rèn luyện nhằm nâng cao tay nghề cùng với việc gia tâm học hỏi, nghiên cứu đã làm cho nghiệp giết ngày càng được tích lũy, nhuần nhuyễn và nặng nề thêm.

Điều quan trọng khác mà không mấy ai để ý là nghề giết hại tạo ra tâm lý thích giết, vui khi thấy bị giết, không hề ghê sợ cảnh vấy máu, tàn sát và chết chóc. Công nghệ giải trí hiện đại cũng góp phần đầu độc ác tâm con người bằng các thể loại phim kinh dị, game bạo lực v.v... Từ tâm lý đó, dễ dàng dẫn người ta đến hành vi giết người mà không hề run sợ.

Đã đến lúc nhân loại cần thức tỉnh để xét lại quan điểm “vật dưỡng nhơn” của mình. Chính sự giết hại, tàn sát sinh vật một cách dã man để cung cấp thực phẩm và thỏa mãn lợi nhuận đã tạo ra sự mất cân bằng sinh thái. Đồng thời, sự sát hại, ưa thích giết hại là nguyên nhân sâu xa của chiến tranh, khủng bố, xung đột, bạo lực và hận thù trên toàn cầu.

Vi lẽ ấy, người Phật tử không giết hại, không tán đồng việc giết hại, cực lực phản đối mọi hành vi giết hại đồng thời phát triển từ tâm, bảo vệ mọi sự sống. Nếu có nghề nghiệp khác thì không làm nghề giết hại; nếu đang làm nghề giết hại mà chưa thể giải nghệ được thì phải nhận thức sâu sắc ác nghiệp đang làm để tìm cách từ bỏ. Làm được như vậy, người Phật tử đã sống và thực hành theo lời Phật dạy. ▀

2- QUẢ BÁO CỦA NGHIỆP GIẾT

Một thời, Thế Tôn trú ở Ràjagaha. Lúc bấy giờ, Tôn giả Lakkhana và Tôn giả Moggallàna trú ở núi Linh Thứu. Rồi Tôn giả Moggallàna khi từ núi Linh Thứu bước xuống, đi qua một chỗ, liền mỉm cười.

Thấy vậy, sau khi khát thực xong, hai vị đi đến đánh lễ Thế Tôn, Tôn giả Lakkhana hỏi Tôn giả Moggallàna: Do nhân gì, duyên gì khi từ núi Linh Thứu bước xuống, Tôn giả lại mỉm cười?

Này Tôn giả Lakkhana, khi tôi từ núi Linh Thứu bước xuống, tôi thấy một bộ xương đang đi trên trời. Các con kên kên, quạ và chim ưng đuổi theo cắn mổ nó và nó kêu lên đau đớn. Thấy vậy, tôi suy nghĩ như sau: “Thật vi diệu thay! Một kẻ như vậy lại trở thành một chúng sanh như vậy, một dạ xoa như vậy, một tự ngã như vậy”.

Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ kheo:

Chúng sanh ấy, này các Tỷ kheo, là một đồ tể giết trâu bò ở Ràjagaha này. Do nghiệp của người đó thuần thực, sau khi bị nung nấu trong địa ngục nhiều năm, nhiều trăm năm, nhiều ngàn năm và với quả báo còn lại người đó cảm thọ với một tự ngã như vậy.

(ĐTKVN, *Tương Ưng II*, chương 8, phẩm 1, phần Đổng xương [lược], VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.445)

LỜI BÀN:

Tội báo của nghiệp nhân giết hại chúng sanh, nhất là hành vi giết người phải gánh chịu nhiều thống khổ, đọa đày lâu dài trong địa ngục. Chưa hết, sau khi mãn phần thọ báo nơi địa ngục, chúng

sanh ấy được sanh lên nọ quý, bần sanh hoặc làm người nhưng còn in hằn dấu vết của nghiệp sát nên chịu nhiều bệnh tật, đau đớn, bị tai nạn và yếu mạng.

Nhân quả của nghiệp giết hại rất phân minh và rõ ràng. Quan sát cuộc sống quanh ta với vô vàn dị biệt về lẽ sinh tử để nhận ra phần nào sự vận hành của nghiệp. Có những cái chết khi đang còn trong trứng nước hoặc mới mở mắt chào đời. Không ít những mái đầu xuân xanh đã vĩnh viễn nằm xuống trong chiến tranh, các vụ xung đột đẫm máu, những tai nạn... Trong khi chết già và ra đi trong an lành là một phước báo mà không phải ai mong muốn cũng đạt được.

Nếu dư báo của nghiệp nhân giết hại không lớn đến nỗi phải yếu mạng thì thường chịu nhiều bệnh tật, đau đớn dai dẳng về thể xác. Có nhiều người, cuộc đời của họ gắn liền với bệnh viện và thuốc thang. Tai này chưa qua thì nạn khác đã đến, có khi phải chịu bệnh hoạn, tật nguyên suốt cả cuộc đời. Trong khi, có không ít người luôn khỏe mạnh và nếu có bệnh tật gì cũng nhanh chóng qua khỏi... Tất cả những biểu hiện liên quan đến sức khỏe và thọ mạng của một người đã phản ánh rõ nét nghiệp nhân người ấy đã gây tạo trong quá khứ và trong hiện tại, đời này.

Nghiệp báo sát sanh nặng nề như vậy nên những người con Phật luôn tôn trọng và bảo vệ sự sống. Thực tập ăn chay, mở rộng lòng từ, không giết hại chúng sanh và nỗ lực phóng sanh là cách gieo trồng phước báo tốt đẹp cho đời này và đời sau.▶

3- SÁT SANH ĐẠO ĐỊA NGỤC

Một thời, Thế Tôn trú ở Ràjagaha dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, đầy đủ ba pháp này, tương xứng như vậy, bị rơi vào địa ngục. Thế nào là ba?

Tự mình sát sanh, khích lệ người khác sát sanh, tùy hỉ sự sát sanh. Đầy đủ ba pháp này, này các Tỷ kheo, tương xứng như vậy, bị rơi vào địa ngục.

Này các Tỷ kheo, đầy đủ ba pháp này, tương xứng như vậy, được sanh thiên giới. Thế nào là ba?

Tự mình từ bỏ sát sanh, khích lệ người khác từ bỏ sát sanh, tùy hỉ sự từ bỏ sát sanh. Đầy đủ ba pháp này, này các Tỷ kheo, tương xứng như vậy, được sanh thiên giới.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 3, phẩm Lôa thể, phần Sát sanh, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.546)

LỜI BÀN:

Ác tâm bức hại đồng loại và giết hại chúng sanh là tập khí sâu dày, vốn hằn sâu trong tâm thức của nhiều người. Những biểu hiện gây chiến, khủng bố, bạo lực luôn xảy ra trên thế giới ngày nay là thách thức không nhỏ cho toàn thể nhân loại. Cùng với việc giết hại súc vật hàng loạt làm thực phẩm cũng như hủy hoại môi sinh, săn bắt những loài thú quý hiếm khiến nhiều loài động vật tuyệt chủng đã dẫn đến nguy cơ phá vỡ cân bằng sinh thái, đe dọa sự sống con người.

Tàn hại sự sống dù là con người, sinh vật hay môi trường tự nhiên đều là làm ác. Cái ác này thể hiện nơi hành vi tự mình trực tiếp sát hại hoặc sai khiến, xúi giục, khuyến khích, ca ngợi người khác sát hại và vui vẻ, ưa thích, tán đồng đối với sự giết hại. Nói cách

khác là trên cả ba phương diện thân miệng ý đều tạo nghiệp giết hại. Vì nhân ác giết hại luôn tràn ngập trong tư tưởng, lời nói và hành vi nên những người này khó tránh khỏi quả báo địa ngục. Và không cần chờ đến sự đọa lạc vào địa ngục trong lục đạo bởi “địa ngục trần gian” luôn hiện hữu ngay trước mắt đối với những người ác, chuyên gây hấn, sẵn sàng chém giết, xung đột...

Do đó, để thiết lập bình an cho mỗi người và xây dựng hòa bình trên toàn thế giới, nhân loại cần thực tập hạnh nguyện không sát sanh; nguyện từ bỏ giết hại, ca ngợi sự từ bỏ giết hại và vui vẻ với tất cả sự chấm dứt giết hại. Đồng thời, mỗi cá nhân cần tu tập rải tâm từ, thực hành ăn chay và nhất là thiền quán nhân duyên nhằm thấy rõ mối liên hệ chặt chẽ giữa con người, chúng sinh, thiên nhiên là bất khả phân để tôn trọng và giữ gìn sự sống cho mọi người, mọi loài.

Bình an cho mình cũng chính là bình an cho mọi người và mọi loài khác và ngược lại là một tuệ giác. Và chính tuệ giác này là nền tảng để xây dựng hạnh phúc trong hiện tại và vị lai. ▀

4- NGUY HẠI CỦA LƯỜI BIẾNG

Một thời Thế Tôn trú ở Rājagaha, tại Veluvana. Bấy giờ, Singālaka, gia chủ tử, dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, chấp tay đánh lễ sáu phương.

Rồi Thế Tôn, buổi sáng vào thành Vương Xá khát thực, sau khi dạy Singālaka về ý nghĩa đánh lễ sáu phương, Ngài dạy thêm:

Này gia chủ tử, quen thói lười biếng có sáu nguy hiểm: “quá lạnh”, không làm việc; “quá nóng”, không làm việc; “quá trễ”, không làm việc; “quá sớm” không làm việc; “quá đói”, không làm việc; “quá no”, không làm việc. Trong khi những công việc phải làm thì không làm. Tài sản chưa có không xây dựng nên, tài sản đã có thì bị tiêu tán.

Này gia chủ tử, quen thói lười biếng có sáu nguy hiểm như vậy.

(ĐTKVN, *Trường Bộ II*, kinh Giáo thọ Thi Ca La Việt [trích], VNCPHVN ấn hành, 1991, tr 534)

LỜI BÀN:

Ai cũng biết, lười biếng là một tật xấu. Biếng nhác là một trong những nguyên nhân dẫn đến đói nghèo, trì trệ, lạc hậu và làm gia tăng các tệ nạn xã hội. Trong mọi lĩnh vực đời sống xã hội, muốn thành công phải dẹp tan sự lười biếng, tích cực làm việc, nhận chân giá trị cao quý của lao động.

Khi sức khỏe không được tốt, uể oải và mệt mỏi phát sinh. Đây là phản ứng ức chế của cơ thể, không phải thói biếng nhác, cần nghỉ ngơi để phục hồi sức khỏe. Nhưng lúc mạnh khỏe lại không thích làm việc cùng với tâm lý ưa làm chơi mà ăn thiệt, xem

thường lao động chính là thói lười biếng. Vì thế, những người lười biếng, thường tìm mọi lý do để trốn tránh lao động như nắng nghỉ, mưa ngủ, mát trời thì đi chơi...

Trong khi miệng ăn thì núi lở. Có cửa ăn cửa để to như ngọn núi mà chỉ ăn không ngồi rồi thì núi của ấy cũng sập, hưởng gì những kẻ trắng tay. Cũng chính vì nắng không ưa, mưa không chịu, viện đủ duyên cớ: quá lạnh, quá nóng, quá sớm, quá trễ, quá đói hay quá no... để nghỉ ngơi nên nghèo khổ, tệ nạn mới tràn lan.

Xã hội tôn vinh, ca ngợi lao động là vinh quang; nhà tư tưởng thì cho rằng lao động là cơ sở của tiến hóa; nhà Thiển luôn đề cao lao động, một ngày không làm thì một ngày không ăn..., mới biết giá trị của lao động. Người con Phật cần nhận thức sâu sắc lời dạy của Thế Tôn về sáu nguy hiểm của thói lười biếng để khắc phục. Nhất là giới trẻ, suy ngẫm về trách nhiệm của mình trước sự nghiệp của bản thân, trước sứ mạng phát triển của đất nước và tương lai của thế giới để vượt lên sự biếng nhác của tự thân bằng cách thực hành tinh tấn, “những điều tốt chưa sanh làm cho phát sanh, nếu đã sanh làm cho tăng trưởng; những điều xấu chưa sanh không cho phát sanh, nếu đã sanh phải làm cho đoạn diệt”.▶

5- QUÁN THÂN BẤT TỊNH

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana. Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, ví như một ung nhọt đã trải nhiều năm. Nó có chín miệng vết thương, có chín miệng nứt rạn. Từ đấy có cái gì chảy ra? Chắc chắn bất tịnh rỉ chảy, chắc chắn hôi thối rỉ chảy, chắc chắn nhàm chán rỉ chảy.

Ung nhọt, này các Tỷ kheo, là đồng nghĩa với thân này do bốn đại tác thành, do cha mẹ sanh ra, do cơm cháo nuôi dưỡng, vô thường, biến hoại, tan nát, có chín miệng vết thương, có chín miệng nứt rạn. Từ đấy có cái gì chảy ra? Chắc chắn bất tịnh rỉ chảy, chắc chắn hôi thối rỉ chảy, chắc chắn nhàm chán rỉ chảy.

Do vậy, này các Tỷ kheo, các Thầy hãy nhàm chán thân này.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* IV, chương 9, phẩm Tiếng rống con sư tử, phần Một ung nhọt, VNCPHVN ấn hành, 1997, tr.116)

LỜI BÀN:

Con người sống trên đời có nhiều cái để quý giá nhưng quý nhất vẫn là tấm hình hài. Người ta thường ít khi cho và nếu có người biết ban tặng và chia sẻ thì dầu rộng rãi đến mấy họ cũng cho những vật ngoài thân. Thân thể đối với mỗi người quý giá hơn vàng ngọc và bất khả xâm phạm. Cuộc sống con người vốn lao khổ, lo toan, thậm chí phải tranh đoạt, giành giật cũng không ngoài mục đích cung phụng và nuôi dưỡng thân này.

Thân thể đối với ta không những quý giá mà còn đẹp đẽ. Ta hằng nâng niu, trau chuốt, tỉa tót và chăm nom dung nhan, vóc dáng

mỗi ngày. Ta không chỉ yêu quý thân mình mà còn yêu thích, khát khao chiếm hữu nét đẹp của thân thể người khác. Đó cũng là nguyên nhân làm tăng thêm khổ đau vốn chất chồng trong đời sống con người. Theo tuệ giác của Thế Tôn, thân thể con người chẳng khác gì một ung nhọt, một khối bất tịnh được nguy trang bởi lớp vỏ đẹp đẽ bên ngoài. Ung nhọt này có đến chín miệng (2 mắt, 2 tai, 2 mũi, miệng, tiểu tiện, đại tiện) thường bài tiết ra những thứ không sạch. Chỉ cần chênh mảng vệ sinh của bản thân thôi thì tự khắc mỗi chúng ta chứng nghiệm được sự bất tịnh ấy.

Bình tâm mà quán sát thì đơ bản chính là thân này. Thân thể đích thực là ung nhọt, là đầy da chứa bên trong những thứ không sạch. Chỉ cần lớp da mỏng ấy bị trầy xước, bị bong ra thì lập tức bất tịnh tuôn chảy. Tuy nhiên, vì chấp ngã, luyến ái tự ngã quá sâu dày nên con người không nhận ra sự bất tịnh vốn dĩ ấy mới hằng tham luyến, yêu quý, say mê và tìm cầu. Do vậy, trong lộ trình hướng đến ly dục, đoạn trừ tham ái, điều quan trọng là phải nhận ra sự bất tịnh của thân.

Nhàm chán thân này không có nghĩa là phủ nhận nó, vì thân này chính là chiếc bè để qua sông sanh tử. Khi chưa qua sông mà vội buông bỏ chiếc bè, chắc chắn bị nước sông nhận chìm và cuốn trôi. Tuy nhiên, đừng quá vướng mắc và hệ lụy với tấm thân giả tạm này quá làm ảnh hưởng đến sự nghiệp giải thoát. Đây chính là tuệ giác mà mỗi người con Phật phải quán sát để thành tựu trong sự nghiệp tu tập của mình.▲

6- TU TẬP NIỆM THÂN

Một thời Thế Tôn trú giữa dân chúng Sumbha, tại thị trấn Sedaka. Tại đây, Thế Tôn dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, ví như có một số đông quần chúng, tụ họp lại nhìn một cô gái hoa hậu đang múa và hát với tất cả sự quyến rũ của mình. Rồi một người đến, muốn sống không muốn chết, họ nói với người ấy như sau: “Này ông, hãy xem đây. Đây là cát bát đựng đầy dầu. Ông hãy mang cái bát đựng đầy dầu ấy rồi đi vòng quanh đám quần chúng lớn và người con gái hoa hậu. Một người cầm kiếm giơ cao sẽ đi theo sau lưng ông. Tại chỗ nào, ông làm đổ một ít dầu, chính nơi ấy, đầu của ông sẽ bị rơi xuống”.

Này các Tỷ kheo, các ông nghĩ thế nào, người ấy có thể không chú ý đến bát dầu, phóng tâm hướng ngoại không?

Thưa không, bạch Thế Tôn.

Ví dụ này, này các Tỷ kheo, ta nói ra để nêu rõ ý nghĩa thân hành niệm. Do vậy, các ông cần phải học tập như sau: “Chúng ta sẽ tu tập thân hành niệm, làm cho sung mãn, làm cho tiếp tục an trú...”.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ V*, chương 3, phẩm Nàlanda, phần Quốc độ, Nxb Tôn Giáo, 2002, tr 266)

LỜI BÀN:

Trong cuộc sống, có rất nhiều hành động được thực thi mà không hề có kiểm soát. Thân một đường mà tâm một nẻo là một thói quen cố hữu của con người. Đa phần, mọi người thường hướng tâm ra bên ngoài, ít ai chú ý đến các hành động của thân trong

hiện tại. Vì thế, trừ một vài công việc cần sự tập trung cao, có thể xảy ra nguy hiểm thì mới thực sự chú ý, còn lại thì gần như quên lãng, nhất là những công việc thường nhật. Mấy ai ý thức được nguyên nhân của phần lớn các tai nạn, bất hạnh giáng xuống đời sống con người đều phát xuất từ những sơ ý này.

Niệm thân hành là một pháp tu quan trọng nhằm kiểm soát tất cả những động tác của thân, giữ vững chánh niệm trong khi làm việc, đi lại và sinh hoạt. Nhờ ý thức sâu sắc về những hoạt động của thân thể mà con người có thể làm chủ được chính bản thân mình. Những ác nghiệp về thân, nhờ ý thức soi sáng nên dần được đoạn trừ. Mặt khác, niệm thân hành sẽ giúp tâm an trú, không phân tán, vì tâm luôn có mặt nơi các hoạt động của thân. Chánh niệm về thân hành sẽ đưa thân và tâm trở về an trú trong từng giây phút của hiện tại. Đây chính là sự minh triết trong đời sống.

Sở dĩ con người thiếu tập trung, không ý thức sâu sắc vào hành động là do thói quen hướng ngoại, để ý đến bên ngoài nhiều hơn là chú ý đến mình. Sự quên lãng ấy sẽ làm cho tâm lang thang vô định dẫn đến thất niệm. Khắc phục tình trạng thất niệm ấy bằng cách niệm thân hành; luôn tỉnh thức, sáng suốt và tự chủ trong mỗi mỗi cử chỉ, hành động. Ảnh dụ một người đàn ông sẽ trở thành tử tội nếu đánh rơi chỉ một giọt dầu khi bung bát dầu đầy ắp, đi vòng quanh đám đông reo hò trước một người đẹp đang múa hát thật cụ thể và sinh động.

Ý thức về vô thường, mạng người trong hơi thở, hành giả niệm thân hành để sống tỉnh thức và trọn vẹn. Cho nên, niệm thân hành để làm chủ thân tâm là phương châm sống của mỗi người con Phật. ▀

7- TÁC HẠI CỦA LỐI SỐNG XA HOA

Một thời, Thế Tôn trú ở Vesàli, tại Mahàvana, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, sống trên gối rơm là lối sống hiện nay của dân chúng Licchavi, không phóng dật, nhiệt tâm trong nhiệm vụ. Ajàtasattu, vua nước Magadha không có cơ hội, không có đối tượng (để xâm lăng).

Trong tương lai, này các Tỷ kheo, nếu dân chúng Licchavi trở nên nhu nhược, nằm trên những đồ nằm mềm mại, ngủ trên gối bông. Ajàtasattu, vua nước Magadha có cơ hội, có đối tượng (để xâm lăng).

Sống trên các gối rơm, này các Tỷ kheo, là nếp sống hiện nay của các Tỷ kheo, không phóng dật, nhiệt tâm trong các nỗ lực. Ác ma không có cơ hội, không có đối tượng (để xâm lăng).

Trong tương lai, này các Tỷ kheo, nếu các Tỷ kheo trở nên nhu nhược, nằm trên những đồ nằm mềm mại, ngủ trên gối bông. Ác ma sẽ nắm được cơ hội, sẽ nắm được đối tượng (để xâm lăng).

Do đó, này các Tỷ kheo, phải học tập như sau: Chúng tôi sẽ sống trên gối rơm, không phóng dật, nhiệt tâm trong các nỗ lực.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ II*, chương 9, phần Cỏ rơm, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.467)

LỜI BÀN:

Nâng cao đời sống, đáp ứng đầy đủ các nhu cầu là tiêu chí phấn đấu chung của cá nhân và xã hội. Tuy nhiên tránh sự đua đòi, xa

hoa và lãng phí trong hưởng thụ cá nhân nhằm góp phần xây dựng xã hội, đất nước vững mạnh là điều quan yếu cần phải làm. Nhất là trong bối cảnh đất nước đang chịu sức ép, lăm le xâm chiếm lãnh thổ của ngoại bang thì việc khắc kỷ, hy sinh những quyền lợi cá nhân, dẹp bỏ các hiềm khích riêng tư để chung tay xây dựng và bảo vệ đất nước trở nên vô cùng khẩn thiết.

Thế Tôn đã chỉ ra việc mạnh ai nấy làm giàu, chỉ lo hưởng thụ cá nhân, vun vén cho riêng mình, phó mặc việc chung đồng thời trở nên nhu nhược, hèn yếu chính là cơ hội tốt cho nước khác xâm lăng. Lịch sử đã minh chứng rõ nét về điều này, một khi quân vương vô đạo, quan lại thối nát vơ vét cho riêng mình, dân tình cơ cực oán thán, đất nước điêu linh thì ngoại bang tràn đến và khó tránh khỏi họa nô lệ.

Trong việc tu tập cũng vậy, nếu xu hướng theo vật dục và trở nên phóng dật là cơ hội tốt cho ác ma xâm chiếm. Phật hay ma ngự trị, xâm chiếm tâm của người tu tùy thuộc vào thái độ sống khắc kỷ hay phóng dật, tham ái ít hay nhiều, tinh cần hay giải đãi... Ngoại bang chỉ tràn vào khi đất nước suy vong, không có kết được dân tình. Cũng vậy, ác ma chỉ tràn vào thân tâm khi lòng ta buông thả theo tham dục, danh lợi, hưởng thụ.

Vì thế, không hưởng thụ xa hoa, xả kỷ vị tha là phương thức sống đúng đắn, tốt đẹp cho mình và người, nhất là góp phần quan trọng để xây dựng đất nước vững mạnh, phồn vinh.▲

8- ĐI ĐÊM GẶP NHIỀU NGUY HIỂM

Một thời Thế Tôn trú ở Rājagaha, tại Veluvana. Bấy giờ, Singālaka, gia chủ tử, dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, chấp tay đánh lễ sáu phương.

Rồi Thế Tôn, buổi sáng vào thành Vương Xá khát thực, sau khi dạy Singālaka về ý nghĩa đánh lễ sáu phương, Ngài dạy thêm:

Này gia chủ tử, du hành đường phố phi thời có sáu nguy hiểm. Tự mình không được che chở hộ trì, vợ con không được che chở hộ trì, tài sản không được che chở hộ trì, bị tình nghi là tác giả các ác sự, nạn nhân của các tin đồn thất thiệt, tự rước vào thân nhiều khổ não.

Này gia chủ tử, du hành đường phố phi thời có sáu nguy hiểm như vậy.

(ĐTKVN, *Trường Bộ II*, kinh *Giáo thọ Thi Ca La Việt* [trích], VNCPHVN ấn hành, 1991, tr.533)

LỜI BÀN:

Bóng đêm luôn đồng nghĩa với tối tăm, mù quáng, tội lỗi và vô vàn bất trắc, hiểm nguy đang rình rập. Vì thế mà người ta thường cảnh báo đi đêm ắt có ngày gặp ma. Thực ra ma chết, ma quỷ không đáng sợ mà chính các loài ma sống, ma men, ma cô... ma mãnh sống về đêm mới nguy hiểm và đáng sợ hơn. Bóng đêm tuy không mấy an toàn nhưng có sức hấp dẫn riêng nên khiến cho không ít người thích sống về đêm, thậm chí lấy đêm làm ngày.

Thường thì chúng ta ít ra đường vào đêm hôm khuya khoắt (phi thời), trừ khi có những công việc khẩn cấp. Nhưng nếu phải đi thì tâm lý chung là lo ngại vì không được an toàn. Thật vậy, trước hết

là tính mạng bị đe dọa có thể do tai nạn, bị người xấu hành hung, bức hại. Kế đến là trong tình huống cô độc, một mình thì người đi đêm dễ dàng bị trấn lột, cướp bóc tài sản và nhất là đàn bà, con gái trong đêm hôm khuya khoắt, vắng vẻ lại càng nguy hiểm hơn. Ngoài ra, người đi đêm dễ dàng bị nghi ngờ làm những điều xấu ác, có thể bị bắt giữ, thẩm vấn và chịu nhiều rắc rối khác.

Vì thế, để tránh nguy hiểm cho bản thân và sự lo lắng của gia đình, chúng ta không nên về nhà quá khuya. Luôn quán niệm “bóng đêm đồng lõa với tội ác” để đề phòng và tự răn nhắc mình. Thực hành điều này vốn chẳng khó, song vì chủ quan và vô ý nên bị mang họa vào thân, làm khổ cho gia đình. Do vậy, cần tự khắc đối với bản thân, tập thói quen về nhà đúng giờ, không la cà đêm hôm ngoài đường. Việc này tưởng chừng như nhỏ nhặt nhưng nếu được thực thi nghiêm túc sẽ góp phần to lớn trong việc xây dựng hạnh phúc gia đình và giữ gìn an ninh trật tự xã hội.▶

9- BỎ ÁC, LÀM LÀNH

Một thời Thế Tôn trú ở Kimbilà, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có năm nguy hại này cho người ác hành. Thế nào là năm?

Tự mình chỉ trích mình; sau khi suy xét, các bậc trí quở trách; tiếng ác đồn khắp; khi mạng chung, tâm bị mê loạn; sau khi thân hoại mạng chung, sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Này các Tỷ kheo, có năm nguy hại này cho người ác hành.

Này các Tỷ kheo, có năm lợi ích này cho người thiện hành. Thế nào là năm?

Tự mình không chỉ trích mình; sau khi suy xét, các bậc trí tán thán; tiếng tốt đồn khắp; khi mạng chung, tâm không bị mê loạn; sau khi thân hoại mạng chung, sanh vào thiện thú, thiên giới, cõi đời này.

Này các Tỷ kheo, có năm lợi ích này cho người thiện hành.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Ác hành, phần Người ác hành, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.741)

LỜI BÀN:

Thời Đường, Bạch Cư Dị có lần hỏi Thiên sư Ô Sào về đại ý Phật pháp và được trả lời một cách giản dị rằng “Không làm các việc ác, hãy làm các việc lành”. Bạch Cư Dị không mấy hài lòng về câu trả lời ấy vì trẻ lên ba cũng nói được. Ô Sào đã lưu ý rằng dù vậy nhưng người già tám mươi cũng chưa chắc đã làm xong. Thế

mới biết chuyện “bỏ ác, làm lành” quan trọng và không dễ làm. Ác hành là suy nghĩ ác, nói lời ác và hành động ác, tạo ba nghiệp bất thiện. Người làm ác tất bị lương tâm cắn rứt, luôn mang nỗi bất an, hối hận và lo sợ. Mặt khác, người làm ác bị pháp luật trừng trị, nhẹ hơn thì bị xã hội phê phán, tiếng xấu đồn khắp, thân bại danh liệt. Quan trọng hơn, những việc ác đã gây tạo trong đời sẽ kết thành cận tử nghiệp xấu ác và theo đó sẽ bị sanh vào cõi dữ ở tương lai.

Thiện hành là suy nghĩ thiện, nói lời thiện và hành động thiện, tạo ba nghiệp thiện. Ai sống trong sạch thì cõi lòng thanh thản, tâm thư thái an nhiên, không lo lắng, dằn vặt và sợ hãi. Ăn hiền ở lành thì mọi người đều khen ngợi, tiếng tốt đồn xa. Nhất là, một đời làm các điều thiện sẽ kết tụ nghiệp lành, làm cho cuộc sống hiện tại luôn bình an, đến khi từ giã cuộc đời chết trong thanh thản và tái sanh vào cõi lành.

Bỏ ác, làm lành là đạo lý sống của những người con Phật và của tất cả mọi người. Nhân quả luôn chính xác và rõ ràng. Mỗi người đều có một hoàn cảnh cuộc sống khác nhau, điều đó phản ánh đích thực nghiệp nhân của chính họ. Do vậy, muốn hạnh phúc và bình an trong cuộc sống ở hiện tại cũng như trong tương lai, mỗi người phải tự gây tạo nhân lành cho chính mình.▲

XI. KHẨU NGHIỆP

1- NÓI VÀ IM LẶNG NHƯ PHÁP

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, khu vườn ông Anàthapindika. Lúc bấy giờ, nhiều Tỷ kheo sau buổi ăn, sau khi đi khất thực trở về, ngồi hội họp tại rạp tròn có cây Kareri và câu chuyện sau đây được khởi lên:

“Này chư hiền, ai biết nghề gì? Ai học tập nghề gì? Nghề gì là tối thượng?”. Ở đây, một số người nói như sau: Huấn luyện voi là nghề tối thượng. Một số người khác nói: Huấn luyện ngựa là nghề tối thượng; Làm xe là nghề tối thượng; Nghề bắn cung là nghề tối thượng; Nghề đao kiếm là nghề tối thượng; Nghề tính toán là nghề tối thượng; Nghề viết bài là nghề tối thượng; Nghề làm thơ là nghề tối thượng; Nghề phỏng đoán các nguyên nhân tự nhiên là nghề tối thượng; Nghề điều khiển bộ máy quốc gia là nghề tối thượng... Câu chuyện giữa các Tỷ kheo chưa được nói xong thì Thế Tôn đến, nói với các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, các Thầy ngồi ở đây nói câu chuyện gì? Và câu chuyện gì giữa các Thầy chưa được nói xong?

Sau khi nghe các Tỷ kheo trình bày nội dung câu chuyện, Thế Tôn dạy:

Này các Tỷ kheo, chuyện này thật không xứng đáng cho các Thầy, là những thiện nam tử, vì lòng tin xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, khi các Thầy nói lên câu chuyện như vậy. Khi các Thầy ngồi hội họp với nhau, này các Tỷ kheo, có hai công việc cần phải làm: Nói pháp hay giữ im lặng của bậc Thánh!

(ĐTKVN, *Tiểu Bộ I*, chương 3, phẩm Nanda, Nxb TP.HCM ấn hành, 1999, tr.171)

LỜI BÀN:

Trong cuộc sống tu tập hàng ngày, ngoài thời gian dụng công tọa thiền, tụng kinh, bái sám, chúng ta thường quan tâm đến các vấn đề khác như: Phật sự, thời sự, xã hội, an ninh v.v... Tu học trong thời đại hiện nay, quan tâm, thảo luận để nhận định về các tình hình, diễn biến của xã hội là điều cần thiết. Song, điều khẩn thiết hơn cả đối với người xuất gia là hoằng pháp và điều phục chuyển hóa tâm để được an tịnh, giải thoát.

Thuyết pháp là một trong những nhiệm vụ quan trọng của người tu. Tuyên thuyết giáo pháp giải thoát và giác ngộ của Thế Tôn, ngoài việc dạy người còn có tác dụng tự răn nhắc chính mình thực hành giáo pháp. Mặt khác, sự thảo luận về giáo nghĩa Phật pháp giữa các Tỷ kheo với nhau hay cùng với chư vị cư sĩ sẽ giúp hội chúng hiểu biết sâu sắc hơn về những điều thâm áo của giáo pháp.

Khi không nói pháp thì nên an trú thân tâm trong chánh niệm, thực hành sự im lặng của bậc Thánh. Đôi khi sự im lặng lại là một pháp thoại vô cùng hùng tráng, có sức thuyết phục lớn về thực hành uy nghi, niệm thân hành và khả năng định lực mạnh mẽ. Thế Tôn khuyến cáo người tu không nên nói chuyện tạt vì sa đà vào các vấn đề bên ngoài, dễ dàng dẫn đến hý luận và phóng dật, một trong những tác nhân cơ bản ảnh hưởng đến sự an trú và điều phục tâm.

Nói năng và im lặng như pháp là một biểu hiện của chánh niệm cao độ, định lực vững vàng. Đây cũng là cơ sở, nền tảng quan trọng để thăng hoa tâm linh, thành tựu giải thoát. ▀

2- NÓI NHƯ HOA, NHƯ MẶT

Một thời Thế Tôn trú ở Savatthi, tại Jetavana, vườn ông Anàthapindika, dạy các Tỷ kheo:

Có ba hạng người này, này các Tỷ kheo, có mặt, xuất hiện ở đời. Thế nào là ba? Hạng người nói như phân, hạng người nói như hoa, hạng người nói như mặt.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là hạng người nói như phân? Ở đây, này các Tỷ kheo, có hạng người khi đi vào hội trường, hay đi vào hội chúng, hay đi đến giữa các người bà con, hay khi đến các người đồng một tổ hợp, đến giữa cung vua, hay bị dẫn như là người làm chứng, được nói: “Người biết gì, hãy nói lên”. Người ấy không biết, nói rằng: “Tôi có biết”; có biết, nói rằng: “Tôi không biết”; không thấy, nói rằng: “Tôi có thấy”; có thấy, nói rằng: “Tôi không thấy”. Do vì mình hay vì người, hay vì một vài lợi vật nhỏ mà đã cố ý nói láo. Người như vậy, này các Tỷ kheo, được gọi là người nói như phân.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là hạng người nói như hoa? Ở đây, này các Tỷ kheo, có hạng người khi đi vào hội trường hay đi vào hội chúng, hay đi đến giữa các người bà con, hay khi đến các người đồng một tổ hợp, đến giữa cung vua, hay bị dẫn như là người làm chứng, được nói: “Người biết gì, hãy nói lên”. Người ấy không biết, nói rằng: “Tôi không biết”; có biết, nói rằng: “Tôi có biết”; không thấy, nói rằng: “Tôi không thấy”; có thấy, nói rằng: “Tôi có thấy”, không vì mình hay vì người, hay vì một vài lợi vật nhỏ mà đã cố ý nói láo. Người như vậy, này các Tỷ kheo, được gọi là người nói như hoa.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là hạng người nói như

mật? Ở đây, này các Tỷ kheo, có người đoạn tận ác ngữ, từ bỏ lời nói ác ngữ. Lời nói của người ấy không hại, tai ưa nghe, khả ái, đi thẳng đến tâm, lễ độ, được nhiều người ưa thích, được nhiều người thích ý. Người ấy nói những lời như vậy, này các Tỷ kheo, đây gọi là hạng người nói như mật.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 3, phẩm Người, phần Nói như hoa, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.227)

LỜI BÀN:

Lời nói là phương tiện truyền đạt kinh nghiệm, kiến thức từ thế hệ này sang thế hệ khác; là sự biểu lộ sự nhận thức, tình cảm, sự quan tâm lẫn nhau của con người trong các mối quan hệ. Không có lời nói, cuộc sống này sẽ vô nghĩa, tẻ nhạt biết chừng nào. Thế nhưng, không phải ai trong chúng ta cũng đều khéo léo trong việc vận dụng lời nói của mình để mang đến hạnh phúc, an vui.

Có những lời nói đối trá, không đúng thời, thiếu suy nghĩ và nhất là được phát ra trong khi giận dữ, thù hận sẽ trở thành độc dược, gây ra nhiều hiểm họa, tai ương. Một lời nói xuất phát từ chân tình, từ sự thật với tinh thần trách nhiệm và thiện chí sẽ trở thành diệu dược, giúp cho ta và người thêm dũng lực và sẽ vượt qua bao thử thách chông gai trong cuộc đời.

Những lời nói chân thật, thiện cảm được nhiều người lắng nghe và có tác dụng sẻ chia, hướng dẫn tha nhân từng bước trở về với chân thiện mỹ thật đáng trân trọng. Vận dụng lời nói trung thực, không ác ý, với tâm từ ái, khoan dung thì mỗi lời nói ra sẽ là những hoa sen tinh khiết, ngát thơm giữa cuộc đời.▲

3- MẮNG NHIẾC BẬC THÁNH

Một thời Thế Tôn trú ở Kimbilà, tại Veluvana, Ngài cho gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, Tỷ kheo nào và những ai mắng nhiếc, mạ lỵ các vị tu phạm hạnh, phỉ báng các bậc Thánh, vị ấy được chờ đợi năm sự nguy hại. Thế nào là năm?

Phạm tội bị tấn xuất, chặt đứt con đường hưởng thượng; hay phạm một tội nhiễm; hay cảm xúc bệnh hoạn trầm trọng; khi mạng chung tâm bị mê loạn; sau khi thân hoại mạng chung sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ và địa ngục.

Này các Tỷ kheo, Tỷ kheo nào và những ai mắng nhiếc, mạ lỵ các vị tu phạm hạnh, phỉ báng các bậc Thánh, vị ấy được chờ đợi năm sự nguy hại này.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Mắng nhiếc, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.715)

LỜI BÀN:

Ở bất cứ địa phương hay quốc gia nào, nếu có sự hiện diện của những vị tu phạm hạnh và các bậc Thánh thì đó là niềm vinh hạnh, may mắn và là phúc báo cho địa phương hay quốc gia đó. Vì rằng, sự hiện hữu của các vị chân nhân sẽ tác động tích cực về phương diện đạo đức, tinh thần cho xã hội, góp phần định hướng cho con người kiện toàn nhân cách. Thế nhưng, không phải ai cũng thấy được vị trí, vai trò quan trọng của những bậc phạm hạnh, các vị Thánh để tôn trọng, đánh lễ, cúng dường; đôi lúc, vài nơi những bậc Thánh vẫn bị mắng nhiếc, mạ lỵ thậm chí bị phỉ báng, giam giữ và bị giết hại.

Xúc phạm đến bậc Thánh là điều không nên nhưng lại thường xảy

ra đối với những người vô minh ám chướng, nghiệp lực nặng nề, bất tín nhân quả. Thời Thế Tôn còn tại thế, chính Ngài cũng có đôi lần bị chửi mắng, bị vu cáo và mạ lỵ. Không chỉ dừng lại ở đó, Tôn giả Mục Kiền Liên, vị đại đệ tử thần thông bậc nhất của Phật, cũng bị phái Lōa thể quá khích mai phục, đánh đập cho đến chết.

Đối với tự thân của các bậc Thánh và những bậc chân tu phạm hạnh thì dẫu có bị mắng nhiếc, mạ lỵ, vu khống và phỉ báng đến mấy đi nữa thì các Ngài vẫn an nhiên, chấp nhận. Vì lẽ, dưới ánh sáng của tuệ quán, đó chỉ là dư tàn của duyên nghiệp nào đó trong quá khứ xa xôi nay còn lưu dấu mà thôi. Tuy các bậc Thánh vui vẻ chấp nhận mọi tai ương, oán đối đồng thời không bao giờ móng khởi tâm niệm oán hận hay trả thù nhưng vì xúc phạm đến Thánh nhân, chúng ta đã tự thiêu đốt phước đức của mình thành tro bụi, khi mất hết phước đức thì tất nhiên phải chịu đọa lạc, bị quả báo nặng nề.

Ngày nay, người tu hành tuy nhiều nhưng những bậc chân tu phạm hạnh và những bậc Thánh không nhiều, tuy nhiên không phải là không có. Chúng ta đa phần là người phàm, mắt thịt nên không thể nào phân định thánh phàm. Mặt khác, bậc chân nhân thì đa phần ẩn mình, không bao giờ tiết lộ thân phận. Do vậy, những người con Phật, sống theo lời Phật dạy thì phải hết sức cẩn trọng trong mọi hành vi của mình, đặc biệt là những phê phán, nhận định, bình phẩm về nhân cách và phẩm chất của người tu, để tránh mắc vào lỗi lầm và chịu nhiều quả báo oan uổng. ▀

4- HÁI HOA TẶNG NGƯỜI

Một thời, Thế Tôn trú ở Ràjagaha, xứ Veluvana. Bà la môn Akkosaka khi nghe tin Bà la môn dòng họ Bhàradvàja đã xuất gia liền phẫn nộ, đi đến Thế Tôn. Sau khi đến, nói những lời không tốt đẹp, phỉ báng và mắng nhiếc Thế Tôn.

Được nghe như vậy, Thế Tôn nói với Bà la môn Akkosaka:

Này Bà la môn, khi có bà con hoặc khách bạn đến thăm, ông có sửa soạn các món ăn để tiếp đãi họ không?

Thưa Tôn giả Gotama, thỉnh thoảng có bà con hoặc khách bạn đến thăm, chúng tôi có sửa soạn các món ăn để tiếp đãi họ.

Nhưng này Bà la môn, nếu họ không thâu nhận thì những món ăn ấy thuộc về ai?

Thưa Tôn giả Gotama, tất nhiên nếu họ không thâu nhận thì những món ăn ấy về lại chúng tôi.

Cũng vậy này Bà la môn, nếu ông phỉ báng chúng tôi; mắng nhiếc chúng tôi; gây lộn với chúng tôi mà chúng tôi không thâu nhận thì sự việc ấy từ ông chỉ về lại ông.

Này Bà la môn, ai phỉ báng lại khi bị phỉ báng, mắng nhiếc lại khi bị mắng nhiếc, gây lộn lại khi bị gây lộn, thì như vậy, này Bà la môn, người ấy được xem là đã hưởng thọ, đã san sẻ với ông. Còn chúng tôi, không cùng hưởng thọ sự việc ấy với ông, không cùng san sẻ sự việc ấy với ông, thì này Bà la môn, sự việc ấy về lại ông.

Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama. Con xin quy y Thế Tôn. Mong Tôn giả Gotama cho con được xuất gia tu học

cùng Thế Tôn.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 7, phẩm A la hán, phần Phi bát, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.352)

LỜI BÀN:

Dù nỗ lực để tự hoàn thiện mình đến mấy thì trong cuộc sống cũng khó có ai tránh khỏi những va chạm, hiểu lầm để rồi bị chỉ trích, phỉ báng. Đối với bậc Giác ngộ như Thế Tôn mà còn bị những hạng người cuồng ngôn, loạn ngữ chửi mắng huống là chúng ta.

Thường thì không ai chịu nổi những lời gây gổ, mắng nhiếc đến với mình, nhất là những lời nói khiếm nhã ấy lại có tính hồ đồ, vô căn cứ. Và, chúng ta sẽ quyết một trận khẩu chiến với họ cho hả giận, đôi khi còn dẫn đến xô xát, thậm chí gây ra những hậu quả đáng tiếc.

Tuy nhiên, theo tuệ giác Thế Tôn thì những lời nói đến từ bên ngoài như thế là một món quà vốn dĩ quá ư hào phóng của người đời. Người nghe như người sắp được nhận quà, hoàn toàn chủ động trong việc nên hay không nên nhận món quà ấy. Khi trao tặng một vật gì cho ai mà họ không nhận, thì tất nhiên vật ấy vẫn là của mình. Quy luật này rất sòng phẳng và chua chát thay cho những ai có ý định ban tặng những món quà kém phẩm chất, vô giá trị.

Vi thế, trước những lời khen tặng, ca ngợi cũng như những lời trái tai, mắng nhiếc, gây gổ, người đệ tử Phật phải thật bình tĩnh, tiếp nhận một cách thanh thản và không nên vội vàng phản ứng. Vì rằng, chính sự vững chãi ấy đã hàm chứa câu trả lời. Đồng thời, trong cuộc sống người con Phật phải luôn mang những bông hoa tươi đẹp nhất của tâm hồn dâng tặng cho đời. Đây là việc làm khôn ngoan nhất, vì nếu lỡ không ai nhận hoa thì ta vẫn còn để tự tặng mình. ▀

5- NÓI NĂNG CẦN TRỌNG

Một thời Thế Tôn trú ở Kimbilà, tại Venuvana, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có năm nguy hại cho người nói nhiều. Thế nào là năm?

Nói láo; nói hai lưỡi; nói lời độc ác; nói lời phù phiếm; sau khi thân hoại mạng chung sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Này các Tỷ kheo, có năm nguy hại này cho kẻ nói nhiều.

Này các Tỷ kheo, có năm lợi ích này cho người nói vừa phải. Thế nào là năm?

Không nói láo; không nói hai lưỡi; không nói lời độc ác; không nói lời phù phiếm; sau khi thân hoại mạng chung sanh vào thiện thú, thiên giới, cõi đời này.

Này các Tỷ kheo, có năm lợi ích này cho người nói vừa phải.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Măng nhĩc, phần Người nói nhiều, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.718)

LỜI BÀN:

Trong cuộc sống, ngôn ngữ là một phương tiện đặc thù nhằm trao đổi thông tin, biểu đạt tình cảm, giúp con người hiểu biết và thương yêu. Tuy vậy, ngôn ngữ cũng có mặt trái của nó, nếu không khéo sử dụng thì có thể đem đến tai họa, chia rẽ, thù hận và đọa lạc.

Kinh nghiệm cuộc sống đã cho thấy rằng hiểm họa phát xuất từ lời nói (họa từng khẩu xuất) thật khó lường. Một lời nói khi đã

phát ra thì khó thu về, tác dụng nhanh đến nỗi xe tứ mã cũng không đuổi kịp (nhất ngôn ký xuất, tứ mã nan truy). Vì thế, trước khi nói phải “uốn lưỡi bảy lần”. Nói cách khác, phải có chánh niệm trong lời nói.

Đối với người nói nhiều, huyền thuyên bất tận thì dễ dàng bị sơ suất, sai sót. Nói dài, nói dai... cuối cùng là nói đại bởi nói nhiều thì lỗi nhiều (đa ngôn đa quá). Người nói nhiều quá chắc chắn sẽ rơi vào lầm lỗi và phải gánh chịu năm sự nguy hại của việc nói láo; nói hai lưỡi; nói lời độc ác; nói lời phù phiếm; sau khi thân hoại mạng chung sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Người biết nói vừa phải, chừng mực mới có thể tránh được lỗi lầm. Nói vừa phải là nói đúng người, đúng lời, đúng việc, đúng lúc và đúng nơi. Ý thức rất rõ về tâm trạng và lời nói của mình trước khi nói để “lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau” là chìa khóa để thực hành ái ngữ. Tu tập hạnh nói vừa phải cố nhiên là nên nói ít mà nghe nhiều. Nghe để hiểu, hiểu rồi thì dễ dàng nói lời chân thật, hòa giải, xây dựng, tha thứ và yêu thương.

Nhận chân được năm lợi ích của việc nói lời vừa phải, người con Phật thực tập nói năng trong chánh niệm, ý thức và sáng suốt. Lời nói phát ra dưới sự soi sáng của chánh niệm sẽ là hoa trái làm thơm mát cuộc đời. Vì thế, trong cuộc sống mỗi người con Phật luôn thực hành “im lặng và nói năng như Chánh pháp”.▲

6- KHÉO NÓI

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana. Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, đầy đủ bốn đức tánh này lời nói được xem là thiện thuyết, không phải ác thuyết, không có tội và không bị người có trí chỉ trích. Thế nào là bốn?

Ở đây, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo nói lời thiện thuyết, không nói lời ác thuyết; nói lời đúng pháp, không nói lời phi pháp; nói lời ái ngữ, không nói lời ác ngữ; nói lời chơn ngữ, không nói lời phi chơn. Đầy đủ bốn đức tánh này lời nói được xem là thiện thuyết, không phải ác thuyết, không có tội và không bị người có trí chỉ trích.

Rồi Tôn giả Vangisa từ chỗ ở trong hội chúng đứng dậy, chấp tay hướng về Thế Tôn nói lên bài kệ tán thán: “Ai nói lên lời gì, lời ấy không khổ mình, lại không làm hại người, lời ấy là thiện thuyết. Ai nói lời ái ngữ, lời nói khiến hoan hỷ, lời nói không ác độc. Những lời nói đúng pháp, và những lời chân thật, là lời nói bất tử”.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 8, phần Khéo nói
[lược], VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.415)

LỜI BÀN:

Lời nói là một phương tiện giao tiếp cực kỳ quan trọng trong đời sống con người. Thử hình dung nhân loại sẽ sống ra sao nếu thiếu vắng ngôn ngữ, lời nói. Tuy nhiên, lời ăn tiếng nói của con người vốn đầy đủ hai mặt; có những lời nói đem đến sự hiểu biết và yêu thương đồng thời cũng có những lời nói đem đến đổ vỡ, chia rẽ và thù hận. Vì thế, ông cha ta đã từng kinh nghiệm “lời nói không

mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau”.

Nói cho vừa lòng nhau hay thiện thuyết là cả một nghệ thuật sống. Con người phải học tập, rèn luyện và tu dưỡng thân tâm trong một thời gian dài mới mong hoàn thiện lời ăn tiếng nói của mình. Vì ngôn ngữ bị chi phối bởi tư duy, “ý dẫn đầu các pháp”, nên muốn nói cho vừa lòng nhau tất phải dựa trên một tâm thái sáng suốt, định tĩnh và chan chứa tình thương. Thiếu đi những yếu tố này tức tâm không được kiểm soát, chánh niệm không có mặt thì khả năng ác thuyết, những lời nói gây khổ đau cho bản thân và mọi người có thể xảy ra bất cứ lúc nào.

Khéo nói ở đây không phải nói nhằm được lòng người để thủ lợi. Khéo nói là nói ra những lời đem lợi ích, an lạc đến cho mình và người, trong hiện tại và cả tương lai. Tu tập trọn vẹn giới không nói dối (không nói sai sự thật, không nói lời chia rẽ, không nói lời hung ác, không nói lời xu nịnh nhằm xiêu lòng người) thì người con Phật có thể đạt được khả năng thiện thuyết.

Khổ đau trong đời sống con người rất nhiều và nguyên nhân của những nỗi khổ ấy xuất phát từ lời nói cũng không phải là ít. Do vậy, tu tập chuyển hóa khẩu nghiệp để trở thành người khéo nói, thiện thuyết nhằm đem lại hạnh phúc, an vui cho tự thân và cộng đồng là trách nhiệm của mỗi người con Phật.▲

7- LỜI NÓI VÀ VIỆC LÀM

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại vườn ông Anàthapndika, gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có bốn loại mây mưa này. Thế nào là bốn? Có sấm, không có mưa; có mưa, không có sấm; không sấm và không mưa; có sấm và có mưa.

Cũng vậy, này các Tỷ kheo, có bốn hạng người được ví dụ với bốn loại mây mưa này, hiện hữu ở đời. Hạng người có sấm, không có mưa; hạng người có mưa, không có sấm; hạng người không sấm và không mưa; hạng người có sấm và có mưa.

Thế nào là hạng người như mây có sấm, không có mưa? Này các Tỷ kheo, có hạng người có nói mà không làm.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là hạng người như mây có mưa, không có sấm? Đó là hạng người có làm mà không nói.

Thế nào là hạng người như mây không sấm và không mưa? Này các Tỷ kheo, có hạng người không nói và cũng không làm.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là hạng người như mây có sấm và có mưa? Đó là hạng người có nói và có làm.

Này các Tỷ kheo, có bốn hạng người giống như bốn loại mây này có mặt, hiện hữu ở đời.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 4, phẩm Mây mưa, phần Mây mưa [1], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.9)

LỜI BÀN:

Tương quan giữa lời nói và việc làm là một trong những thang giá trị nhằm thẩm định uy tín, danh dự của cá nhân hoặc tổ chức nào

đó. Bởi thực hiện song hành giữa nói và làm là điều không đơn giản, đa phần người ta chỉ nói suông hoặc làm được phần nào những điều đã nói mà thôi.

Đáng chê trách là hạng người nói nhiều mà làm chẳng bao nhiêu, thậm chí là không làm được gì cả. Thuyết phục người khác bằng lời nói là điều khó song chỉ nói hay mà không làm thì chẳng có giá trị, lợi ích nào hết; trái lại còn tổn hại đến uy tín, danh dự trầm trọng. Trong cuộc sống, chữ tín vốn rất quan trọng, đánh mất chữ tín đồng nghĩa với đánh mất tất cả.

Ngược lại với hạng người “nổ” là hạng người không nói mà làm. Rất dễ thương, trầm tĩnh nhưng hạng người này khó thành công vì ít người hiểu và tin vào việc làm của mình, nhất là khi những việc làm ấy mới khởi sự hoặc còn dang dở. Dù sao thì hạng người này vẫn được trân trọng vì đã có làm và có thể làm được.

Thật buồn cho hạng người bàng quan, chẳng quan tâm đến cái gì cả. Không nói cũng chẳng làm thì khác gì đứng đưng, vô trách nhiệm trước những việc cần phải nói, cần phải xắn tay vào cuộc. Cuộc sống quanh ta luôn cần những tác động tích cực, có tính xây dựng đầu chỉ là một lời nói, hỗ trợ về tinh thần.

Một người có nhân cách, một tổ chức có uy tín bao giờ lời nói cũng đi đôi với việc làm. Làm được những điều đã nói thật không đơn giản nhưng nếu cố gắng, nhiệt tâm thì vẫn thực hiện được. Đối với người học Phật thì nói và làm song hành lại càng cần thiết hơn vì bản chất của giáo pháp giải thoát vốn dĩ “thiết thực và hiện tại”. ▀

8- TẬP THOẠI

Một thời, Thế Tôn trú tại Kapilavatthu, khu vườn các cây bàng, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, chớ có nói những câu chuyện về vua chúa, đại thần, binh lính, chiến tranh, ăn trộm, đồ ăn, thức uống, vải mặc, bà con, làng xóm, xe cộ, thành phố, đàn ông, đàn bà, súc sanh, lễ đường, người đã chết..., về sự biến trạng của thế giới, về biến trạng của đại dương, về sự hiện hữu và không hiện hữu.

Những câu chuyện này, này các Tỷ kheo, không đưa đến mục đích, không phải căn bản cho phạm hạnh, không đưa đến ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết bàn.

Có nói chuyện, này các Tỷ kheo, các ông hãy nói chuyện: Đây là Khổ, đây là Khổ tập, đây là Khổ diệt và đây là Con đường đưa đến Khổ diệt.

Các câu chuyện này, này các Tỷ kheo, liên hệ đến mục đích, là căn bản cho phạm hạnh, đưa đến ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết bàn.

(ĐTKVN, *Tương Ứng Bộ V*, chương 12, phẩm Định, phần Lời nói, Nxb Tôn Giáo, 2002, tr.609)

LỜI BÀN:

Thông tin là một nhu cầu quan trọng trong đời sống của con người. Mỗi người thường quan tâm đến những thể loại thông tin khác nhau, nếu thiếu thì xem như bị đói thông tin. Nhưng ngoài nhu cầu về những thông tin cần thiết thì đa phần, con người thích buôn chuyện. Thành ra, chuyện từ trong nhà ra ngoài phố, cho

đến thế giới đó đây... gần như ai cũng biết. Chỉ có điều, người ta ít để ý đến chuyện của chính mình.

Chuyện của chính mình thì nhiều lắm nhưng chung quy không ngoài khổ. Đó là các cung bậc thăng trầm, buồn vui hỷ nộ... của đời sống. Vì chúng ta thường không thấy nguyên nhân chính của khổ là do tham ái nơi tự tâm nên có chuyện gì xảy ra thì âu cũng là hên xui, may rủi hay số phận mà không hề biết là do nghiệp quả của chính mình.

Đối với người con Phật, thấy rõ tham ái là cội nguồn của mọi khổ đau nên phải thao thức tìm phương cách chuyển hóa tham ái. Nếu chưa chuyển hóa được trọn vẹn thì ít ra cũng nhẹ nhàng, bớt tham, biết đủ. Vì thế tìm hiểu, học hỏi, trao đổi thông tin có tác dụng chuyển hóa thân tâm, xây dựng hạnh phúc, an vui là điều cần được ưu tiên hàng đầu.

Người học Phật cần chia sẻ những thông tin liên hệ đến giáo pháp thực sự có lợi ích cho mình và người. Nhất là những lúc đến chùa, tham dự các khóa tu thì mọi chuyện thế gian nên gác lại, buông bỏ hết. Cần phải tận dụng cơ hội hiếm hoi này để thực tập im lặng và nói năng như Chánh pháp. Bởi đối với người tu, những câu chuyện không liên hệ đến tu tập, ảnh hưởng đến an tịnh thân tâm đều được Thế Tôn xem là không lợi ích, tạp thoại, nói nhảm.▲

9- TÁN THÁN

Một thời, Thế Tôn trú ở Kosambi, dạy các Tỷ kheo:

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục. Thế nào là bốn?

Không suy tư, không thẩm sát, tán thán người không xứng đáng được tán thán. Không suy tư, không thẩm sát, không tán thán người xứng đáng được tán thán. Không suy tư, không thẩm sát, tự cảm thấy tin tưởng đối với những chỗ không đáng tin tưởng. Không suy tư, không thẩm sát, tự cảm thấy không tin tưởng đối với những chỗ đáng tin tưởng.

Thành tựu với bốn pháp này, này các Tỷ kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục.

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi trời.

Có suy tư, có thẩm sát, không tán thán người không xứng đáng được tán thán. Có suy tư, có thẩm sát, tán thán người xứng đáng được tán thán. Có suy tư, có thẩm sát, tự cảm thấy không tin tưởng đối với những chỗ không xứng đáng được tin tưởng. Có suy tư, có thẩm sát, tự cảm thấy tin tưởng đối với những chỗ đáng tin tưởng.

Thành tựu với bốn pháp này, này các Tỷ kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi trời.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* I, chương 4, phẩm Không có rung động, phần Tán thán, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.714)

LỜI BÀN:

Tán thán, tôn vinh, ca ngợi là liệu pháp cần yếu để động viên và

khuyến khích mọi người cố gắng hơn nữa trong công việc hiện tại. Tuy nhiên, sự cố vũ nhiệt thành ấy phải dựa trên nền tảng tuệ giác như ngợi khen điều thiện, xưng tán chính nghĩa, tôn vinh cái đẹp... thì mới đem lại lợi ích thiết thực cho mình và người, trong hiện tại và ở tương lai.

Người đời thường tiết kiệm sự ca ngợi bởi chúng ta ít khi đánh giá cao sự cố gắng và thành công của người khác. Đôi khi có lời xưng tán nhưng với tâm dua nịnh, nhằm lợi mình. Thành ra, cuộc đời đầy dẫy tiếng tung hứng, khen chê nhưng tìm ra lời thành thật để an trú, nuôi dưỡng và thăng hoa đời sống không phải là chuyện dễ.

Song hành với ca ngợi là sự tin tưởng, thường chúng ta thán phục ai thì có xu hướng tin và hành động theo người ấy. Sự tin tưởng có liên hệ mật thiết đến đời sống của mỗi cá nhân và xã hội nên chúng ta phải thận trọng phát huy tuệ giác để soi sáng cho niềm tin của chính mình. Sự tin hiểu và dẫn thân hành động đúng đắn mới đem lại lợi ích thiết thực.

Cuộc sống luôn cần sự ca ngợi và tin tưởng bởi đó là những chất liệu làm thăng hoa cá nhân và cộng đồng. Cho nên, mỗi người con Phật phải vận dụng trí tuệ để ca ngợi và tin tưởng đúng người, đúng việc, đúng nơi và đúng lúc. ▀

10- NÓI KHÔNG LỖI LẦM

Một thời Thế Tôn trú ở Vesàli, tại Mahavàna, dạy các Tỷ kheo:

Thành tựu năm chi phần, này các Tỷ kheo, các lời là thiện thuyết, không phải ác thuyết, không có phạm lỗi và không bị những người có trí chỉ trích. Thế nào là năm?

Nói đúng thời, nói đúng sự thật, nói lời nhu hòa, nói lời liên hệ đến lợi ích, nói lời với từ tâm.

Thành tựu năm chi phần, này các Tỷ kheo, các lời là thiện thuyết, không phải ác thuyết, không có phạm lỗi và không bị những người có trí chỉ trích.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* II, chương 5, phẩm Bà la môn, phần Lời nói, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.701)

LỜI BÀN:

Nói năng và hành xử sao cho vừa ý, đẹp lòng nhau là cả một nghệ thuật sống với nền tảng là sự chân thật, minh triết và từ bi. Đôi khi người ta hay ca ngợi một người nào đó sao khéo ăn nói vì biết cách thuyết phục người để làm lợi cho riêng mình, khiến người khác làm theo chủ ý của mình. Thực ra, hành vi và cách nói năng này không phải là thiện thuyết, khéo nói mà là ý ngữ, nói lời thù dệt, phù phiếm, nịnh hót làm mê hoặc người.

Theo tuệ giác Thế Tôn, để trở thành người khéo nói, trước hết phải nói đúng lúc. Xác định đúng thời điểm để mở lời về một vấn đề nào đó rất quan trọng. Nếu cảm thấy chưa đúng thời thì không nên nói vì dù có nói ra cũng không mang đến kết quả.

Kế đến, khéo nói chính là nói thật vì không có gì mẫu nhiệm, cao siêu hơn nói về sự thật. Đành rằng, không phải nói ra bất cứ sự

thật nào cũng có lợi cho mình và người, cho nên phải chờ đúng lúc mới nói. Và một khi đã hợp thời thì quyết không bưng bít hay nói sai sự thật.

Mặt khác, lời nói phải nhẹ nhàng, hòa ái nhằm mang đến sự tin cậy và hòa hợp. Phải trưởng dưỡng nội tâm thanh thản thì mới có thể nói được lời thanh tao, nhẹ nhàng. Lời nói sẽ trở nên hay tuyệt khi mình và người đều được lợi ích. Quan trọng hơn lời nói phát ra vì lòng từ, vì tình thương, luôn mong muốn cho người được an lành, lợi lạc. Cho nên những ai biết “nói như hoa” đúng lúc, đúng với sự thật, nhu hòa, lợi ích và từ ái thì chắc chắn người này gặt hái được nhiều an vui, hạnh phúc.

Không phải không có nguyên nhân khi người xưa nói “tai họa từ miệng mà ra”. Do vậy, tu tập để chuyển hóa những lời nói thô ác trở nên thiện lành nhằm tránh xa những xung đột, bất hòa, khổ não là điều cần thiết trong đời sống hàng ngày của mỗi người con Phật. ▀

11- MỘT ĐIỀU NHỊN, CHÍN ĐIỀU LÀNH

Một thời Thế Tôn ở Rājagaha, tại Veluvana, chỗ nuôi dưỡng các con sóc.

Bà la môn Asurindaka Bhàradvāja nghe như sau: “Bà la môn thuộc dòng họ Bhàradvāja đã xuất gia với Thế Tôn, từ bỏ gia đình, sống không gia đình”.

Phần nộ, không hoan hỷ, vị ấy đi đến Thế Tôn, sau khi đến, có những lời không tốt đẹp, ác ngữ, phỉ báng và nhiếc mắng Thế Tôn.

Được nghe nói vậy, Thế Tôn giữ im lặng.

Rồi Bà la môn Asurindaka Bhàradvāja nói với Thế Tôn:

Này Sa môn, Ông đã bị chinh phục. Này Sa môn, Ông đã bị chinh phục!

Thế Tôn (nói kệ):

*Kẻ ngu nghĩ mình thắng / Khi nói lời ác ngữ / Ai biết
chịu kham nhẫn / Kẻ ấy thật thắng trận / Những ai bị phỉ
báng / Trở lại phỉ báng người / Kẻ ấy làm ác mình / Lại
làm ác cho người / Những ai bị phỉ báng / Không phỉ báng
đối lại / Người ấy đã thắng trận / Thắng cho mình cho
người / Vị ấy tìm lợi ích / Cho cả mình và người / Và kẻ đã
phỉ báng / Tự hiểu, lắng nguội dần / Bạc y sư cả hai /
Chữa mình, chữa cho người / Quân chúng nghĩ là ngu / Vì
không hiểu Chánh pháp.*

Được nghe nói vậy, Bà la môn Asurindaka Bhàradvāja bạch Thế Tôn: Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama!... Nay con quy y Tôn giả Gotama, quy y Pháp và Tăng. Mong cho con được xuất gia với Tôn giả Gotama.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 7, phẩm A la hán, phần Asurindaka, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.356)

LỜI BÀN:

Trong cuộc sống hàng ngày, không ít người có thói quen sử dụng ngôn ngữ ác độc, lời lẽ khiếm nhã để chửi mắng, thóa mạ nhằm trấn áp, chinh phục đối phương. Họ hả hê, thỏa dạ và xem mình là kẻ chiến thắng khi người kia chịu lép, im lặng không đấu khẩu hoặc nhẫn nhịn trước những phát ngôn thô bỉ, dữ dằn. Cũng vì thế mà lời qua tiếng lại, mắng nhiếc, chửi rủa luôn xảy ra từ trong nhà cho đến phố chợ và không ít những bất hạnh, tang thương trong cuộc sống đã bắt nguồn từ đây.

Tuy nhiên, theo tuệ giác Thế Tôn, người biết im lặng, kham nhẫn, không chửi mắng trở lại khi bị chửi mắng, không phỉ báng lại khi mình bị người khác phỉ báng... mới thực sự là người chiến thắng. Bởi sự đấu khẩu trở lại ắt sẽ dẫn đến sự xung đột và chắc chắn mình và người kia đều bị thiệt hại, thương tổn nặng nề. Sự thắng trận, theo Thế Tôn, là nhờ nhẫn nhịn nên tránh được những thiệt hại về thân mạng, danh dự và tài sản không đáng có do sân si gây hấn, xung đột tạo nên. Mặt khác, sự kham nhẫn ấy là liệu pháp hữu hiệu nhất để dập tắt nóng giận nơi người kia và thức tỉnh họ hồi tâm.

Thường thì người ta chỉ hối hận khi đã muộn, khi mọi sự đã rồi. Con người vì vô minh nghiệp lực che lấp nên cho rằng nhẫn nhịn là bạc nhược, không sáng suốt, là kẻ ngu. Kỳ thật, Đức Phật luôn dạy rằng, nhẫn nhịn là phương thức trị liệu nóng giận hiệu quả nhất cho mình và người để cả hai cùng được an lạc. Vì thế, ông cha ta đã đúc kết kinh nghiệm của tiền nhân nên luôn răn nhắc hàng hậu thế: “Một điều nhịn, chín điều lành”.▲

XII. ÝNGHIỆP

1- GIỮ TÂM TRONG SẠCH

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, vườn ông Anathapindika. Lúc bấy giờ Thế Tôn gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, như một tấm vải cấu ứ, nhiễm bụi, người thợ nhuộm nhúng tấm vải ấy vào các thuốc nhuộm xanh, vàng hoặc đỏ... vải ấy sẽ được màu nhuộm không tốt đẹp, không sạch sẽ. Vì sao vậy? Này các Tỷ kheo, vì tấm vải không được trong sạch. Cũng vậy, này các Tỷ kheo, cõi ác chờ đợi một tâm cấu ứ.

Này các Tỷ kheo, như một tấm vải thanh tịnh, trong sạch, người thợ nhuộm nhúng tấm vải ấy vào các thuốc nhuộm xanh, vàng hoặc đỏ... vải ấy sẽ được màu nhuộm tốt đẹp, sạch sẽ. Vì sao vậy? Này các Tỷ kheo, vì tấm vải được trong sạch. Cũng vậy, này các Tỷ kheo, cõi thiện chờ đợi một tâm không cấu ứ.

(ĐTKVN, *Trung Bộ I*, kinh Ví Dụ Tắm Vải [lược], VNCPHVN ấn hành, 1992, tr.87)

LỜI BÀN:

Con người sống trên đời quý ở tấm lòng, nơi cái tâm bởi “chữ tâm kia mới bằng ba chữ tài”. Trong tu tập thì việc giữ tâm trong sạch lại càng quan trọng hơn vì “ý làm chủ các pháp” hay “nhất thiết duy tâm tạo”. Do vậy, quán sát tâm của mình hiện tại là thiện hoặc ác, tốt hoặc xấu, cao thượng hay thấp hèn... để biết chắc mình sẽ đón nhận một tương lai khổ hoặc vui thích ứng với các loại tâm ấy.

Theo tuệ giác của Thế Tôn, tâm ta giống như tấm vải và chính ta cũng là người thợ nhuộm, nhuộm cuộc đời mình với nhiều sắc

màu chánh tà trong cuộc sống hiện tại. Ai cũng muốn tâm mình như tấm vải trắng để vẽ lên đó những bức tranh với các gam màu như ý nhưng thực tế thì cuộc mưu sinh nghiệt ngã đã ít nhiều làm tâm người hoen ố, dính đầy bụi trần. Khi bừng tỉnh, giác ngộ về lẽ thật của cuộc đời và con người, phát nguyện quay về gột rửa thân tâm, mới thấy tâm mình thực sự là tấm vải dơ, loang lổ màu tham lam, thù hận... và tang thương gần như rách nát.

Tuy nhiên, dù tấm vải tâm có dơ bẩn đến mấy thì trước đây nó vốn trong sạch và dẫu bị nhuộm bụi trần đậm đặc đến thế nào thì vẫn có thể gột rửa được. Vấn đề là ta có quyết tâm và nỗ lực để tẩy xóa, làm trong sạch tấm vải tâm của mình hay không? Chính sự bền bỉ, chuyên nhất trong việc chuyển hóa tâm theo khuynh hướng thiện sẽ khiến tâm ta trở thành thanh tịnh và trong sạch. Chỉ khi nào tâm chúng ta thanh tịnh như tấm vải sạch thì lúc ấy mới có thể nhuộm được màu tốt đẹp, như y, đồng thời một tương lai tốt đẹp sẽ chờ đón chúng ta. Ngược lại, nếu không ra sức chuyển hóa để làm trong sạch tâm mình thì chắc chắn trong hiện tại và mai sau không thể như ý mình được vì nhân và quả vốn chẳng tách rời.

Tu tập chính là tẩy xóa và gột rửa thân tâm. Tự thân mỗi cá nhân sẽ nhuộm màu cho cuộc đời mình, không ai có thể làm thay cho mình được. Do vậy, thực hành các thiện pháp để tâm trong sạch luôn là phận sự, trọng trách của mỗi người con Phật.▲

2- TÀ TƯ DUY

Một thời, một Tỷ kheo trú giữa dân chúng Kosala, tại một khu rừng.

Lúc bấy giờ, Tỷ kheo ấy, khi đang nghỉ ban ngày, khởi lên những tư duy ác, bất thiện như dục tư duy, sân tư duy và hại tư duy.

Rồi vị Thiên trú ở khu rừng ấy, vì lòng thương xót, vì muốn lợi ích, muốn cảnh giác liền đi đến nói lên bài kệ cho Tỷ kheo: *“Ông tác ý bất chánh / Nên say đắm tư duy / Hãy từ bỏ bất chánh / Hãy tư duy chơn chánh / Nương tựa Phật Pháp Tăng / Giữ giới, không thối chuyển / Ông chắc chắn chứng đạt / Hân hoan và hỷ lạc / Với hân hoan sung mãn / Ông chấm dứt khổ đau”*.

Tỷ kheo ấy, sau khi được vị Thiên cảnh giác, tâm hết sức xúc động.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 9, phần Bất chánh tư duy, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.446)

LỜI BÀN:

Khi phát tâm tu học, điều quan trọng là nguyện chuyển hóa và thăng hoa ba nghiệp thân khẩu ý. Đoan chính trong lời nói và hành động vốn đã khó nhưng chính trực trong tư duy, suy niệm lại càng khó hơn. Tuy tâm ý khó làm chủ nhưng không thể buông xuôi, bởi tư duy chân chính sẽ là nền tảng cho lời nói và hành động đúng đắn.

Điều thú vị là lời nói và hành động của ta, người khác có thể quan sát, đánh giá và bình phẩm nhưng tâm ý của mình thì chỉ tự mình biết lấy mà thôi. Ngoại trừ Phật, Bồ tát, chư Thiên và bản thân,

không ai biết mình đang nghĩ gì. Dù suy tư là điều “chỉ mình ta với ta” nhưng vẫn tạo nghiệp, ý nghiệp. Khi tư duy không chính trực, tà vạy thì tham sân si, ba nghiệp ác về ý dấy khởi, làm vẩn đục đời sống tịnh nghiệp.

Để giữ gìn tâm ý ngay thẳng và thánh thiện, người con Phật luôn hướng đến Chánh tư duy. Luôn suy tư về điều thiện để làm lợi ích cho mình và người, hằng tư duy về Chánh pháp, công hạnh của Phật, Bồ tát và các vị cao tăng để noi theo. Ngoài ra, cần phải nhớ rằng tất cả những điều thắm kín trong tâm ý của mình, chư Phật, Bồ tát, chư Thiên, Hộ pháp và ma quỷ đều biết rõ. Do đó, để nhận được sự hộ niệm của chư vị, người tu cần phải tịnh hóa tư duy của mình bằng sự hổ thẹn, tự trách và đưa tâm về quỹ đạo tư duy chân chính.

Khi tư duy đạt đến sự trong sáng, thuần thiện, tâm ý sẽ thanh tịnh. Sự suy niệm sâu sắc, đúng đắn sẽ định hướng cho lời nói và việc làm hợp với điều thiện. Ngược lại, những tư duy tà vạy, bất chính hướng về tham vọng, làm hại sẽ dẫn dắt con người đi vào đường ác. Vì thế, cần phải tự uốn nắn, điều chỉnh bản thân bắt đầu từ nền tảng tư duy chân chính.▲

3- TƯỚNG ĐIÊN ĐẢO

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có bốn tướng điên đảo, tâm điên đảo, kiến điên đảo này. Thế nào là bốn?

Trong vô thường, nghĩ là thường; trong khổ, nghĩ là không khổ; trong vô ngã, nghĩ là ngã; trong không thanh tịnh, nghĩ là thanh tịnh, này các Tỷ kheo, đây là bốn tướng điên đảo, tâm điên đảo, kiến điên đảo.

Này các Tỷ kheo, có bốn tướng không điên đảo, tâm không điên đảo, kiến không điên đảo này. Thế nào là bốn?

Trong vô thường, nghĩ là vô thường; trong khổ, nghĩ là khổ; trong vô ngã, nghĩ là vô ngã; trong không thanh tịnh, nghĩ là không thanh tịnh, này các Tỷ kheo, đây là bốn tướng không điên đảo, tâm không điên đảo, kiến không điên đảo.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 4, phẩm Rohitassa, phần Tướng điên đảo [lược], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.650)

LỜI BÀN:

Người tu Phật thường đề cập đến vấn đề tuệ giác, tức nhận thức đúng như thật về các pháp. Sự thật về thân, tâm và thế giới như thế nào thì nhận thức như nó đang là. Thấy biết như vậy gọi là trí tuệ hay “tướng không điên đảo, tâm không điên đảo, kiến không điên đảo”.

Vô thường là sự biến dịch, thay đổi và không có định tính trong tất cả các sự vật, hiện tượng. Không cái gì cố định và đứng yên, tự thân chúng đang chuyển biến trong từng sát-na. Thấy được như thế thì chúng ta sẽ thiết lập được thăng bằng. Mọi

được mất, hơn thua, vui buồn, vinh nhục và thăng trầm trong cuộc sống sẽ không tác động và chi phối đến ta nhiều, nhờ đó mà được bình an.

Khổ đau với nhiều hình thái khác nhau và những điều không như ý luôn doanh vẫy đời sống con người. Không một ai sống ở trên đời mà hoàn toàn toại ý, không có những khổ đau. Nhận thức được điều này để chấp nhận thực tại, tìm cách vượt thoát và nhất là không lấy khổ làm vui bằng cách lẩn trốn trong những lạc thú, đam mê.

Chúng sanh và vạn pháp vốn do duyên sanh nên tự tán phụ thuộc vào nhân duyên. Do đó, không hề có cái tôi, tự ngã hay tồn tại một thực thể thuần nhất, bất biến. Chấp thủ và bám víu vào tự ngã là cội nguồn của mọi tranh chấp, khổ đau và điên đảo.

Thân, tâm này vốn dĩ bất tịnh và nhiễm ô, luôn nhuộm màu dục vọng. Nhưng chúng ta cũng có thể tự thanh lọc thân tâm khiến cho ba nghiệp thân khẩu ý trở thành thanh tịnh. Tất cả đều bắt đầu từ tâm ý, nếu thú hưởng bất tịnh và nhiễm ô là cội nguồn khổ đau, ngược lại hướng về thanh tịnh và vô nhiễm là nền tảng của an lạc.

Đa phần khổ đau của chúng ta là do nhận thức sai lầm, vọng tưởng điên đảo, nói cách khác là do vô minh, nhận lầm những huyễn ảo mà cho là thật. Tu tập là phát huy tuệ giác nhằm nhận ra sự thật về vô thường, khổ và vô ngã của vạn pháp để sống xả kỷ, vị tha và chuyển hóa phiền não, làm chủ bản thân trước vô vàn biến động của cuộc đời.▲

4- KIÊU MẠN

Một thời Thế Tôn ở Àlavì, tại Gomagga, trong rừng Simsapà, dạy các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, có ba kiêu mạn này, thế nào là ba? Kiêu mạn của tuổi trẻ, kiêu mạn của không bệnh, kiêu mạn của sự sống.

Say sưa trong kiêu mạn của tuổi trẻ, này các Tỷ kheo, kẻ vô văn phạm phu làm các ác hành về thân, khẩu, ý. Do làm các ác hành ấy, sau khi mạng chung bị sanh vào cõi dữ, đọa xứ, địa ngục.

Say sưa trong kiêu mạn của không bệnh, này các Tỷ kheo, kẻ vô văn phạm phu làm các ác hành về thân, khẩu, ý. Do làm các ác hành ấy, sau khi mạng chung bị sanh vào cõi dữ, đọa xứ, địa ngục.

Say sưa trong kiêu mạn của sự sống, này các Tỷ kheo, kẻ vô văn phạm phu làm các ác hành về thân, khẩu, ý. Do làm các ác hành ấy, sau khi mạng chung bị sanh vào cõi dữ, đọa xứ, địa ngục.

Này các Tỷ kheo, say sưa trong kiêu mạn của tuổi trẻ, của không bệnh, của sự sống, vị Tỷ kheo từ bỏ học pháp, trở lui lại đời sống thế tục.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* I, chương 3, phẩm Sứ giả của trời, phần Kiêu mạn, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.261)

LỜI BÀN:

Kiêu mạn là tự cao, khinh khi người khác, một loại tâm lý khá phổ biến nơi những người có chút may mắn và thành công. Ở đời, thường thì “phước bất trùng lai, họa vô đơn chí”. Do đó, có ít

nhiều thành công thực ra cũng đáng tự hào nhưng đừng quá tự đắc, kiêu căng, say sưa và ngủ quên trong men chiến thắng vì ngày mai chưa biết sẽ ra sao vẫn là một nghi án luôn ám ảnh đời người.

Đối với tuổi trẻ, ưu điểm của họ là năng động, dám nghĩ và dám làm nhưng tuổi trẻ thường hay chủ quan, ỷ lại sức trẻ nên đôi lúc thành ra nông nổi. Sự tự mãn và năng động thái quá dễ dẫn đến những hành vi nổi loạn, tạo ra ác nghiệp. Sự thật thì có ai trẻ mãi, tuổi xuân chỉ một thời, hỗn nhiên mà nhiều vụng dại, rồi khi tuổi trẻ đi qua để lại những hậu quả khó lường, những nỗi niềm riêng một đời ray rứt. Người có sức khỏe tốt, ít bệnh tật là một phúc báo lớn. Có sức khỏe là có thể có tất cả song sức lực con người theo tháng năm dần dà suy giảm cho đến lúc “lực bất tòng tâm”. Chỉ sau một cơn bạo bệnh thôi sẽ làm cho chúng ta chín chắn hơn với những ý nguyện viễn vông và trời lấp biển, sự tỉnh giấc mộng hải hà.

Sự sống cũng vậy, có đó rồi không đó, sanh tử không hẹn, vì mạng người mong manh chỉ trong hơi thở. Do vậy nhận thức rằng ta sẽ chết, tuy có phần âm đạm, phảng phất chút bi quan nhưng lẽ thật ấy sẽ giúp ích thật nhiều cho một sự sống đúng nghĩa, biết trân quý cuộc sống, làm ngay những việc cần làm.

Khổ đau ở đời có nhiều nguyên nhân nhưng xuất phát từ kiêu mạn về tuổi trẻ, sức khỏe và sự sống chiếm phần không nhỏ. Khiêm cung là phương thuốc có khả năng trị liệu bệnh kiêu mạn. Biết khiêm tốn, lễ độ, biết mình biết ta, biết sống có hậu, không kiêu căng, tự phụ để không tạo ra ác nghiệp là biểu hiện của tuệ giác. Vì thế, thường hành khiêm hạ, tu tập hạnh “thường bất khinh” để diệt trừ kiêu mạn là điều cần làm của tất cả người con Phật. ▴

5- NGHIỆP MỚI VÀ CŨ

Một thời Thế Tôn ở giữa dân chúng Sakka, tại thị trấn Devadaha. Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, Ta sẽ thuyết về các nghiệp mới và cũ, sự đoạn diệt của các nghiệp, con đường đưa đến sự đoạn diệt của các nghiệp. Hãy lắng nghe và suy nghiệm kỹ.

Này các Tỷ kheo, thế nào là nghiệp cũ? Mắt, cần phải quán là nghiệp cũ, được tác thành, được tư niệm, được cảm thọ. Tai, Mũi, Lưỡi, Thân và Ý cần phải quán là nghiệp cũ, được tác thành, được tư niệm, được cảm thọ.

Các Tỷ kheo, đây được gọi là nghiệp cũ.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là nghiệp mới? Hiện tại phạm làm việc gì với thân, với lời nói hay với ý. Này các Tỷ kheo, đây được gọi là nghiệp mới.

Thế nào là nghiệp đoạn diệt? Này các Tỷ kheo, đó là sự đoạn diệt thân nghiệp, ngữ nghiệp và ý nghiệp.

Này các Tỷ kheo, thế nào là con đường đưa đến sự đoạn diệt của các nghiệp? Đây là con đường Bát Thánh đạo.

Như vậy, này các Tỷ kheo, Ta đã giảng về nghiệp cũ và nghiệp mới, đã giảng về nghiệp đoạn diệt, đã giảng con đường đưa đến nghiệp đoạn diệt.

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ IV, phẩm Mới và cũ, phần Nghiệp* [lược], Nxb Tôn Giáo, 2001, tr.223)

LỜI BÀN:

Mỗi người hiện hữu trên cuộc này với những đặc trưng, cá biệt là do nghiệp. Đồng thời trong từng phút giây của cuộc sống, chúng ta đang dệt nghiệp cho chính mình bằng sự tạo tác của thân,

miệng và ý. Nghiệp được tạo ra trở lại tác động đến tự thân trong hiện tại cùng vị lai. Thành ra cuộc sống con người bị chi phối bởi một vòng nghiệp lực.

Nghiệp có nhiều chủng loại và tính chất khác nhau. Ở pháp thoại này, Thế Tôn chỉ ra hai loại nghiệp căn bản là nghiệp cũ và nghiệp mới. Sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý) hay nói cách khác con người chúng ta chính là nghiệp cũ. Sở dĩ gọi là nghiệp cũ vì đó chính là sự kế thừa trung thực nhất nghiệp lực của chính mình đã gieo trồng trong quá khứ. Vì thế, hình dáng cao thấp, dung mạo đẹp xấu... của mỗi cá nhân đều do nghiệp cũ quyết định.

Tuy nhiên, chính những tác tạo của sáu căn ấy khi duyên với sáu trần cùng sáu thức đã tạo ra nghiệp mới. Thân, miệng và ý luôn tạo ra mười nghiệp thiện hoặc bất thiện đều bắt đầu từ sự dấy động của sáu căn này. Ngay đây, chúng ta thấy rõ một điều vô cùng quan trọng là nghiệp mới có thể chuyển hóa, thay đổi và chấm dứt.

Nếu thiết lập được chánh niệm, từng bước làm chủ các căn thì nghiệp mới hình thành theo khuynh hướng thiện, tích cực. Đó là bước đầu chuyển nghiệp. Để dứt nghiệp tức thanh tịnh ba nghiệp thân, khẩu và ý cũng từ sáu căn. Khi chánh niệm thường trực, sáu căn được làm chủ hoàn toàn thì nghiệp mới sẽ đoạn diệt. Có nhiều con đường để đạt đến dứt nghiệp, cơ bản nhất là tu tập Bát Thánh đạo và đây cũng là pháp hành cho tất cả những người con Phật hướng đến tịnh nghiệp, giải thoát.▲

6- VƯỢT QUA DÒNG XOÁY CUỘC ĐỜI

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại vườn ông Anàthapindika. Rồi một vị Thiên đi đến đánh lễ, sau khi đánh lễ, bạch Thế Tôn:

Thưa Tôn giả, làm sao Ngài vượt khỏi bực lưu?

Này Hiền giả, không đứng lại, không bước tới, Ta vượt khỏi bực lưu.

Thưa Tôn giả, làm sao không đứng lại, không bước tới, Ngài vượt khỏi bực lưu?

Này Hiền giả, khi Ta đứng lại, thời Ta chìm xuống; khi Ta bước tới, thời Ta trôi giạt. Do vậy, này Hiền giả, không đứng lại, không bước tới, Ta vượt khỏi bực lưu.

Vị Thiên đáp: *Từ lâu, tôi mới thấy/ Bà la môn tịch tịnh/ Không đứng, không bước tới/ Vượt chấp trước ở đời.*

(ĐTKVN, *Tương Ưng Bộ I*, chương 1, phẩm Cây lau, phần Bực lưu, VNCPHVN ấn hành, 1993, tr.9)

LỜI BÀN:

Ai đã từng dẫn thân khám phá, chinh phục thiên nhiên thì đã có lần băn khoăn trước ghềnh thác hiểm trở, nước xoáy ầm ào (bực lưu), nghĩ cách vượt qua nó mà không bị nhấn chìm hay cuốn trôi? Cũng vậy, đứng trước dòng xoáy cuộc đời với vô vàn cám dỗ và chạm bẫy, hạnh phúc và khổ đau, được mất và hơn thua, yêu thương và thù hận..., con người cũng loay hoay, ta phải vượt qua nó bằng cách nào? Một câu hỏi lớn cho không riêng gì loài người mà ngay cả loài Trời cũng phân vân, bối rối.

Thế Tôn đã vượt qua dòng xoáy sanh tử ấy, truyền lại cho hậu thế bằng kinh nghiệm xương máu của Ngài: để vượt qua dòng xoáy

cuộc đời là không đứng lại và cũng không bước tới, tức sang bờ bên kia. Có điều là nếu không đứng lại thì đi, và không bước tới thì đứng, chứ không đi cũng không đứng thì biết làm thế nào để sang được bờ kia? Ấy vậy mà Thế Tôn và các vị Thánh đệ tử của Ngài đã làm được.

Cố nhiên vượt qua ghềnh thác cuộc đời khó hơn bội phần so với thác ghềnh thiên nhiên nên kỹ thuật cũng đặc biệt hơn. Không đứng lại bởi nếu đứng lại lập tức bị nhấn chìm. Đứng lại là chấp thủ, bám víu mà làm sao bám víu được khi mọi thứ đang trôi chảy? Bị cột chặt, trôi buộc tất phải chìm đắm. Không bước tới vì nếu bước tới sẽ bị cuốn trôi. Bước tới là đâm trước, chạy theo sự sai sử của dục vọng mà dục vọng của chúng sanh thì vô tận, không có bến bờ. Dòng xoáy của tham dục sẽ cuốn phăng tất cả, sẵn sàng đập lên mọi thứ kể cả nhân nghĩa. Một đời lao đao lẫn lộn buồn vui, thành công và thất bại... để rồi ra đi với hai bàn tay trần và chẳng biết về đâu chẳng phải trôi giạt là gì?

Vậy nên, người đệ tử Phật thận trọng vượt qua dòng xoáy cuộc đời bằng sự tỉnh táo, thấy rõ như thật bản chất hư ảo của cuộc đời. Không chấp thủ, không đâm trước với mọi thứ và cứ thế, sang bờ kia. ▀

7- ĐẶT TÂM ĐÚNG HƯỚNG

Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, khu vườn ông Anàthapindika, dạy các Tỷ kheo:

Ví như, này các Tỷ kheo, sợi râu của lúa mì, hay sợi râu của lúa mạch bị đặt sai hướng, khi tay hay chân đè vào, có thể đâm thủng tay hay chân, hay có thể làm đổ máu; sự tình này không xảy ra. Vì cố sao? Này các Tỷ kheo, vì sợi râu bị đặt sai hướng. Cũng vậy, này các Tỷ kheo, vị Tỷ kheo với tâm bị đặt sai hướng, có thể đâm thủng vô minh, làm minh sanh khởi, có thể chứng đạt Niết bàn; sự tình này không xảy ra. Vì cố sao? Này các Tỷ kheo, vì tâm bị đặt sai hướng.

Này các Tỷ kheo, ví như các sợi râu của lúa mì, hay sợi râu của lúa mạch được đặt đúng hướng, khi tay hay chân đè vào, có thể đâm thủng tay hay chân, hay có thể làm cho đổ máu; sự tình này có xảy ra. Vì cố sao? Này các Tỷ kheo, vì sợi râu được đặt đúng hướng. Cũng vậy, này các Tỷ kheo, vị Tỷ kheo với tâm được đặt đúng hướng, có thể đâm thủng vô minh, làm minh sanh khởi, có thể chứng đạt Niết bàn; sự tình này có thể xảy ra. Vì cố sao? Này các Tỷ kheo, vì tâm được đặt đúng hướng.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ* I, chương 1, phẩm Đặt hướng và trong sáng, phần Tâm đặt sai hướng [trích], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.21)

LỜI BÀN:

Nhiều người nghĩ rằng tu hành là do nơi tự tâm, nói cách khác là tu tâm. Nhưng tâm của con người thì muôn hình vạn trạng “công

cũng đứng đầu mà tội cũng đứng nhất” nên biết tu tâm nào. Theo kinh nghiệm của Thế Tôn, tuy là tu tâm nhưng tâm phải đặt đúng hướng thì mới có thể xuyên thủng vô minh, thành tựu tuệ giác, chứng đắc Niết bàn.

Một trong những đặc điểm của tâm là dịch chuyển, thay đổi rất mau lẹ như vượn chuyền cành, như ngựa phi ngoài đồng cỏ. Tâm thay đổi, sinh diệt trong từng sát-na nên việc hướng tâm, giữ tâm an trú vào thiện pháp là điều chẳng dễ dàng. Thường thì ban đầu ai cũng tinh tấn, hăng hái tu tập nhưng về sau cứ giải đãi, biếng nhác dần và không ít người thối thất.

Như cây lớn, cành lá nghiêng về hướng nào thì khi bị cửa chắn nó sẽ ngã về hướng đó. Như râu của hạt lúa mì, đặt đúng hướng mới có thể đâm thủng bàn chân. Cũng vậy, tâm của chúng ta phải nghiêng về giải thoát mới hướng cuộc đời về tịnh lạc. Tâm của chúng ta phải hướng về tuệ giác mới có thể chọc thủng vô minh. Do đó, tâm người tu phải luôn hướng về và an trú trong Chánh pháp mới mong thành đạo nghiệp.

Ngày nay, người tu tuy nhiều nhưng người thành tựu đạo nghiệp không nhiều. Vậy nên “đặt tâm đúng hướng” cũng là một trong những vấn đề quan trọng mà mỗi người con Phật cần suy ngẫm và điều chỉnh để vượt thoát phiền não, thăng hoa tâm linh, thành tựu giải thoát, Niết bàn.▲

8- LẮNG LÒNG THANH TỊNH

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, khu vườn ông Anàthapindika. Tại đấy, Thế Tôn gọi các Tỷ kheo:

Này các Tỷ kheo, ví như một hồ nước trong sáng, không bị khuấy động. Tại đấy, một người đứng trên bờ, có thể nhìn thấy các con ốc, con sò, các hòn sỏi, các đàn cá qua lại trong nước. Vì có sao? Vì nước không bị khuấy đục.

Này các Tỷ kheo, cũng vậy, vị Tỷ kheo với tâm không bị khuấy đục, biết được lợi ích của mình và biết được lợi ích của người hay biết được lợi ích của cả hai, sẽ chứng ngộ các pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng của bậc Thánh; sự kiện như vậy có thể xảy ra. Này các Tỷ kheo, vì có sao? Vì rằng tâm không bị khuấy đục.

(ĐTKVN, *Tăng Chi Bộ I*, chương 1, phẩm Đặt hướng và trong sáng, phần Tâm đặt sai hướng [trích], VNCPHVN ấn hành, 1996, tr.23)

LỜI BÀN:

Lắng lòng thanh tịnh, giữ tâm chánh niệm trong sáng và thuần khiết là nền tảng căn bản của các phương thức thiền định Phật giáo. Nhờ thực tập nuôi dưỡng sự tĩnh lặng cho tâm hồn nên người ta tỉnh táo, sáng suốt và hành xử hợp tình hợp lý hơn đối trước mọi biến động của cuộc sống.

Tâm chúng ta như một hồ nước với nhiều trạng thái khác nhau, khi thì bình lặng trong suốt như pha lê, lúc thì đục ngầu sôi sục và còn lại là lẫn tẩn gợn sóng lao xao. Có một điều mà ai cũng đã từng kinh nghiệm là nội tâm càng bình yên, thanh thản chừng nào thì sự tự chủ của ta càng lớn và khả năng vượt thoát cám dỗ,

nóng giận càng cao.

Khi tâm vắng lặng, những toan tính và lo âu vụn vặt đời thường tạm thời buông xuống, lúc bấy giờ ta mới cảm nhận sâu sắc về sự bình an. Đây là cơ hội quý báu nhất để chúng ta nhìn lại chính mình, thấy rõ mình là ai? Nhờ tâm không bị tham sân si khuấy đục nên hành giả “biết được lợi ích của mình và biết được lợi ích của người hay biết được lợi ích của cả hai” mà bình thường chúng ta chỉ biết có bản thân mình.

Do vậy, dù bề bộn thế nào mỗi ngày chúng ta phải dành một khoảng thời gian để lắng đọng tâm hồn. Có thể tịnh hóa thân tâm bằng tọa thiền, tụng kinh, lễ Phật, niệm Phật, thiền hành hay đi bộ, thưởng thức nghệ thuật, uống trà... với tâm buông xả, chánh niệm tỉnh giác. Thực hành đều đặn những phương thức thanh tịnh tâm như trên, không chỉ giúp tâm trí được thư giãn, nghỉ ngơi mà còn trưởng dưỡng những ý nguyện thiện lành và nếu hội đủ duyên lành có thể thăng hoa thành thanh tịnh và giải thoát. ▀

HẾT TẬP III

MỤC LỤC

TẬP I

I- LÒNG TIN

1- Lợi ích của lòng tin	12
2- Biểu hiện của lòng tin	14
3- Chánh tín	16
4- Lòng tin là tài sản tối thượng	18
5- Chỉ tin một người	20

II- BỐ THÍ & CÚNG DƯỜNG

1- Phước báo thù thắng của bố thí	24
2- Bố thí & cúng dường như pháp	26
3- Tương quan giữa cho và nhận	28
4- Bố thí với tâm rộng lớn	30
5- Cội phước	32
6- Bố thí thanh tịnh	34
7- Nhân duyên của giàu và nghèo	36
8- Hai hạng người đáng được cúng dường	38
9- Người cày ruộng	40
10- Xứng đáng là ruộng phước	42

III- LÀM GIÀU

1- Kinh doanh thành công	46
2- Không kinh doanh phi pháp	48
3- Làm giàu	50
4- Giàu lên dễ sanh tật	52
5- Có mắt mà như mù	54
6- Sự nghèo khổ	56
7- Buôn bán phát tài	58
8- Chủ nhân & người làm	60

IV- TÀI SẢN

1- Tài sản của người tu	64
2- Giữ gìn tài sản	66

3- Động sản & bất động sản	68
4- Có tài sản lớn	70
5- Nguyên nhân phung phí tài sản	72
6- Kế thừa gia tài Chánh pháp	74

V- CƯ SĨ

1- Hoa sen trong giới nam cư sĩ	78
2- Người cư sĩ	80
3- Bốn phận người gia chủ	82
4- Cư sĩ chứng quả Dự lưu	84
5- Lật úp bình bát	86
6- Thọ trì năm giới	88
7- Hương đức hạnh	90
8- Những gia đình chư Tăng không nên đến	92

VI- XUẤT GIA

1- Ba hạnh của Sa môn	96
2- Khất sĩ	98
3- Bạc trưởng lão	100
4- Năm hạng người ăn bình bát	102
5- Sống biệt lập	104
6- Không nên sống quá lâu ở một nơi	106
7- Bốn hạng thuyết trình	108
8- Ba việc trọng yếu của người tu	110
9- Xứng đáng được xây tháp	112
10- Xuất gia khi tuổi xế chiều	114
11- Hoàn tục	116
12- Khó làm	118
13- Hóa duyên	120
14- Thiện & Giáo	122
15- Đến với gia chủ	124

VII- HÃY TỰ MÌNH THẤP ĐƯỢC LÊN MÀ ĐI

1- Dùng Chánh pháp làm ngọn đèn	128
2- Tránh xa hai cực đoan	130

3- Dòng đời xuôi ngược	132
4- Sinh tử là việc lớn	134
5- Chớ khinh thường trẻ tuổi	136
6- Nắm lá trong bàn tay	138
7- Hạt muối	140
8- Tinh cần	142
9- Sợ hãi	144

VIII- NHÂN QUẢ

1- Trường thọ & đoản thọ	148
2- Vu khống bậc Thánh	150
3- Đẹp & xấu	152
4- Quả báo	154
5- Hai loại tội	156
6- Khó được ở đời	158

IX- HIẾU ĐẠO

1- Thâm ân nan báo	162
2- Bao la tình mẹ	164
3- Cha mẹ & con cái	166
4- Người thực sự có hiếu không nhiều	168
5- Khuyến hóa cha mẹ hướng thiện	170
6- Phước báo hiếu dưỡng	172

X- GIỚI

1- Rùa & dĩa can	176
2- Biển lớn không dung chứa tử thi	178
3- Chánh mạng	180
4- Vui trong Chánh pháp	182
5- Mang y bát đẹp bị Phật quở	184
6- Không phòng hộ	186
7- Tội lỗi	188
8- Sống với người thứ hai	190
9- Lợi ích của giữ giới	192

XI- ĐỊNH

1- Sơ thiền	196
2- Tứ niệm xứ	198
3- Mạng người trong hơi thở	200
4- Tâm cấu ược	202
5- Niệm Phật	204
6- Trung đạo	206
7- Đất lành chim đậu	208
8- Ung nhọt	210

XII- TUỆ

1- Trí tuệ là tối thượng	214
2- Vô minh & tuệ giác	216
3- Chánh tri kiến	218
4- Không phải của tôi	220
5- Tu tập tánh Không	222
6- Người mù sờ voi	224
7- Vô minh là cấu ược lớn nhất	226
8- Bọt nước	228
9- Có & Không	230
10- Tàm & quý	232
11- Tuệ giác vô ngã	234

TẬP II

I- ĂN UỐNG & SỨC KHỎE

1- Ăn nhiều không tốt cho sức khỏe	238
2- Năm pháp làm gia tăng tuổi thọ	240
3- Lợi ích của kinh hành	242
4- Trăm năm trong cõi người ta	244
5- Thân bệnh nhưng tâm không bệnh	246
6- Ăn đúng giờ có năm lợi ích	248
7- Ai cũng có bệnh	250
8- Bị bệnh vẫn tu được	252

9- Bốn loại bệnh của người xuất gia	254
10- Sức mạnh	256

II- NGỦ NGHỈ, THƯ GIÃN

1- Đem dài lẩm mọng	260
2- Thiền, liệu pháp của giấc ngủ bình an	262
3- Ngủ ban ngày	264
4- Bốn cách nằm	266
5- Ngủ an lành	268
6- Đói ăn, mệt ngủ	270
7- Lo toan	272

III- NAM GIỚI

1- Người đàn ông lý tưởng	276
2- Ba hạng con trai	278
3- Sinh con - gái hay trai đều tốt	280
4- Sự trói buộc giữa nam và nữ	282
5- Thích sinh con trai	284

IV- PHỤ NỮ

1- Người con gái trước thêm hôn nhân	288
2- Phái yếu	290
3- Dễ thương như người vợ trẻ	292
4- Phụ nữ thành công	294
5- Phước báo thiên nữ khả ái	296
6- Sức mạnh của phái yếu	298
7- Mẫu người phụ nữ được nam giới yêu thích	300
8- Người vợ lý tưởng	302

V- CẦU NGUYỆN

1- Cầu nguyện	306
2- Tế đàn	308
3- Cúng linh	310
4- Thánh cầu	312
5- Ước nguyện	314

VI- AN CƯ

1- An cư	318
2- Tự tử	320
3- Thời điểm lý tưởng để nỗ lực tu hành	322
4- Xứng đáng được cúng dường	324
5- Đức Phật an cư không tiếp khách	326
6- Khúc gỗ	328
7- Không nên sống quá lâu tại một nơi	330
8- Chư Thiên cũng luyện tiếu an cư	332

VII- GIÀ CHẾT

1- Có sinh ắt có diệt	336
2- Tuổi xế chiều	338
3- Niệm chết	340
4- Chết do tai nạn sẽ tái sinh về đâu?	342
5- Trợ duyên cho người hấp hối	344
6- Chết - một sự thật tất yếu	346
7- Chết có đáng sợ không?	348
8- Cội nguồn khổ đau	350

VIII- THUYẾT PHÁP & NGHE PHÁP

1- Ba hạng người nghe pháp	354
2- Đúng thời	356
3- Thuyết pháp phân biệt	358
4- Giáo hóa người nghèo	360
5- Du hành	362
6- Bốn hạng người nghe pháp	364
7- Bản lĩnh hoàng pháp	366
8- Nghe pháp được nhiều lợi ích	368
9- Năm đức của pháp sư	370
10- Thuyết pháp như Tỷ kheo ni Sukkà	372

IX- CHƯ THIÊN & MA QUỶ

1- Nhân duyên phước báo làm thiên chủ	376
2- Trộm hương	378

3- Tụng kinh	380
4- Không bị phi nhân làm hại	382
5- Ngạ quỷ nghe kinh	384
6- Chư Thiên cảnh giác	386
7- Không chế ngự	388
8- Ác ma xúi giục cai trị	390
9- Cô độc mà không cô đơn	392

X- THAM ÁI

1- Không bao giờ thỏa mãn	396
2- Con vượn và chiếc bẫy	398
3- Cọ cây lấy lửa	400
4- Vô lượng kiếp luân hồi	402
5- Như cá mắc câu	404
6- Trúng tên độc	406
7- Bị trúng lao	408
8- Bị trói	410
9- Cảnh giác với lợi dưỡng cung kính	412
10- Nguy hiểm của đam mê rượu chè	414
11- Vương mắc ngũ dục	416
12- Chúng sinh	418
13- Được và mất	420
14- Nguy hiểm của đam mê cờ bạc	422
15- Đằng sau miếng mồi ngon là khổ lụy	424

XI- SÂN HẬN

1- Giết giặc phiền não	428
2- Kham nhẫn	430
3- Những hạng người nóng giận	432
4- Người ác và người hiền	434
5- Phẫn nộ	436
6- Tâm người như vết thương	438

XII- SI MÊ

1- Tổn thất lớn nhất	442
----------------------	-----

2- Vực thẳm	444
3- Rửa tội	446
4- Mù lòa	448
5- Trói buộc và ngăn che	450
6- Cội nguồn của bất an	452
7- Ta thương mình nhất	454
8- Nhân duyên của sự suy vong	456

TẬP III

I- AN LẠC

1- Bốn loại an lạc	460
2- Ngày lành tháng tốt	462
3- Dục lạc và an lạc	464
4- Lợi lạc cho số đông	466
5- Vui trong tĩnh lặng	468
6- Pháp môn đưa đến an ổn	470
7- Biết đủ thường vui	472
8- Thiết lập an lạc	474

II- BẠN TỐT

1- Xứng đáng là bạn tốt	478
2- Chọn bạn mà chơi	480
3- Cần phải nương tựa	482
4- Thân cận bạn tốt	484
5- Người bạn chân thật	486
6- Ở đâu cũng được thương mến	488
7- Được ái mộ và noi theo	490

III- HẠNH PHÚC

1- Để mãi bên nhau	494
2- Đạo nghĩa vợ chồng	496
3- Bí quyết hạnh phúc	498
4- Tổn hại gia đình	500
5- Thiết lập hạnh phúc	502

6- Báu vật ở đời	504
7- Những cặp vợ chồng	506

IV- KHỔ ĐAU

1- Nguồn gốc khổ đau	510
2- Giàu mà không được hưởng	512
3- Khổ đau nhiều hơn hạnh phúc	514
4- Sợ hãi và vô úy	516
5- Ác Tỷ kheo	518
6- Gốc rễ của đấu tranh	520
7- Khổ vui do mình	522
8- Khổ và diệt khổ	524
9- Khổ tâm và vô tâm	526
10- Thương người bệnh khổ	528

V- HỘI CHÚNG

1- Hòa hợp Tăng	532
2- Chúng Tăng cường thịnh	534
3- Sáu pháp hòa kính	536
4- Ba loại hội chúng	538
5- Tăng già thanh tịnh	540
6- Im lặng hùng tráng	542
7- Hội chúng tinh hoa	544
8- Tôn trọng diệu pháp	546
9- Năm hạng người sống ở rừng	548

VI- TỪ BI HỖ XẢ

1- Lợi ích tu tập tâm từ	552
2- Rải tâm từ	554
3- Từ mẫn với Phật tử	556
4- Hoan hỉ	558
5- Xả buông	560
6- An lạc và hoan hỷ	562
7- Hãy sống với tâm từ	564

VII- NỀN TẢNG CỦA GIẢI THOÁT

1- Nền tảng của giải thoát	568
2- Xa và gần	570
3- Tu học phải song hành	572
4- Hình thức bên ngoài	574
5- Không thối đọa	576
6- Hướng đến ánh sáng	578
7- Được tiếng thơm	580
8- Nội chứng bên trong	582
9- Cấp thiết phải làm ngay	584
10- Không có che giấu	586

VIII- NHỮNG ĐIỀU KHÓ Ở ĐỜI

1- Không dễ tái sanh làm người	590
2- Khó tìm được ở đời	592
3- Không thể ước lượng	594
4- Rất khó thực hiện	596
5- Không thể nghĩ đến	598
6- Sanh làm người là khó	600
7- Dạy con nên người	602

IX- PHẬT VÀ THÁNH TÍCH

1- Một sự xuất hiện vi diệu	606
2- Người mang hạnh phúc cho nhân loại	608
3- Sự xuất hiện của mắt lớn	610
4- Tôn giả Đại Ca Diếp	612
5- Chiêm bái thánh tích	614
6- Tứ động tâm	616
7- Di huấn sau cùng	618

X- THÂN NGHIỆP

1- Sát sanh - lợi bất cập hại	622
2- Quả báo của nghiệp giết	624
3- Sát sanh đọa địa ngục	626
4- Nguy hại của lưỡi biếng	628

5- Quán thân bất tịnh	630
6- Tu tập niệm thân	632
7- Tác hại của lối sống xa hoa	634
8- Đi đêm gặp nhiều nguy hiểm	636
9- Bỏ ác, làm lành	638

XI- KHẨU NGHIỆP

1- Nói và im lặng như pháp	642
2- Nói như hoa, như mật	644
3- Mắng nhiếc bậc thánh	646
4- Hái hoa tặng người	648
5- Nói năng cẩn trọng	650
6- Khéo nói	652
7- Lời nói và việc làm	654
8- Tạp thoại	656
9- Tán thán	658
10- Nói không lỗi lầm	660
11- Một điều nhịn, chín điều lành	662

XII- Ý NGHIỆP

1- Giữ tâm trong sạch	666
2- Tà tư duy	668
3- Tưởng điên đảo	670
4- Kiêu mạn	672
5- Nghiệp mới và cũ	674
6- Vượt qua dòng xoáy cuộc đời	676
7- Đặt tâm đúng hướng	678
8- Lắng lòng thanh tịnh	680

LỜI PHẬT DẠY
trong Kinh tạng Nikàya

Tập I, II & III

***Biên soạn:* QUẢNG TÁNH**

Chịu trách nhiệm xuất bản : Nguyễn Thị Thanh Hương
Biên tập : Cẩm Hồng
Sửa bản in : Hồng Anh
Bìa : Họa sĩ Nhuận Thường
Trình bày : Nguyễn Anh Tú

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP.HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM

ĐT: 08.38225340 - 38296764 - 38247225

Fax: 08.38222726 - Website: nxbhcm.com.vn

Đối tác liên kết:

TỊNH XÁ TRUNG TÂM

21 Nguyễn Trung Trực, P.5, Q.Bình Thạnh, TP.HCM

In: 4.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5cm

Tại: Nhà in Văn Lang - số 6 Nguyễn Trung Trực, P.5, Q.Bình Thạnh, TP.HCM

Số xuất bản: 50-11/CXB/73-123/THTPHCM ngày 18-5-2011

In xong và nộp lưu chiểu: tháng 6-2011