



PHẬT PHÁP
CĂN BẢN

Thích Trí Siêu

THÍCH TRÍ SIÊU

PHẬT PHÁP CĂN BẢN

2021

MỤC LỤC

Lời Tựa
Quy Y Tam Bảo
Chư Phật Và Bồ Tát
Nhân Quả - Nghiệp Báo
Lục Đạo Luân Hồi
Tứ Diệu Đế
Bát Chánh Đạo
Tam Pháp Ấn
Lục Độ
Ngũ Uẩn
Mười Phiền Nã
Mười Hai Nhân Duyên
Bốn Loại Thức Ăn
Sám Hối

Lời Tựa

Trong quá trình hoằng pháp, tôi đã đi thuyết giảng nhiều nơi với nhiều đề tài khác nhau. Vài Phật tử đã chọn lọc, ghi chép lại một số bài căn bản¹ để làm hành trang trong bước đầu học Phật và xin phép in lại để chia sẻ với bạn đạo.

Nhận thấy việc làm này có thể đem lại lợi ích cho người khác nên tôi đã đồng ý và xin giới thiệu đến quý độc giả.

Ta Bà, tháng 10 năm 2021

Thích Trí Siêu

¹ Quý độc giả có thể tìm nghe các bài này trên trang: www.thichtrisieu.com trong phần Băng Giảng.

QUY Y TAM BẢO

Giảng tại chùa Ưu Đàm - Las Vegas – USA - 2013

Người Phật tử khi mới bước vào đạo thì điều nên làm đầu tiên là Quy Y Tam Bảo.

Quy Y Tam Bảo không phải là một buổi lễ được thọ nhận một lần rồi thôi mà là một pháp môn tu.

I/ ĐỊNH NGHĨA QUY Y TAM BẢO

Quy là quay về, Y là nương tựa. Tam Bảo là ba ngôi báu: Phật, Pháp, Tăng. Quy Y Tam Bảo là quay về nương tựa ba ngôi báu (Phật, Pháp, Tăng).

- Phật là người đã giác ngộ giải thoát khỏi sinh tử luân hồi.

- Pháp là những lời Phật dạy giúp chúng ta giải thoát.

- Tăng là đoàn thể những người đang tu tập trên con đường giải thoát.

Khi chúng ta niệm Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, Nam mô A Di Đà Phật, Nam mô Dược Sư Lưu Ly Quang Vương Phật v.v... thì chữ

"Nam mô", tiếng Phạn có nghĩa là quy mạng hay quy y, tức là quay về nương tựa.

II/ BA HẠNG TAM BẢO

Tam Bảo trong đạo Phật được chia ra làm 3 hạng:

1/ Thế gian trụ trì Tam Bảo

- Thế gian trụ trì Phật bảo là hình tượng Phật, xá lợi của Phật.
- Thế gian trụ trì Pháp bảo là tam tạng kinh điển được viết hay in trên giấy.
- Thế gian trụ trì Tăng bảo là chư tăng ni, những vị tu hành chân chánh.

2/ Xuất thế gian Tam Bảo

- Xuất thế gian Phật bảo là chư Phật Thích Ca Mâu Ni, Phật A Di Đà, Phật Dược Sư, chư Phật trong 10 phương.
- Xuất thế gian Pháp bảo là giáo pháp của Ngài như Tứ Diệu Đế, Thập Nhị Nhân Duyên, Tam Pháp Ấn v.v...
- Xuất thế gian Tăng bảo là chư vị thánh tăng đã thoát khỏi sinh tử như: Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Ca Diếp, A Nan v.v...

3/ Đồng thể Tam Bảo

- Đồng thể Phật bảo là thể tánh sáng suốt, thanh tịnh, là Phật tánh, chân tâm của mình.

Tất cả chúng sinh ai cũng có Phật tánh nên gọi là Đồng thể Phật bảo.

- Đồng thể Pháp bảo là pháp tánh từ bi, bình đẳng mà tất cả chúng sinh đều có, nhưng bị vùi sâu dưới đáy tâm thức.
- Đồng thể Tăng bảo là thể tánh thanh tịnh, hòa hợp mà tất cả chúng sinh đều có nhưng không được hiển lộ vì tham, sân, si phiền não che lấp.

III/ SỰ QUY Y TAM BẢO

Sự quy y Tam Bảo là hình thức buổi lễ quy y Tam Bảo.

Khi làm lễ quy y, một vị thầy sẽ hướng dẫn chúng ta phát nguyện trở về nương tựa Tam Bảo, xem đó là chiếc bè để đưa ta thoát khỏi sinh tử luân hồi.

1/ Sự Quy Y Phật

Sau lễ quy y Tam Bảo, người Phật tử nên lập một bàn thờ ở nhà để mỗi ngày lễ lạy, cúng dường nhớ tưởng đến Phật. Đừng xem tượng Phật là đồ trang trí trong nhà. Nếu chỉ bày một tượng Phật bằng vàng, ngọc, thật to đẹp nhưng không bao giờ lạy Phật, thì đó chưa phải là quy y Tam Bảo.

2/ Sự Quy Y Pháp

Là tụng đọc kinh, luật, luận và nghiên cứu Phật pháp.

Tụng kinh không phải là hát cho Phật nghe mà là tự nhắc lại lời Phật dạy để thực hành. Nếu hằng ngày tụng kinh Pháp Hoa, Hoa Nghiêm, Phổ Môn, v.v... nhưng có ai đụng đến thì phùng mang trợn mắt, sân si ái ó, như vậy thì không phải là quy y Pháp.

Khá hơn nữa, chúng ta nên nghiên cứu kinh điển và học giáo lý. Nên cẩn thận vì có người học Phật để lấy bằng thạc sĩ, tiến sĩ Phật Học nhưng không sống theo lời Phật dạy và như vậy không phải quy y Pháp.

3/ Sự Quy Y Tăng

Qua sự quy y, người Phật tử nam được gọi là Ưu Bà Tắc (Upāsaka, Cận sự nam) và người Phật tử nữ là Ưu Bà Di (Upāsikā, Cận sự nữ), là những người sống gần gũi chư tăng ni để được hướng dẫn, học hỏi, giúp đỡ vừa làm công quả để tạo phước, vừa được học đạo để trau dồi trí tuệ.

Người tu cần có Phước và Huệ. Nếu người Phật tử đến chùa chỉ biết việc nấu nướng trong bếp thôi thì được phước kiếp sau có thể tái sinh làm chủ nhà hàng nhưng phiền não khổ đau vẫn còn, không sao dứt trừ được.

IV/ LÝ QUY Y TAM BẢO

Lý quy y Tam Bảo là quy y Tam Bảo trong tâm của mình. Đây cũng là ý nghĩa của Tam Tự Quy Y.

1/ Tự Quy Y Phật

Là trở về sống với Phật tánh (tánh giác) trong tâm của mình.

2/ Tự Quy Y Pháp

Là trở về pháp tánh Từ Bi Hỷ Xả trong tâm mình để nó phát triển và từ từ cảm hóa được người khác.

3/ Tự Quy Y Tăng

Là trở về đức tánh thanh tịnh hòa hợp trong tâm mình, biết tùy thuận chúng sinh, không bắt người khác phải theo ý của mình.

V/ NGHI THỨC QUY Y

Điều quan trọng nhất trong buổi lễ quy y là chúng ta nói lên ba lần: "Con xin quy y Phật. Con xin quy y Pháp. Con xin quy y Tăng". Khi nói lên như vậy, âm thanh của lời nói sẽ đi vào trong tâm thức ta: ngày, tháng, năm đó mình đã đứng trước tượng Phật, trước thầy và có bạn đạo chứng minh phát lên lời nguyện Quy Y. Hình ảnh của buổi lễ sẽ

in sâu vào tâm thức mình, gọi là đắc giới thể. Chính giới thể sẽ giúp ta không phạm giới.

VI/ LỢI ÍCH QUY Y TAM BẢO

Sau khi Quy y Tam Bảo rồi thì ta có nơi nương tựa tâm linh. Mỗi khi gặp chuyện khổ đau trong đời, ta trở về với Phật Pháp Tăng, nhớ tới những lời dạy của Phật, của quý thầy và cố gắng làm theo. Khi đã phát nguyện quy y tức là mình đã có giới thể. Thí dụ như khi có ai rủ mình uống rượu, giới thể sẽ nhắc nhở ta ngừng lại. Một người không quy y thọ giới, có thể họ không giết người nhờ có tánh thiện. Nhưng nếu gặp chuyện trái ý, tức giận khởi lên thì họ có thể giết người như thường vì không có giới thể ngăn cản.

Trong kinh Quán Đảnh có nói người thọ trì 5 giới thì mỗi giới có 5 vị hộ thân bảo vệ, tổng cộng là 25 vị thần ngày đêm thường bảo vệ. Kinh có nêu rõ tên của 25 vị thiện thần này.

VII/ NGHI VẤN

Hỏi: Có người tới chùa nhiều lần nhưng không dám quy y, không dám vô lạy Phật vì cảm thấy "quê" khi làm giống như mấy "bà già tràu" thì phải làm sao?

Đáp: Đây là nhân duyên chưa đủ, tâm họ chưa chín muồi, chưa hiểu đạo. Ta không nên xúi hay ép

họ quy y mà chỉ nên khuyến khích họ đến chùa nghe pháp. Khi nào tâm họ mở, tiếp nhận được giáo pháp thì họ sẽ tự phát tâm quy y.

Hỏi: Có người không dám quy y vì sợ không giữ giới được, ví dụ cụ thể là giới uống rượu. Do hoàn cảnh cuộc sống ở đời cần phải xã giao, khi đi dự tiệc nếu không uống rượu sợ bạn bè chế nhạo nên không dám quy y thọ giới.

Đáp: Khi quy y Tam Bảo, lúc thọ giới, chúng ta không bắt buộc phải nhận đủ năm giới. Nếu giới nào mình nghĩ là không giữ được thì lúc vị thầy hỏi: "Giới này quý vị có giữ được không?" thì mình im lặng tức là không nhận giới. Sau buổi lễ, mình cố gắng từ bỏ uống rượu, sau này khi có giới đàn, mình sẽ đến xin thọ đủ năm giới. Trong năm giới, quan trọng nhất là ba giới đầu: sát sinh, trộm cắp, tà dâm. Tối thiểu cần phải giữ ba giới đó. Giới cấm uống rượu là giá giới, tức là giới ngăn che. Khi uống rượu tự nó chưa phải là tội, nhưng khi uống say rồi thì ta có thể làm mọi điều bất thiện do không thể tự chủ được nữa.

Hỏi: Những người lớn tuổi ngại khi quy y rồi, lúc vào chùa phải xưng "con" với những vị thầy đáng tuổi con cháu mình thì làm sao?

Đáp: Trước hết nên nhớ là khi mình xưng "con", đó không phải là xưng "con" với vị thầy đó mà là xưng "con" với Tăng bảo, đoàn thể chư tăng. Nếu ngại xưng "con" thì có thể xưng "đệ tử" hoặc xưng pháp danh của mình.

Hỏi: Có nhiều Phật tử đi chùa thấy một vài tăng ni tu hành không đàng hoàng, hoặc có chuyện xích

mích, buồn giận nên mất niềm tin. Vì vậy họ chỉ muốn quy y Nhị Bảo tức là Phật và Pháp thôi, và không muốn đến chùa gặp quý thầy cô nữa thì làm sao?

Đáp: Những người này "vơ đũa cả nắm". Họ không biết là do nhiều đời trước mình đã không gieo duyên lành với Tam Bảo, với các vị chân tu, nên nhân quả xui khiến họ chiêu cảm những vị thầy không chân chính. Khi gặp trường hợp này nên sám hối thay vì trách người khác. Một khi nghiệp nhẹ đi thì pháp giới sẽ khiến cho mình gặp được thầy lành bạn tốt.

Cũng có trường hợp người ngã mạn, biết một chút Phật Pháp, gặp thầy cô ít học, không biết ngoại ngữ như mình, phải nhờ mình giúp chuyện nọ chuyện kia nên sinh tâm coi thường. Những người này cũng cần sám hối để sau này gặp được thầy lành bạn tốt. Nên biết rằng thông minh, kiến thức và trí tuệ khác nhau. Trí tuệ là hiểu luật nhân quả, Phật pháp để tu tâm sửa tánh. Kiến thức là sự hiểu biết thâm thập ở nhà trường để giúp mình đi làm kiếm sống. Còn thông minh là đầu óc lanh lẹ giỏi tính toán, làm ăn buôn bán. Kiến thức và thông minh không giúp mình thoát khổ, chỉ có trí tuệ mới giúp mình thoát khổ.

Hỏi: Quy y nhiều lần có được không?

Đáp: Quy y một lần là đủ, vì quy y là quy y với Tam Bảo chứ không phải với cá nhân một vị thầy nào. Tuy nhiên chúng ta có thể quy y lại trong những trường hợp sau đây:

- Hồi nhỏ được cha mẹ dắt đi chùa quy y nhưng không hiểu gì nhiều. Ngày nay lớn lên được học đạo, hiểu đạo, muốn quy y lại để ý thức được sự thiêng liêng của lễ quy y.

- Trước kia theo bạn đi chùa, thấy có lễ quy y và bạn bè rủ nên quy y cho vui. Sau một thời gian có chuyện phiền não với chùa, với thầy và mất tín tâm. Đến khi có duyên đi chùa khác gặp được một vị thầy khai mở tâm trí, khôi phục lại niềm tin Tam Bảo nên muốn quy y lại.

- Có người đã quy y và không có phiền não với thầy bổn sư, nhưng khi gặp cơ hội có các vị tôn túc đạo cao đức trọng truyền lễ quy y thì họ muốn quy y lại để gieo duyên với quý Ngài.

Ngoài ba trường hợp trên, chúng ta không nên quy y lại nhiều lần vì lý do tình cảm, hể thích thầy nào là quy y lại với thầy đó, như vậy sẽ làm mất đi tính cách thiêng liêng của sự quy y.

CHƯ PHẬT VÀ BỒ TÁT

Giảng tại chùa Tịnh Luật - Texas – USA - 2016

Đạo Phật có hai truyền thống chính là Nguyên Thủy và Đại Thừa. Vì dựa trên sự phát triển khác nhau nên sự thờ phượng trong chùa cũng khác nhau.

Khi đến các chùa Phật Giáo Đại Thừa, chúng ta thấy có nhiều hình tượng chư Phật và Bồ Tát. Ngược lại, những chùa theo Phật Giáo Nguyên Thủy chỉ thờ tượng đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Vị Bồ Tát duy nhất được Phật Giáo Nguyên Thủy công nhận là Bồ Tát Di Lặc vì Ngài sẽ tái sinh xuống cõi Ta Bà và thành Phật ở đây.

Trong bài này chúng ta sẽ tìm hiểu về lai lịch của các vị Phật và Bồ Tát.

I/ ĐỨC PHẬT THÍCH CA MÂU NI

Các chùa dù theo Đại Thừa hay Nguyên Thủy đều thờ Phật Thích Ca Mâu Ni (Shakyamuni) vì

Ngài là đức Phật Bổn Sư, người đã sáng lập và truyền bá đạo Phật sau khi tu hành đắc đạo.

Nguồn gốc: Ngài là con vua Tịnh Phạn (Suddhodana) và hoàng hậu Ma Gia (Maya). Khi chưa xuất gia, Ngài có vợ là công chúa Da Du Đà La (Yasodharā) và con trai là La Hầu La (Rāhula). La Hầu La có nghĩa là phú chướng, hay chướng ngại. Trước khi La Hầu La ra đời, thái tử Tất Đạt Đa đã có ý đi tu nhưng vua cha không chấp thuận. Khi La Hầu La ra đời, thái tử biết đây sẽ là chướng ngại ràng buộc mình nên đã đặt tên con với ý nghĩa đó và Ngài âm thầm từ bỏ hoàng cung ra đi tìm đạo.

Sau sáu năm tìm đạo, thái tử Tất Đạt Đa đã thành tựu quả vô thượng chánh đẳng chánh giác và nhờ đó chúng ta có đạo Phật cho đến ngày hôm nay, đã hơn 2600 năm.

Dù chúng ta tu tịnh độ, chuyên niệm Phật A Di Đà, nhưng trên bàn thờ lúc nào cũng phải có hình tượng đức Phật Thích Ca để tưởng nhớ công ơn của Ngài. Bởi vì nếu không có Ngài giới thiệu thì làm sao chúng ta biết đến Phật A Di Đà và cõi Tây Phương Cực Lạc?

Đức Thích Ca Mâu Ni là một vị Phật tu hành rất tinh tấn, làm những hạnh rất khó làm, như bố thí đầu, mắt, tay, chân, bố thí luôn cả vợ con nên trải qua ba a tăng kỳ kiếp thì thành Phật. Trong khi đó có những vị Phật khác tu lâu hơn như đức Di Lạc, tu 10 a tăng kỳ kiếp mới thành chánh quả.

Kinh Bi Hoa có kể về một tiền kiếp của đức Phật Thích Ca. Vào thời của đức Phật Bảo Tạng, nhà vua đang trị vì tên là Vô Tránh Niệm có một vị quan đại

thần tên là Bảo Hải. Khi vua Vô Trách Niệm phát tâm đi tu, vị quan này cũng xin đi tu và được đức Phật Bảo Tạng thọ ký sau này sẽ thành Phật ở cõi Ta Bà hiệu là Thích Ca Mâu Ni.

Đức Phật Thích Ca có hai vị đệ tử phụ tá đắc lực là Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên.

Công hạnh: Đức Phật Thích Ca đến cõi này tu thành Phật để giáo hóa chúng sinh.

Phương pháp tu: gồm 37 Phẩm Trợ Đạo

- Tứ Niệm Xứ
- Tứ Chánh Cần
- Tứ Như Ý Túc
- Ngũ Căn
- Ngũ Lực
- Thất Bồ Đề Phần
- Bát Chánh Đạo

II/ ĐỨC PHẬT A DI ĐÀ

Nguồn gốc: Đức Phật A Di Đà (Amitabha) được biết đến qua các kinh điển Đại Thừa và đặc biệt trong pháp môn Tịnh Độ. Ba kinh chính thường được đọc tụng là:

- Kinh A Di Đà hay Phật Thuyết A Di Đà Kinh. Trong kinh này, đức Phật Thích Ca giới thiệu cảnh giới Cực Lạc và cách tu để vãng sinh về nơi đó.

- Kinh Quán Vô Lượng Thọ: kinh này khởi đầu từ câu chuyện vua A Xà Thế chiếm ngôi vua cha là Tần Bà Sa La rồi nhốt ông vào ngục. Vợ ông là hoàng hậu Vi Đề Hi, tìm cách len đem đồ ăn vào

cho ông nhưng bị phát giác và cũng bị giam ở hậu cung. Khổ đau vì đứa con bất hiếu ngộ nghịch, bà cầu khẩn đến đức Phật và Ngài đã hiện đến dạy cho bà 16 phép quán để tái sinh về cõi Cực Lạc.

- Kinh Vô Lượng Thọ: đây là bộ kinh chính của pháp môn Tịnh Độ. Kinh nói về hành trạng và 48 lời nguyện của Pháp Tạng tỳ kheo khi còn là Bồ Tát. Vào thời đức Phật Thế Tụ Tại Vương Như Lai có một vị vua tên là Thế Nhiêu. Khi vua đến nghe Phật thuyết pháp, sinh tâm hoan hỷ nên phát tâm vô thượng bồ đề, trao lại ngôi vua cho người khác rồi đi theo Phật, xuất gia làm tỳ kheo, có tên là Pháp Tạng. Đối trước đức Phật Thế Tụ Tại Vương, tỳ kheo Pháp Tạng phát 48 lời nguyện để tiếp độ chúng sinh và xây dựng cõi Cực Lạc.

Ngoài ba kinh kể trên, kinh Bi Hoa cũng nói rằng trong thời của đức Phật Bảo Tạng có một vị vua tên là Vô Tránh Niệm. Đối trước đức Phật Bảo Tạng, vua đã phát nguyện tu hành, phát tâm bồ đề. Đức Phật Bảo Tạng đã thọ ký cho vua sau này thành Phật ở cõi An Lạc nơi phương tây, tên là Vô Lượng Thọ.

Ngày xưa người ta gọi là cõi An Lạc, nghĩa là cõi an lành, hạnh phúc. Sau này đổi lại, gọi là Cực Lạc, tiếng Phạn là Sukhavati, tức là cõi cực kỳ an lạc.

Ngài có hai vị phụ tá là Quan Thế Âm Bồ Tát và Đại Thế Chí Bồ Tát.

Công hạnh: Tiếp độ tất cả chúng sinh nào muốn về cõi của Ngài.

Phương pháp tu: Đức Phật Thích Ca do nhìn thấy ở đời sau, rất nhiều chúng sinh căn cơ yếu kém, khó tu theo phương pháp của Ngài nên đã từ bi giới thiệu pháp môn Tịnh Độ và cõi Cực Lạc của Phật A Di Đà. Phương pháp tu đơn giản hơn, đó là:

- tin có đức Phật A Di Đà ở thế giới Cực Lạc
- phát nguyện vãng sinh về cõi của Ngài
- trì niệm danh hiệu của Ngài
- tu tập các công đức để hồi hướng vãng sinh.

III/ ĐỨC PHẬT DƯỢC SƯ

Nguồn gốc: Trong kinh Dược Sư, đức Phật Thích Ca giới thiệu với Ngài Văn Thù cõi Tịnh Lưu Ly ở phương đông của đức Phật Dược Sư (Bhaisajyaguru) và 12 lời nguyện.

Ngài có hai vị Bồ Tát phụ tá là Nhật Quang Biến Chiếu và Nguyệt Quang Biến Chiếu.

Công hạnh: Chữa bệnh cho tất cả chúng sinh. Trong 12 lời nguyện của Ngài, lời nguyện thứ 6 nói rằng: những chúng sinh bị mù, điếc, câm, ngọng, bệnh khô, khi nghe được danh hiệu của Ngài thì tất cả đều đẹp đẽ, hết mọi bệnh khổ.

Phương pháp tu:

- tụng kinh Dược Sư
- Trì niệm danh hiệu Ngài: "Nam Mô Dược Sư Lưu Ly Quang Vương Phật"
- Trì chú Dược Sư: Nam mô bát đà phạt đế, bệ sát xả lụ rô thích lưu ly bát lật bà, hất ra xà đã, đát tha yết đa da, a ra hất đế, tam miệu

tam bột đà da, đất diệt tha. Án bệ sát thệ bệ sát thệ bệ sát xả tam một yết đế tóa ha.

Trong bài thần chú trên, từ Nam mô cho đến đất diệt tha là xưng tán Ngài. Còn câu thần chú chính của Ngài là: "Án bệ sát thệ, bệ sát thệ, bệ sát xả tam một yết đế tóa ha" (Om bhaisajye bhaisajye bhaisajya samudgate svaha). Do đó nếu muốn chúng ta có thể trì tụng riêng câu này cũng được.

IV/ QUAN THẾ ÂM BỒ TÁT

Ngài là vị Bồ Tát được nhắc đến rất nhiều trong các kinh Đại Thừa như Bi Hoa, Lăng Nghiêm, Pháp Hoa, Hoa Nghiêm, v.v.

Trong kinh Bi Hoa, vị thái tử thứ nhất, con của vua Vô Trách Niệm, tên là Bất Tuần, cúng dường Phật Bảo Tạng và chư tăng rồi hồi hướng cầu đạo bồ đề. Đức Phật Bảo Tạng thọ ký cho thái tử và đặt tên là Quan Thế Âm Bồ Tát (Avalokitesvara). Hiện nay Quan Thế Âm Bồ Tát và Đại Thế Chí Bồ Tát là hai vị Bồ Tát phụ tá cho đức Phật A Di Đà.

Kinh Bi Hoa cũng nói rằng sau khi đức Phật A Di Đà ở cõi Cực Lạc nhập Niết Bàn thì Quan Thế Âm Bồ Tát sẽ thành Phật ở cõi đó, và có hiệu là Biến Xuất Nhất Thiết Quang Minh Công Đức Sơn Vương Như Lai. Và cõi Cực Lạc sẽ đổi tên là Nhất Thiết Trân Bảo Sở Thành Tựu.

Trong kinh Lăng Nghiêm, sau khi 25 vị Bồ Tát và A La Hán trình bày cách thức tu hành của mình, đức Phật bảo Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát chọn ra một

pháp tu thù thắng, thích hợp cho Ngài A Nan và chúng sinh nào muốn tu để diệt trừ lòng ái dục. Ngài Văn Thù Sư Lợi đã chọn pháp môn "Nhĩ căn viên thông" của Bồ Tát Quan Thế Âm.

Trong kinh Pháp Hoa, phẩm Phổ Môn nói rõ về công hạnh của Quan Thế Âm Bồ Tát. Hạnh nguyện của Bồ Tát Quan Thế Âm là quán sát tiếng kêu đau khổ của chúng sinh mà hiện ra 32 ứng thân để hóa độ họ.

Khi tụng kinh, chúng ta có thể niệm: "Nam mô Đại từ Đại bi, tâm thanh cứu khổ cứu nạn, linh cảm ứng Quan Thế Âm Bồ Tát" để mọi người cùng nghe và nhớ đến công hạnh của Ngài. Còn những lúc niệm một mình, ta chỉ cần niệm: "Nam mô Đại Bi Quan Thế Âm Bồ Tát".

Và khi niệm: "Nam mô Đại Bi Quan Thế Âm Bồ Tát" hoặc trì chú Đại Bi, ta có 2 cách quán chiếu tùy trường hợp:

1. Nếu để tu tập thì ta nhớ tưởng và noi theo hạnh của Ngài mà phát triển lòng từ bi đối với chúng sinh.
2. Nếu để cầu xin thì ta nghĩ đến hạnh từ bi cứu khổ của Ngài mà cầu xin cho mình được tai qua nạn khỏi.

V/ ĐẠI THẾ CHÍ BỒ TÁT

Kinh Bi Hoa nói: Đại Thế Chí Bồ Tát (Mahasthamaprapta) là vị hoàng tử thứ hai con của vua Vô Tránh Niệm tên là Ni Ma. Hoàng tử Ni Ma

phát tâm bồ đề trước đức Phật Bảo Tạng, được Phật thọ ký là Đại Thế Chí Bồ Tát và sẽ thành Phật sau Quan Thế Âm Bồ Tát ở Tây Phương Cực Lạc, hiệu là Thiện Trụ Bảo Sơn Vương Như Lai.

Trong kinh Lăng Nghiêm, khi đức Phật Thích Ca hỏi 25 vị Bồ Tát và A La Hán do tu pháp nào mà chứng được tam muội (samadhi). Bồ Tát Đại Thế Chí nói vô số kiếp về trước có đức Phật hiệu là Siêu Nhật Nguyệt Quang dạy Ngài tu pháp môn "Niệm Phật tam muội".

Hạnh nguyện của Ngài là tiếp dẫn những người niệm Phật vãng sinh về thế giới Cực Lạc.

Trong các chùa tu Tịnh Độ thường để tượng Tây Phương tam thánh gồm có Đức Phật A Di Đà đứng giữa, bên phải của Ngài là Đại Thế Chí Bồ Tát, bên trái của Ngài là Quan Thế Âm Bồ Tát.

VII/ VĂN THÙ SƯ LỢI BỒ TÁT

Trong kinh Bi Hoa, Ngài là vị thái tử thứ ba tên Vương Chúng, phát tâm vô thượng bồ đề được đức Phật Bảo Tạng thọ ký sau này sẽ thành Phật ở phương nam, hiệu là Phổ Hiện.

Kinh Lăng Nghiêm kể lúc Ngài A Nan gặp nạn với cô Ma Đẳng Già (Matanga), thì đức Phật nói thần chú Thủ Lăng Nghiêm cho Bồ Tát Văn Thù (Mañjuśrī) đi cứu.

Sau khi Ngài A Nan được cứu trở về, đức Phật giảng kinh Lăng Nghiêm cho đại chúng nghe. Văn Thù Sư Lợi là vị Bồ Tát có trí tuệ bậc nhất được đức

Phật gọi ra để chọn một pháp môn thù thắng, thích hợp nhất trong số 25 pháp tu của các vị Bồ Tát và A La Hán để cho A Nan và đại chúng tu tập, và Ngài đã chọn pháp môn "Nhĩ căn viên thông" của Quan Thế Âm Bồ Tát.

Kinh Hoa Nghiêm, phẩm Nhập Pháp Giới, vị Bồ Tát đầu tiên dạy cho Thiện Tài Đồng Tử là Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát. Sau khi dạy xong, Văn Thù Bồ Tát giới thiệu Thiện Tài đi gặp nhiều vị khác và vị Bồ Tát cuối cùng Thiện Tài gặp là Phổ Hiền Bồ Tát.

Người Trung Hoa và Việt Nam thường tạo tượng Ngài Văn Thù ngồi trên con sư tử. Sư tử tượng trưng cho sức mạnh. Bồ Tát Văn Thù tượng trưng cho trí tuệ. Khi trí tuệ khởi lên cộng với sức mạnh thì tất cả vô minh phiền não đều bị tiêu diệt.

Trong Phật Giáo Tây Tạng thì hình dáng Ngài Văn Thù hơi khác: Ngài ngồi trên hoa sen, tay phải cầm kiếm tượng trưng cho trí tuệ chặt đứt phiền não, tay trái cầm hoa sen tượng trưng cho sự thanh tịnh vô nhiễm, trên hoa sen có quyển kinh Bát Nhã tượng trưng cho trí tuệ.

Người tu muốn có trí tuệ thì nên thờ Ngài Văn Thù, mỗi ngày lễ bái và trì chú của Ngài, để trí tuệ khai mở, vô minh ám chướng được tiêu diệt.

Thần chú của Ngài là: Om A Ra Pa Tsa Na Dhi.

VIII/ PHỔ HIỀN BỒ TÁT

Trong kinh Bi Hoa, Phổ Hiền Bồ Tát (Samantabhadra) là vị hoàng tử thứ tám, tên Mãn

Đồ, phát tâm vô thượng bồ đề tu hành được Phật Bảo Tạng thọ ký sẽ thành Phật ở phương bắc, hiệu là Chí Cương Hồng Tự Tại Tướng Vương.

Trong kinh Lăng Nghiêm, khi đức Phật hỏi về pháp môn tu tập, Bồ Tát Phổ Hiền đứng lên thưa là mình tu theo "Nhĩ thức viên thông".

Trong kinh Hoa Nghiêm, Ngài là vị Bồ Tát thứ 53, dạy cho Thiện Tài Đồng Tử 10 Hạnh Phổ Hiền. Ngài thường được xưng tán là "Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát".

"Đại Hạnh" ở đây là hạnh nguyện độ khắp tất cả chúng sinh không ngừng nghỉ. Do đó

Bồ Tát Phổ Hiền thường được diễn tả ngồi trên lưng voi trắng sáu ngà. Voi trắng tượng trưng cho sức mạnh chuyên chở trong sạch. Sáu ngà tượng trưng cho sáu ba la mật.

Người muốn tu theo Bồ Tát đạo thì nên tôn kính lễ bái Phổ Hiền Bồ Tát và thực tập 10 đại nguyện của Ngài:

1. Lễ kính chư Phật
2. Xưng tán Như Lai
3. Quảng tu cúng dường
4. Sám hối nghiệp chướng
5. Tùy hỷ công đức
6. Thỉnh chuyên pháp luân
7. Thỉnh Phật trụ thế
8. Thường tùy Phật học
9. Hằng thuận chúng sanh
10. Phổ giai hồi hướng.

VIII/ ĐỊA TẠNG BỒ TÁT

Trong kinh Địa Tạng nói vào một mùa an cư kiết hạ, đức Phật lên cung trời Đao Lợi, là cõi trời thứ hai của Dục giới, thuyết pháp cho chư thiên, trong đó có một thiên nữ mà tiền thân là hoàng hậu Maya, mẹ của đức Phật. Khi vừa sinh Ngài ra được bảy ngày thì hoàng hậu mất nên sau khi thành đạo, đức Phật không có dịp độ cho bà.

Trong buổi giảng có mặt rất nhiều chư thiên và Bồ Tát từ phương xa tới nghe. Đức Phật nói: "Tất cả các vị Bồ Tát có mặt trong buổi giảng này đều do Bồ Tát Địa Tạng hóa độ". Vì thấy chư thiên không hiểu ý Phật nên Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát liền đứng lên thưa hỏi: "Xin đức Thế Tôn giảng cho chúng con biết hạnh nguyện của Bồ Tát Địa Tạng, vì sao mà Ngài có tên là Địa Tạng? Công hạnh tu hành của Ngài ra sao?"

Đức Phật do nhân duyên đó đã nói về công hạnh của Địa Tạng Bồ Tát (Ksitigarbha).

Kinh Địa Tạng kể về hai tiền kiếp của Ngài:

1/ Trong một kiếp lâu xa về trước, một Bà La Môn nữ có mẹ theo ngoại đạo, phỉ báng Tam Bảo. Người Bà La Môn này biết chắc mẹ mình sẽ bị đọa địa ngục nên sau khi mẹ mất, người này bán hết nhà cửa ruộng vườn, mua sắm các thứ lễ vật mang vào chùa dâng cúng Phật. Khi vào chùa, nhìn thấy tượng của Phật Giác Hoa Định Tự Tại Vương Như Lai, bà phát lòng thành kính, cầu xin Phật cho biết nơi tái sinh của mẹ mình.

Do hết lòng thành kính nên bà được nghe âm thanh của đức Phật nói: hãy trở về nhà, ngồi ngay thẳng, chấp tay niệm danh hiệu của Như Lai suốt một ngày một đêm. Bà liền về nhà làm theo lời chỉ dạy. Nhờ chuyên tâm niệm Phật, bà nhập định và thấy thân thức mình xuất ra đi xuống địa ngục và gặp Quỷ Vô Độc. Nhờ thần lực của Phật nên bà không sợ hãi, xin Quỷ Vô Độc cho biết mẹ mình ở đâu. Quỷ Vô Độc trả lời là mẹ của nàng đã thoát sinh lên cõi trời cách đây ba ngày, nhờ người con hiếu thảo đã lập đàn tràng cúng dường nơi tháp của Phật Giác Hoa Định Tự Tại Vương Như Lai.

Người Bà La Môn nữ mừng rỡ trở về và phát nguyện rằng: "Từ nay cho đến vị lai, nếu có chúng sinh nào tạo tội mà bị khổ nơi địa ngục thì tôi lập ra nhiều phương tiện, pháp môn, để cứu độ cho họ được giải thoát".

2/ Trong một kiếp khác, có đức Phật Thanh Tịnh Liên Hoa Mục ra đời. Sau khi Phật nhập diệt thì có một người nữ tên là Quang Mục. Người này rất hiền đức nhưng bà mẹ lại tạo rất nhiều tội ác. Khi mẹ qua đời, Quang Mục lo sợ ngày đêm, không biết mẹ mình có thoát khỏi tội khổ hay không.

Một hôm nàng Quang Mục gặp một vị A La Hán đang đi khát thực, nàng liền cúng dường và xin Ngài cho biết mẹ mình thác sinh nơi đâu. Vị A La Hán nhập định và cho biết mẹ nàng đang bị đọa vào ác thú, chịu nhiều thống khổ. Quang Mục khóc lóc xin Ngài dạy cách cứu mẹ. Ngài dạy nàng chí tâm xưng danh hiệu của đức Phật Thanh Tịnh Liên Hoa Mục và phát tâm đấp tượng của Phật để thờ.

Nàng Quang Mục làm y theo lời dạy của vị A La Hán. Sau đó đứng trước bàn thờ của Thanh Tịnh Liên Hoa Mục Như Lai phát nguyện rằng: "Từ nay về sau, đến trăm nghìn muôn ức kiếp, trong những thế giới nào mà các chúng sinh bị tội khổ nơi địa ngục, tôi nguyện cứu vớt làm cho tất cả đều thoát khỏi chốn ác đạo. Những kẻ mắc tội báo như thế đều thành Phật rồi thì tôi mới thành bậc chánh giác". Mẹ nàng nhờ đó được thoát khỏi địa ngục, tái sinh làm người.

Nương theo kinh Địa Tạng, những người con hiếu thảo, nếu thấy cha mẹ mình lúc sinh tiền không tin Tam Bảo, hoặc làm nhiều việc ác thì khi cha mẹ mất, nên trì tụng kinh Địa Tạng hồi hướng công đức cho cha mẹ được siêu thoát.

Đa số các vị Bồ Tát đều hiện thân cư sĩ, nhưng đặc biệt Bồ Tát Địa Tạng hiện thân là một tỳ kheo, bởi vì Ngài có nguyện cứu thoát chúng sinh ra khỏi địa ngục, và ngục cũng có nghĩa là tam giới, nên cần phải xuất gia. Tay mặt Ngài cầm tích trượng có 12 khoen, tay trái cầm bình bát. Tích trượng có 12 khoen tượng trưng cho 12 nhân duyên. Muốn giải thoát ra khỏi địa ngục hay tam giới thì phải giác ngộ giáo lý 12 nhân duyên.

IX/ DI LẶC BỒ TÁT

Trong Phật giáo dù Nguyên Thủy hay Đại Thừa, mọi người đều biết Di Lạc Bồ Tát (Maitreya) sẽ là vị Phật tương lai ở cõi Ta Bà này.

Hiện tại Di Lặc Bồ Tát đang ở trên cung trời Đâu Suất (Tusita), là cõi trời thứ tư của Dục giới (Kamaloka). Khi tuổi thọ trung bình của con người là 84.000 tuổi thì Ngài sẽ giáng sinh và tu thành Phật ở dưới cõi Long Hoa.

Trong kinh Hoa Nghiêm, phẩm Nhập Pháp Giới, Bồ Tát Di Lặc là vị Bồ Tát thứ 52 mà Thiện Tài Đồng Tử gặp khi đi tìm đạo.

Trong kinh Lăng Nghiêm, Ngài là một trong 25 vị Bồ Tát được Phật hỏi về pháp môn tu chứng. Ngài nói trong vô số kiếp đời quá khứ, có đức Phật ra đời hiệu là Nhật Nguyệt Đăng Minh, và Ngài theo Phật xuất gia, được dạy tu tập định "Duy tâm thức" mà chứng được tam muội (đại định). Cho đến thời Phật Nhiên Đăng, Ngài thành tựu được pháp tam muội "thức tâm diệu viên vô thượng", tỏ ngộ được các quốc độ dơ hay sạch đều do tâm thức biến hiện, và nay được đức Thế Tôn thọ ký sẽ kế tiếp thành Phật nơi cõi Ta Bà này.

Người ta thường vẽ hình tượng của Ngài là một vị hòa thượng to mập, mặc áo phơi bụng bự, miệng cười toe toét. Chung quanh có sáu đứa trẻ quấy nhiễu, đứa thì chọc tay móc mắt Ngài, đứa thì móc tai, đứa móc miệng Ngài, v.v... Đây là y cứ vào sự tích của Bồ Đại Hòa thượng ở Trung Hoa, vào đời nhà Lương có một vị hòa thượng luôn xách một cái bị to lớn, gặp ai cho cái gì thì bỏ vào bị, sau đó gặp trẻ con thì đem ra phát cho chúng, nên con nít rất thích. Một hôm sắp viên tịch, Ngài ngồi trên một tảng đá nói bài kệ:

*Di Lặc thật Di Lặc
Phân thân, trăm, ngàn ức
Luôn luôn chỉ người đời
Người đời tự chẳng biết.*

Do bài kệ trên mà người ta nghĩ rằng Bồ Đại Hòa Thượng là hóa thân của Di Lặc Bồ Tát nên từ đó họ vẽ tranh và tượng của Ngài như vậy.

Hạnh của Ngài là từ, bi, hỷ, xả, không chấp trước mọi sự vật ở đời.

NHÂN QUẢ - NGHIỆP BÁO

Giảng tại Hội Phật Học Đuốc Tuệ - California – USA - 2018

Trong đạo Phật, có những giáo lý mà chúng ta cần nắm vững trước khi học những giáo lý cao siêu khác. Giáo lý căn bản nhất là Luật Nhân Quả.

Khi đức Phật đấng đạo, luật nhân quả được Ngài thấy rõ khi đấng được Thiên Nhân Minh, một trong Tam Minh: Túc Mạng Minh, Thiên Nhân Minh và Lưu Tận Minh.

Thiên Nhân Minh là trạng thái giác ngộ thứ nhì, trong đó đức Phật thấy được chúng sinh chết nơi đây và tái sinh nơi kia. Từ đó Ngài xác định sự tái sinh của chúng sinh bị luật nhân quả chi phối.

Hiểu được luật nhân quả, chúng ta sẽ ghê sợ tội lỗi, không dám làm ác. Khi gặp hoàn cảnh khổ thì không than khóc vì biết rằng những gì xảy ra cho mình đều là nghiệp quả.

Luật nhân quả gồm có hai phần: nghiệp nhân và nghiệp quả.

Nghiệp nhân là những hành động tạo tác qua ba cửa: thân, khẩu, ý.

Nghiệp quả là hậu quả của nghiệp nhân, đó là những sự việc xảy đến với ta trên thân thể như đẹp xấu, khỏe mạnh, bệnh hoạn... hoặc trong đời sống như giàu sang, nghèo hèn, hên xui, may rủi...

Thí dụ hôm nay ta đi đường bị tai nạn, đây là một nghiệp quả vì nó xảy đến mà mình không đoán trước được.

Luật nhân quả rất công bằng. Mình làm một điều ác, gây đau khổ cho người khác thì mình sẽ nếm mùi đau khổ đó trong tương lai. Mình làm một điều thiện, đem an vui cho người khác thì may mắn hạnh phúc sẽ đến với mình.

Chúng ta sẽ dựa theo kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt, kinh thứ 135 của Trung Bộ Kinh để nói về nhân quả.

Nhân duyên đức Phật thuyết kinh này là do có một ông trưởng giả keo kiệt, không dám cho vợ con ăn xài, cất giấu vàng bạc trong một cái rương và chôn dưới gốc cây ngoài vườn. Sau đó ông đột ngột qua đời không kịp trần trời. Vì luyện tiếc của cái, ông tái sinh làm con chó ngay trong nhà mình để giữ cửa. Người con trai của ông, tên Subha Todeyya, rất cưng con chó vì nó giữ nhà rất kỹ. Điều đặc biệt là khi có ai lại gần gốc cây nơi chôn giấu cái rương là nó sủa dữ dội.

Một hôm đức Phật đi khát thực tới trước nhà, con chó chạy ra sủa. Đức Phật nhìn nó rồi nói: "Người không biết xấu hổ! Đời trước keo kiệt nên

tái sinh làm chó. Nay không biết lỗi còn ra sửa Như Lai". Thần lực của Phật khiến con chó hiểu và nhớ lại kiếp trước nên nó cụp đuôi, chạy vô nằm buồn hiu trong góc nhà.

Chiều hôm đó, Subha về không thấy con chó chạy ra mừng như thường lệ, ông hỏi và nghe người nhà kể lại đức Phật rầy con chó ban sáng. Vì thương con chó nên Subha cảm thấy bức tức, hôm sau chờ gặp Phật để hỏi nguyên do. Đức Phật nói cho ông biết con chó là cha của ông kiếp trước, vì keo kiệt, bủn xỉn, chôn giấu vàng bạc dưới gốc cây nên tái sinh làm chó để giữ cửa. Dĩ nhiên ban đầu Subha không tin, nhưng ông cứ thử làm theo lời Phật nói thì đào thấy cái rương, từ đó ông hoàn toàn tin tưởng đức Phật. Subha đem vàng bạc của cha chôn giấu cúng dường Phật và bố thí để hồi hướng cho cha. Sau đó Subha hỏi đức Phật vì sao lại có người sướng, người khổ?

Đức Phật trả lời: Con người là chủ nhân của nghiệp, và cũng là kẻ thừa tự của nghiệp.

Đức Phật trả lời vặn tắt nên Subha không hiểu, bèn hỏi lại bảy điều:

1- *Thọ mạng*: Tại sao có người sống lâu và có người chết yểu?

Đức Phật dạy: Người sống lâu vì nhiều đời trước đã từ bỏ sát sinh và có lòng từ bi thương xót các loài hữu tình. Người chết yểu vì đời trước tạo nghiệp sát sinh, tàn nhẫn, không từ bi với các loài chúng sinh.

2- *Bệnh tật*: Tại sao có người ít bệnh và có người nhiều bệnh?

Đức Phật dạy: Người ít bệnh do đời trước không não hại, đánh đập, đả thương chúng sinh. Người nhiều bệnh do đời trước não hại, đánh đập, đả thương chúng sinh.

3- *Nhan sắc*: Tại sao có người xinh đẹp và có người xấu xí?

Đức Phật dạy: Người đời này xinh đẹp nhờ đời trước không sân hận, phẫn nộ, bất mãn khi bị trái ý. Người xấu xí do đời trước hay sân hận, phẫn nộ, bất mãn khi bị trái ý.

4- *Quyền thế*: Tại sao có người quyền thế lớn và có người quyền thế nhỏ?

Đức Phật dạy: Người đời này có quyền thế lớn nhờ đời trước biết tôn trọng, cung kính, không ganh tị với những người đạo đức, đáng tôn kính.

Người có quyền thế nhỏ do đời trước không tôn trọng, cung kính, mà hay ganh tị những người đạo đức, đáng tôn kính.

5- *Tài sản*: Tại sao có người giàu và kẻ nghèo?

Đức Phật dạy: Người giàu có nhờ đời trước biết bố thí, cúng dường. Nghèo khó là do đời trước keo kiệt, bủn xỉn...

6- *Dòng dõi*: Tại sao có người sinh ra trong gia đình cao quý, có người sinh ra trong gia đình hạ liệt?

Đức Phật dạy: Người sinh ra trong gia đình cao quý do đời trước không kiêu mạn, đánh lễ, cung kính đối với người đáng cung kính. Người sinh ra trong gia đình hạ liệt do đời trước kiêu mạn, không đánh lễ, cung kính với người đáng cung kính.

7- *Trí tuệ*: Tại sao có người có đầy đủ trí tuệ, có người trí tuệ yếu kém?

Đức Phật dạy: Người có đầy đủ trí tuệ là do thân cận học hỏi với các bậc Sa môn, Bà la môn. Người kém trí tuệ là người không chịu thân cận học hỏi với các bậc Sa môn, Bà la môn.

Đức Phật dạy tất cả những gì xảy ra cho ta đều do nghiệp. Con người là chủ nhân của nghiệp và cũng là người thừa tự của nghiệp. Cho nên khi mình lãnh thọ quả báo thì đừng đổ thừa người khác. Nghiệp là quyền thuộc của mình, theo mình từ đời này sang đời khác. Còn vợ, chồng, con, cháu, cha mẹ, anh em... mình tưởng là quyền thuộc nhưng họ không đi theo mình sang kiếp khác. Khi mình chết, không có ai đi theo mình ngoại trừ cái nghiệp. Người tu nên biết tạo nghiệp lành khi còn sống, vì những lời nói, hành động mình làm trong kiếp này sẽ theo mình từ đời này sang đời khác.

Chúng ta làm gì mà tạo ra nghiệp?

Đức Phật dạy: Đây chur tỳ kheo, sau khi tác ý rồi mới tạo nghiệp. Do đó Như Lai dạy "tác ý gọi là nghiệp".

Mỗi khi ta hành động qua thân hay bằng lời nói, luôn luôn có tác ý (cetanā) khởi lên trước. Tác ý đưa đến ý nghĩ tốt hay xấu, tạo ra ý nghiệp.

Ý nghĩ phát ra lời nói, tạo khẩu nghiệp.

Ý nghĩ thúc đẩy ra hành động thiện hay ác tạo thân nghiệp.

Tác ý là một trong 52 tâm sở được giảng chi tiết trong Vi Diệu Pháp (Abhidhamma). Vì tác ý khởi đầu cho việc tạo nghiệp nên người tu phải tỉnh giác, khi một tác ý vừa khởi lên là phải nhận biết ngay đây là một tác ý thiện hay ác để tiếp tục hay chặn lại.

I/ PHÂN BIỆT CÁC LOẠI NGHIỆP

Một cách tổng quát, có hai loại nghiệp: nghiệp thiện và nghiệp bất thiện.

Nghiệp thiện là những hành động, lời nói, ý nghĩ đem an vui, hạnh phúc cho người khác.

Nghiệp bất thiện là những hành động, lời nói, ý nghĩ gây đau khổ cho người khác.

Quả cũng có hai loại là quả tốt và quả xấu.

Quả tốt là sự an vui, may mắn, hạnh phúc xảy ra cho mình.

Quả xấu là sự khổ đau, xui xẻo, bất hạnh xảy ra cho mình.

Trong kinh, Nghiệp và Quả được phân chia theo nhiều cách như sau:

1. Theo phạm sự: nghiệp tạo tác, nghiệp hỗ trợ, nghiệp cản trở, nghiệp tiêu diệt.
2. Theo thứ tự: cực trọng nghiệp, cận tử nghiệp, thường nghiệp, tích lũy nghiệp.
3. Theo thời gian: hiện báo nghiệp, sinh báo nghiệp, hậu báo nghiệp, vô hiệu nghiệp.

1- Phân biệt theo phận sự

- **Nghiệp tạo tác** (nghiệp sinh ra quả): nghiệp dẫn đến tái sinh kiếp sau và tiếp tục sinh ra quả sau khi tái sinh. Thí dụ nhờ giữ đủ 5 giới nên sinh quả là tái sinh làm người. Nghiệp này sẽ tiếp tục sinh ra quả sau khi tái sinh. Sinh ra làm người cũng có nhiều hạng: đẹp hay xấu, giàu hay nghèo, khỏe hay yếu. Hoặc nếu vì tham ăn, tham ngủ, tham dục... thì bị tái sinh làm súc sinh, thí dụ như làm chó. Và nghiệp tiếp tục cho ra quả là con chó đó được sinh ra trong một gia đình giàu, được chủ cung cho ăn uống đầy đủ; hoặc sinh trong một nhà nghèo thiếu ăn, hay sinh ra ở một nơi mà người ta thích ăn thịt chó.
- **Nghiệp hỗ trợ**: là nghiệp giúp cho quả chưa sinh được sinh ra. Khi chúng ta làm việc tốt, dĩ nhiên sẽ có quả tốt. Nghiệp hỗ trợ sẽ thúc đẩy cho quả tốt đó ra nhanh hơn. Thí dụ một người thông minh nhưng không có phương tiện để đi học. Có một người nào đó giúp đỡ, tài trợ cho đi học. Người giúp đỡ mình là một nghiệp hỗ trợ cho cái nghiệp thông minh của mình được trở quả, học hành đến nơi đến chốn.
- **Nghiệp trở ngại**: là nghiệp ngăn cản nghiệp quá khứ, không cho sinh ra quả. Đây là nghịch duyên. Thí dụ mình thông minh, học giỏi nhưng cha mẹ nghèo, chẳng những không có tiền cho mình ăn học mà mình còn phải đi làm để phụ giúp cha mẹ. Đó là nghiệp gây trở ngại sự sinh quả của nghiệp thông minh học giỏi. Nhưng nghiệp thông minh vẫn còn. Một ngày nào đó

nghiệp cản trở hết, có người giúp đỡ thì mình sẽ được học tiếp.

- **Nghiệp tiêu diệt:** là nghiệp cắt đứt, tiêu diệt luôn sự sinh quả của nghiệp quá khứ. Thí dụ người có nghiệp thông minh kia bị tai nạn chết. Nghiệp thông minh không bao giờ còn cơ hội trở ra được.

2- Phân biệt theo thứ tự cho ra quả

- **Cực trọng nghiệp:** đây là loại nghiệp rất nặng và mạnh nhất trong việc trở quả. Khi chết, nghiệp này sẽ dẫn đi tái sinh ngay lập tức. Cực trọng nghiệp gồm 5 tội ngũ nghịch: giết cha, giết mẹ, giết A La Hán, làm thân Phật chảy máu, phá hòa hợp tăng. Phạm năm tội này khi chết sẽ đọa địa ngục. Ngược lại, những người tu thiền định chứng được sơ thiền trở lên, khi chết thần thức sẽ tái sinh ngay về các cõi trời sắc giới hay vô sắc giới.

Ngày xưa, vua A Xà Thế vì giết cha là Tần Bà Sa La, sau đó ăn năn, trở thành Phật tử ủng hộ Phật Pháp, nhưng khi chết vẫn đọa địa ngục. Sau khi ở địa ngục trả hết tội giết cha, thì nghiệp tốt ủng hộ Phật Pháp sẽ trở quả đưa ông tái sinh về cõi lành.

Đề Bà Đạt Đa phạm ba cực trọng tội là: làm thân Phật chảy máu (lăn đá xuống núi để giết Phật, nhưng tảng đá bị bể, chỉ văng miếng nhỏ làm chân Phật bị chảy máu), đánh chết một A La Hán ni, và phá hòa hợp tăng. Cuối đời, Đề Bà Đạt Đa ăn năn sám hối được đức Phật thọ ký sau

này sẽ là một Bích Chi Phật, nhưng vì tạo nghiệp quá nặng nên chết vẫn đọa địa ngục trả cho hết tội, sau đó sẽ tái sinh tu hành tiếp cho đến ngày thành Bích Chi Phật.

- **Cận tử nghiệp:** là nghiệp mạnh thứ nhì. Đây là những nghiệp tạo ra do nhớ tưởng những việc đã làm hoặc đang làm lúc lâm chung. Thí dụ lúc sắp chết, một người đồ tể nhớ lại những việc làm như giết heo, bò, gà, vịt... Những hình ảnh này sẽ dẫn đi tái sinh ở cảnh giới ác.

Hoặc cả đời tu hành, niệm Phật cầu về Cực Lạc, nhưng trước khi chết bị con cháu hay ai đó làm tức giận và tắt thở chết. Tâm sân đó sẽ dẫn đi tái sinh ở cõi A tu la hay địa ngục. Đó là lý do người tu tịnh độ, khi lâm chung cần có người hộ niệm, nhắc nhở nhớ tới Phật.

Nhưng nếu một người khi sống không bao giờ niệm Phật, không biết Phật A Di Đà là ai thì khi sắp chết, có người đến hộ niệm cũng không giúp gì được. Hộ là giúp, niệm là nhớ, hộ niệm là giúp người sắp chết nhớ lại Phật và Pháp, nhưng vì họ chưa hề biết Phật là ai nên không thể giúp họ nhớ lại cái gì.

- **Thường nghiệp** (hay tập quán nghiệp): đây là những gì thường làm trong lúc sống, tạo thành thói quen, thành nghiệp. Ví dụ những người hằng ngày thương yêu ái luyện con cháu thì khi chết sẽ tái sinh trong gia đình con cháu mình.
- **Tích lũy nghiệp:** là những gì ta làm một vài lần hay thỉnh thoảng mới làm rồi quên. Khi ba loại nghiệp kể trên không đủ mạnh để trở quả khi

chết thì tích lũy nghiệp mới trở ra. Thí dụ khi ta sắp chết, có người nhắc lại những việc thiện ta đã làm một lúc nào đó trong đời khiến ta nhớ lại và ra đi với tâm hoan hỷ đó, ta sẽ tái sinh về cõi an lành.

Chư tổ thường lấy thí dụ hình ảnh của một chuồng gà để giải thích các loại nghiệp này:

- Khi mở cửa chuồng, con gà nào mạnh nhất sẽ hất những con khác để nhảy ra ngoài trước. Đó ví như cực trọng nghiệp.
- Nếu không có con gà mạnh nhất thì con nào đứng gần cửa chuồng sẽ chạy ra trước. Đó là cận tử nghiệp.
- Nếu không có nhiều gà trong chuồng, con nào thường hay đi gần cửa sẽ đi ra trước. Đó là thường nghiệp.
- Nếu trong chuồng gà chỉ có một con thì khi mở cửa chuồng, từ từ nó cũng đi ra. Đó là tích lũy nghiệp.

3- Phân biệt theo thời gian cho ra quả

- **Hiện báo nghiệp:** là nghiệp cho ra quả ngay trong đời này, không cần đợi kiếp sau. Như giết người là bị bắt vô tù hay xử tử.
- **Sinh báo nghiệp:** nghiệp cho ra quả ở kiếp sau, nghĩa là chết rồi quả mới trở ra. Ví như ông Cấp Cô Độc, cả đời làm phước, bố thí, cúng dường, sau khi chết mới hưởng quả là tái sinh về cõi trời. Vua A Xà Thế giết cha, nhưng qua đời sau mới bị đọa địa ngục.

- **Hậu báo nghiệp:** là loại nghiệp có thể cho ra quả từ đời sau trở đi cho đến khi hết sinh tử luân hồi.
- **Vô hiệu nghiệp:** là loại nghiệp không cho ra quả. Có hai lý do:
 - 1) Người đã chứng A La Hán, nhập Niết Bàn, không còn tái sinh để thọ quả báo, nên những nghiệp này không có cơ hội trở quả.
 - 2) Người đọa địa ngục, nhất là ngục A tỳ. Vì thời gian bị đọa địa ngục quá dài nên những nghiệp khác không có cơ hội trở quả. Do đó trở nên vô hiệu. Thí dụ tôn giả Angulimala, trước khi gặp Phật, ông là một tên cướp đã giết 999 người. Đến khi gặp Phật, ông được xuất gia tu hành tinh tấn đắc quả A La Hán. Khi chết ông nhập Niết Bàn, không còn tái sinh nữa, do đó nghiệp giết 999 mạng người không trở ra được.

III/ LÀM SAO CHUYỂN NGHIỆP

Tại sao cùng làm một việc ác, nhưng có người bị hậu quả nặng và có người bị hậu quả nhẹ?

Đó là do phước báu khác nhau. Người có phước nhiều thì hậu quả nhẹ hơn người ít phước. Cùng bị tai nạn, có người chết là vì hết phước, có người chỉ bị thương là nhờ phước cứu.

Thí dụ hai người cùng đi ăn trộm và bị bắt. Một người là con nhà nghèo, phải chịu giam cầm chờ ngày ra tòa xử. Người kia cha mẹ giàu có nhưng vì

ăn chơi hết tiền nên sinh ra trộm cắp. Người này được cha mẹ đóng tiền bảo lãnh ra.

Khi nghiệp xấu trở ra, người có phước thì quả sẽ trở ra nhẹ hơn. Nhưng phước là gì?

Phước là kết quả của nghiệp lành. Đức Phật dạy: "Chư ác mạc tác. Chúng thiện phụng hành". Không làm việc ác, siêng làm việc lành.

Vậy làm việc lành là việc gì? Đó là làm những gì mang lại an vui hạnh phúc cho người khác. Việc lành tạo ra phước.

Khi ta cúng dường Tam Bảo là giúp Phật Pháp được trường tồn để cứu độ chúng sinh, giúp chúng sinh hiểu đạo, làm lành, lánh ác và nhờ đó được an vui, bớt khổ. Do đó, cúng dường Tam Bảo là một việc lành vì góp phần xây dựng hạnh phúc cho người khác. Chúng ta không trực tiếp cứu giúp chúng sinh, không giảng kinh, thuyết pháp được thì in kinh, cúng dường, ấn tống để giáo lý của đức Phật được truyền bá rộng rãi. Việc làm này là một việc thiện, tạo phước cho chúng ta.

Nhưng nếu một người không giúp đỡ kẻ khác, chỉ lo tu sửa bản thân mình thì người đó không tạo ra phước mà chỉ có đức thôi. Người đạo đức là người không làm ác và đó chỉ mới là phân nửa lời Phật dạy (chư ác mạc tác, tránh không làm điều ác). Phải siêng làm việc lành, cứu giúp chúng sinh (chúng thiện phụng hành, siêng làm việc lành) mới đúng như lời Phật dạy, có đầy đủ phước và đức.

Trong kinh Hạt Muối, đức Phật nói nếu ta bỏ một muỗng muối vào một ly nước, nước sẽ rất mặn,

không uống được. Nhưng nếu ta bỏ muỗng muối đó vào một con sông, ta sẽ không cảm nhận được vị mặn của muối trong nước sông. Muối thí dụ cho việc ác. Cùng một việc ác mà hậu quả khác nhau, giống như cùng một muỗng muối nhưng nước mặn lạt khác nhau.

Như vậy, nếu lỡ làm việc xấu ác rồi thì phải làm sao?

Khi quả ác chưa trở ra, ta phải làm nhiều việc thiện, tạo nhiều phước để hậu quả của nghiệp ác giảm dần. Giống như lỡ bỏ nhiều muối vào nồi canh thì phải thêm nước vào để bớt mặn.

Luật nhân quả gồm Nhân + Duyên => Quả

Khi ta lỡ gieo Nhân xấu, nếu Quả chưa trở ra, ta có thể tạo Duyên lành để chuyển đổi Quả. Nếu không, khi Quả trở ra rồi thì quá trễ, không thể làm gì để thay đổi được nữa.

Luật nhân quả không có nghĩa là tạo Nhân gì sẽ cho ra Quả đó, mà còn có yếu tố Duyên. Tu hành, bố thí, cúng dường, sám hối, tụng kinh, niệm Phật, làm công quả, v.v... là vừa tạo Duyên lành, vừa tạo Nhân thiện để hóa giải những Quả xấu ác chưa trở ra.

KẾT LUẬN

Khi sinh ra làm người là chúng ta được thừa hưởng nghiệp tốt của đời trước. Sau khi sinh ra, nghiệp tốt đó vẫn tiếp tục, nhưng từ từ sẽ chấm dứt,

ta sẽ già yếu, bệnh hoạn rồi chết. Giống như một mũi tên vừa mới bắn ra, nó bay đi rất mạnh và nhanh, nhưng từ từ yếu dần và sau cùng rớt xuống.

Cũng vậy, một người làm nhiều việc thiện sẽ hưởng phước. Nhưng với thời gian, phước đó cũng hết. Vì vậy suốt cuộc đời, chúng ta phải luôn tạo thêm phước. Nếu không, khi phước được làm người mòn dần, thì bệnh hoạn, tai ương sẽ kéo đến.

Ngoài ra, chúng ta cũng luôn nhớ rằng: bất cứ chuyện gì xảy ra cho mình đều do chính mình đã tạo nghiệp, hoặc đời trước, hoặc đời này.

- Người ta làm ác nhưng hưởng giàu sang, sung sướng là quả của nghiệp tốt đã làm trong đời trước.

- Còn mình làm chuyện tốt trong kiếp này nhưng vẫn nghèo khổ là vì đời trước mình tạo nghiệp xấu, keo kiệt, không giúp đỡ ai. Còn việc tốt của mình đang làm là nhân hiện tại sẽ trở quả trong tương lai.

- Mình luôn đối xử tốt với mọi người nhưng cứ bị chơi xấu, nói xấu thì nhớ là đời trước mình đã cư xử không đẹp với người khác. Nhân quả xoay chuyển, kiếp này mình bị như vậy để biết cái cảm giác đau khổ mà mình đã gây cho người khác như thế nào.

Học luật nhân quả để đừng so sánh, than trời trách đất. Hiểu nhân quả để làm lành lánh ác, tu tâm sửa tánh để sống đời an vui, hạnh phúc.

LỤC ĐẠO LUÂN HỒI

Giảng tại chùa Linh Sơn - Austin - Texas – USA - 2012

Thông thường sống trong cuộc đời ít khi nào chúng ta đặt những câu hỏi như: Mình từ đâu đến? Đến đây để làm gì? Sau khi chết sẽ đi về đâu?

Chúng ta được sinh ra, lớn lên, đi học, rồi lập gia đình, mua nhà, sắm xe ... rồi già, bệnh, và chết. Thế là xong cuộc đời. Hầu hết chúng ta đều sống như vậy, chưa kể gặp những nghịch cảnh, tình duyên ngang trái, gia đình không hạnh phúc, v.v... Sống một cuộc đời như thế thật là vô ích, và cứ sống như thế hết kiếp này sang kiếp khác. Đến một ngày kia, khi bị đau khổ cùng cực, hoặc khi trong nhà có ai bệnh hoặc chết thì đó là nhân duyên đưa mình tới chùa để xin cầu an, cầu siêu. Nhưng có vị thầy nào bảo đảm cầu cho mình hết bệnh hay được siêu thoát không? Nếu cầu siêu mà siêu được thì có lẽ chúng ta không cần phải tu làm chi.

Chúng ta thường đợi đến lúc khổ đau mới tìm tới chùa. Dù sao thì đó cũng là những bước đầu để mình gieo duyên với Phật pháp. Nhưng không phải

ai tới chùa cũng đều phát tâm tu, mà phải là người đã có nhân duyên, có chủng tử Phật trong tâm thức. Chỉ cần nhìn tượng Phật thì những chủng tử đó được tác động, khởi lên trở lại. Đây là điều rất quan trọng cho những người bắt đầu đi trên con đường tâm linh.

Có bao giờ chúng ta tự hỏi: Ta từ đâu đến? Ta sinh ra từ đâu? Chẳng lẽ ta lại nói như một đứa con nít: Ta do cha mẹ sinh ra!

Cha mẹ chỉ sinh ra cái thân tứ đại thôi, phải có thêm thần thức hay linh hồn thì mới tạo ra một con người. Do đó phải có một thần thức từ đâu đó chui vào bụng mẹ để rồi từ bụng mẹ chui ra. Vậy "từ đâu đó" là từ chỗ nào?

Con người không ai tránh khỏi cái chết nhưng sau khi chết, mình đi về đâu? Đó là một câu hỏi rất lớn! Những người đến với đạo hay những người sợ chết hãy nên đặt câu hỏi đó. Người tu Tịnh Độ, niệm Phật cầu về Cực Lạc, nhưng có chắc chắn được về đó không? Các vị tổ Tịnh Độ trước khi chết thường tiết lộ cho các đệ tử biết là đã thấy đức Phật A Di Đà hiện ra và sẽ ra đi trong vài ngày tới. Chúng ta tu Tịnh Độ nhưng hãy còn nhiều ái luyến, ái luyến vợ, chồng, con, cháu, cha mẹ, nhà cửa, tiền bạc, v.v... nên khó về Cực Lạc được. Nếu tu hành chứng được quả A La Hán thì khi chết sẽ nhập Niết Bàn. Hoặc tu Tịnh Độ niệm Phật, thấy được Phật A Di Đà hiện tướng thì khi chết sẽ vãng sinh Cực Lạc. Nếu không được một trong hai cảnh giới đó, chúng ta chỉ có sáu chỗ để đi tái sinh là: địa ngục, ngạ quỷ,

súc sinh, người, a tu la, trời. Vậy điều kiện nào, nguyên nhân nào khiến ta đi về một trong sáu cõi đó?

Người tu, nhất là những người lớn tuổi thì lúc nào cũng phải nghĩ đến cái chết để chuẩn bị, sửa soạn cho ngày ra đi.

Sáu cảnh giới mà chúng ta lần lượt trong vòng luân hồi gồm có ba cảnh giới ác là: địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh và ba cảnh giới lành là: người, trời và a tu la.

I/ ĐỊA NGỤC

Địa ngục là một cảnh giới mà chúng sinh trong đó phải chịu nhiều thống khổ.

1/ Khổ trong cõi địa ngục là:

- Cực nóng của hỏa ngục
- Cực lạnh của hàn ngục
- Cực kỳ đau đớn vì bị đâm chém, băm xẻ, hành hạ, tra tấn, ...

Những cái khổ vì cực nóng, cực lạnh, cực kỳ đau đớn này không có giây phút ngừng nghỉ vì tội nhân không thể chết đi để chấm dứt cái đau. Họ phải chịu đau đớn như vậy cho đến khi trả xong nghiệp ác thì mới chết và thoát ra khỏi địa ngục.

2/ Nghiệp khiến chúng sinh bị rơi vào cảnh địa ngục là sát sinh.

Trong ngũ giới, giới đầu tiên là "không sát sinh" để ngăn ngừa cho ta không bị rơi xuống địa ngục.

Tùy tội nặng nhẹ, giết người hay thú vật lớn, nhỏ mà rơi xuống tầng nào trong 18 tầng địa ngục.

Phạm tội nặng nhất thì đọa vào địa ngục A-tỳ (Avici). Mỗi khi trả xong tội ở một tầng thì được lên tầng cao hơn. Và cứ như vậy di chuyển cho đến tầng nhẹ nhất mới thoát khỏi cảnh giới địa ngục.

3/ Nhân gì đưa đến đọa địa ngục?

Tâm sân là nguyên nhân đưa đến sát sinh. Tu hành phải diệt trừ lòng sân hận vì nếu không thì sẽ có ngày tạo ác nghiệp. Chiến tranh trên thế giới đều khởi lên từ tâm sân hận.

Trên đây là chúng ta nói về địa ngục của kiếp tới. Nhưng ngay trong kiếp này cũng có cảnh địa ngục, đó là cảnh tù tội. Một người phạm tội bị ở tù cũng bị hành hạ, đánh đập bởi cai tù hoặc các tù nhân khác.

II/ NGẠ QUỶ

Ngạ quỷ (Peta) có nghĩa là quỷ đói, chúng có hình dáng xấu xí dễ sợ. Trong kinh thường tả bụng của chúng to như cái trống mà cổ lại nhỏ như cây kim.

1/ Khổ của ngạ quỷ là luôn bị đói khát vì với cái cổ quá nhỏ không thể ăn uống được.

2/ Nghiệp đưa đến tái sinh làm ngạ quỷ là trộm cắp, cướp giết, bóc lột, keo kiệt, bòn xén...

3/ Nhân gì khiến người ta tạo nghiệp ngạ quỷ?

Tâm tham là nguyên nhân đưa đến trộm cắp, cướp giết, keo kiệt, v.v... Từ đó tạo nghiệp tái sinh làm nga quý.

Ngoài ra, ngay trong thế giới loài người cũng có nga quý trần gian. Đó là những người sinh ra ở những xứ nghèo đói như Châu Phi. Người ở những xứ này quanh năm suốt tháng sống trong cảnh đói khát vì thiếu thức ăn, nước uống. Hoặc tuy giàu sang, nhưng bị bệnh hoạn không thể ăn uống được bất cứ thứ gì.

III/ SÚC SINH

1/ Khổ của súc sinh là chịu cảnh ăn nuốt lẫn nhau, con lớn ăn con bé. Dưới nước thì cá lớn nuốt cá bé. Trong rừng thì cọp, beo, sư tử ăn nuốt những con nhỏ bé như nai, thỏ, v.v... Vì vậy chúng luôn sống trong sự sợ hãi. Con người cũng đang tạo nghiệp ăn nuốt chúng sinh khi ăn thịt súc vật như heo, bò, gà, vịt....

2/ Nghiệp gì đưa đến tái sinh làm súc sinh?

Súc vật suốt đời chỉ biết ăn, ngủ, làm việc dâm dục. Điển hình là loài heo, suốt ngày chỉ ăn rồi ngủ. Con người nếu chỉ biết ăn, ngủ, chơi bời trụy lạc thì đó là đang tạo nghiệp súc sinh.

Trong kinh kể chuyện hai ông Bà la môn tu theo hạnh con chó và con bò. Hai ông này đến hỏi đức Phật kiếp sau hai ông sẽ tái sinh về đâu. Đức Phật nói ông tu theo hạnh con chó thì kiếp sau sẽ làm chó, còn ông tu theo hạnh con bò thì kiếp sau sẽ làm

bò. Hiện tại tuy mang thân người nhưng hai ông sống và làm những hành động giống như loài chó và bò thì kiếp sau hai ông sẽ đi tìm những loài nào có cách sống và hành động tương ứng thì tái sinh vào.

3/ Nhân gì tạo ra nghiệp tái sinh làm thú vật?

Tâm si mê, đần độn sống buông lung, ham ăn, ham ngủ, chạy theo dục lạc, thỏa mãn sự đòi hỏi của xác thịt. Giàu có mà thiếu đạo đức, không biết tu hành thì người ta dễ rơi vào cõi súc sinh vì dư tiền chỉ lo ăn chơi.

Như vậy ta thấy ba độc tham, sân, si đưa người ta đi tái sinh vào ba cõi dữ: địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh. Do đó trong ngũ giới, ba giới đầu (không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm) chính là giúp chúng ta đừng tạo nghiệp để không bị đọa vào ba đường dữ.

IV/ NGƯỜI

1/ Con người có 8 loại khổ:

- 4 loại khổ về thân: sinh, già, bệnh, chết.
- 4 loại khổ về tâm: cầu bất đắc, ái biệt ly, oán tăng hội, ngũ uẩn thủ khổ.

2/ Nghiệp đưa đến tái sinh làm người là dính mắc vào ngũ dục: tài (tiền của), sắc (sắc đẹp), danh (danh lợi), thực (ăn uống), thù (thù bao gồm tất cả những gì đưa tới sự ghen ngậ, không phải chỉ có tham ngủ).

3/ Nhân để được sinh làm người là giữ năm giới không làm ác, nhưng lòng còn ham muốn hưởng thụ dục lạc.

VI/ A TU LA

A tu la (Asura) là những hung thần hiếu chiến, thường gây sự đánh nhau với chư thiên. Họ có phước hơn loài người, nhưng rất sân. Do đó họ thuộc loại thần ở dưới cõi của chư thiên. Trong khi chư thiên rất đẹp thì a tu la lại có hình dáng xấu xí vì tâm hay sân hận. Nhưng a tu la nữ lại rất đẹp, vì vậy chư thiên thỉnh thoảng bay xuống bắt cóc đem về trời làm các thần a tu la vô cùng tức giận và gây chiến.

1/ Khổ của a tu la là khổ của chiến tranh.

Họ thường đánh nhau với chư thiên nhưng vì chư thiên có phước nhiều hơn nên a tu la hay bị thua. Ngoài ra, trong khi đánh nhau, nếu a tu la lỡ bị chư thiên chặt mất tay chân thì coi như tàn phế. Trong khi chư thiên, ngược lại, nếu bị chặt mất tay chân thì sẽ mọc ra cái khác. Do đó a tu la không khi nào thắng được chư thiên.

2/ Nghiệp đưa đến tái sinh cõi a tu la là luôn ganh tị, gây hấn, đấu tranh.

3/ Nhân gì tạo ra nghiệp a tu la? Đó là biết làm phước nhưng thiếu trí tuệ, tâm còn ganh tị, tranh đua, sân hận.

Trong thế giới loài người cũng có a tu la, đó là dân tộc các nước vùng Trung Đông, đánh nhau triền miên từ xưa đến bây giờ.

VI/ CHUR THIÊN

1/ Chư thiên (Deva) có đời sống rất lâu dài, hưởng nhiều dục lạc nhưng vẫn còn chịu 5 sự khổ nhỏ (ngũ suy tướng) lúc sắp chết:

- hào quang tắt dần
- người bắt đầu có mùi hôi
- vòng hoa trên đầu héo dần
- chư thiên khác lánh xa
- thấy được nơi tái sinh tương lai

2/ Nghiệp tái sinh chư thiên là tạo nhiều phước thiện nhưng vẫn còn ham thọ hưởng dục lạc.

3/ Nhân đưa đến tái sinh ở cõi trời là tu Thập thiện (10 điều thiện) nhưng kiêu mạn (si).

Chư thiên ở thế giới loài người có thể nói là người Âu Mỹ, họ thông minh, hình tướng to lớn, xinh đẹp, đời sống vật chất dư dả, ăn chơi hưởng thụ... nhưng vẫn không thoát khỏi già, bệnh, chết, ái biệt ly, cầu bất đắc, oán tắng hội.

KẾT LUẬN

Chúng ta khi rời bỏ cõi trần gian này, nếu chưa thoát khỏi sinh tử luân hồi thì chỉ sẽ mãi trôi lên tục xuống trong 6 cõi này. Vậy ta hãy xét lại, nếu mình

không tu thì sẽ đi về đâu? Và nếu muốn đi đâu theo ý mình thì phải tu những gì? Con người rất dễ tạo nghiệp, khi tạo nghiệp lại không hay biết, đến khi tái sinh rồi thì đã quá trễ!

Trong 6 cõi luân hồi, chỉ có cõi người là tốt nhất. Làm người có vui, có buồn, có khổ, có sướng, nhưng nhờ vậy ta mới có thể tu được. Ở cõi trời, chư thiên quá sung sướng nên chỉ ăn chơi, hưởng thụ, đến khi hết phước sẽ rớt xuống các cõi thấp. A tu la cũng vậy, chỉ lo ganh ghét, đánh nhau, sau khi hết phước cũng sẽ rớt xuống cõi thấp hơn. Ở trong ba cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh thì chúng sinh khổ cùng cực để trả quả. Khi trả quả xong được lên một cõi cao hơn, nhưng vì không hiểu đạo nên làm ác và lại rớt xuống. Trải qua không biết bao nhiêu lần trời lên tụt xuống mới được lên làm người. Những người tái sinh từ cõi súc sinh, vì còn dư nghiệp quá khứ nên đa số thô bạo, hung dữ, do đó dễ tạo nghiệp ác và rớt trở xuống làm súc sinh. Vì vậy rất khó để thoát khỏi 6 cõi luân hồi.

Thật là khó để được tái sinh làm người, nhưng được làm người rồi thì rất khó gặp và nghe được Phật pháp. Và nếu nghe được rồi thì phải tu. Có tu tập mới giúp cho ta thăng tiến từ từ để một ngày nào đó thoát khỏi 6 nẻo luân hồi. Nếu chỉ đi chùa cầu an, cầu siêu, gặp gỡ bạn bè, ăn uống cho vui, mà không lo tu sửa tâm tánh, lỡ một lúc nào đó tham, sân, si nổi lên đốt hết công đức thì mình sẽ tiếp tục trầm luân trong lục đạo.

TỨ DIỆU ĐẾ

Giảng tại Düsseldorf – Germany - 2010

Tứ Diệu Đế, hay Tứ Thánh Đế, là giáo lý căn bản và quan trọng nhất của đạo Phật. Người Âu Mỹ khi nói đến giáo lý đạo Phật, họ chỉ biết Tứ Diệu Đế chứ ít biết kinh Pháp Hoa, kinh Hoa Nghiêm, hay kinh A Di Đà... Trong khi đa số Phật tử Việt Nam lại biết nhiều kinh điển Đại Thừa hơn là Tứ Diệu Đế. Đó là biết ngọn mà không biết gốc. Ví như trong Kinh Bách Dụ có kể một người muốn xây căn nhà lầu nhưng chỉ muốn xây lầu ba chứ không chịu xây lầu một và hai.

Do vì thiếu nền tảng căn bản của giáo pháp nên nhiều khi tu lâu năm mà ta vẫn khổ vì không biết cách tu tập. Đức Phật giảng dạy giáo lý để chúng sinh tu tập thoát khổ nhưng chúng ta chỉ muốn cầu xin Phật cứu. Đức Phật đã nói: "Như Lai chỉ là người chỉ đường. Các con phải tự đi." Muốn hết khổ thì chúng ta phải thực hành lời Phật dạy.

Tứ Diệu Đế là bốn chân lý vi diệu của đạo Phật mà người Phật tử, dù theo bất cứ truyền thống nào,

Nam tông hay Bắc tông; hoặc tu bất cứ pháp môn nào, Thiên tông, Tịnh độ tông, Mật tông, đều không thể không biết. Là Phật tử mà không biết về Tứ Diệu Đế là một thiếu sót lớn.

Theo đạo Phật, có hai loại chân lý:

- Tục đế (conventional truth): chân lý của thế gian.
- Chân đế (ultimate truth): chân lý của xuất thế gian.

Giáo lý Tứ Diệu Đế thuộc chân đế, tức là giáo lý giúp chúng ta thoát khỏi sinh tử luân hồi nên gọi là xuất thế gian.

Khi thái tử Tất Đạt Đa đi dạo bốn cửa thành, thấy người già, người bệnh, người chết liền thắc mắc tại sao chúng sinh khổ như vậy và tương lai mình có bị như vậy hay không? Xa Nặc, người hầu cận, nói: "Thái tử cũng sẽ giống như vậy". Lần thứ tư đi dạo, thái tử gặp một vị tu sĩ tướng mạo trang nghiêm đang đi khất thực thanh đạm vô sự. Hình ảnh này đã đánh động tâm thức của Ngài. Trở về Ngài xin phép vua cha xuất gia tầm đạo nhưng bị từ chối. Thái tử yêu cầu vua cha bốn điều, nếu vua giải quyết được thì Ngài sẽ bỏ ý định xuất gia. Đó là:

1. Làm sao cho con trẻ mãi không già.
2. Làm sao cho con khỏe mãi không bệnh.
3. Làm sao cho con sống hoài không chết.
4. Làm sao cho mọi người hết khổ.

Vua cha bối rối không thể giải quyết được điều nào. Thế là thái tử nhất quyết rời bỏ hoàng cung ra đi tìm đạo.

Ngài đã tu học với hai đạo sư nổi tiếng là Alara Kalama và Uddaka Ramaputta. Chỉ chưa đầy vài tuần, Ngài đã đạt được thành quả ngang hàng với hai vị đạo sư. Với Alara Kalama, Ngài đã chứng được tầng thiên thứ ba của cõi trời Vô sắc giới là Vô sở hữu xứ. Với Uddaka Ramaputta, Ngài chứng được tầng thiên cao nhất của Vô sắc giới là Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Hai đạo sư này đã mời Ngài ở lại để giáo hóa đệ tử của họ nhưng Ngài từ chối.

Biết không thể nương tựa vào ai khác nên Ngài từ giã ra đi và bắt đầu tu khổ hạnh. Khi ấy có năm anh em Kiều Trần Như đến xin tu tập cùng với Ngài. Sau một thời gian ép xác làm thân thể kiệt quệ mà không đưa đến giác ngộ, Ngài từ bỏ lối tu khổ hạnh và tìm đến dưới gốc cây bồ đề tham thiền, nhập định. Sau 49 ngày, Ngài đã giác ngộ thành Phật.

Sau khi giác ngộ, đức Phật phân vân có nên truyền bá giáo pháp vi diệu mà Ngài khổ công tìm cầu hay không. Khi ấy có Phạm Thiên tên Sahampati đọc được tâm ý Ngài, vội vàng hiện xuống cung thỉnh Phật thuyết pháp độ sinh. Đức Phật dùng thiên nhãn quan sát thấy chúng sinh có nhiều căn tánh khác nhau ví như bông sen trong đầm, một số còn chìm dưới nước, một số đang ngoi lên, và một số đã vượt lên khỏi mặt nước, nên Ngài chấp nhận lời thỉnh của Phạm Thiên.

Đầu tiên đức Phật nghĩ đến hai vị thầy cũ của mình là Alara Kalama và Uddaka Ramaputa. Ngài dùng thiên nhãn tìm kiếm, thấy hai vị này đã từ trần nên Ngài nghĩ đến năm người bạn đồng tu trước kia

là nhóm anh em Kiều Trần Như đang ở vườn Lộc Uyển. Đức Phật đi đến đó và giảng bài pháp đầu tiên là kinh Chuyển Pháp Luân. Bài kinh này nói về Tứ Diệu Đế. Sau khi nghe xong tôn giả Kiều Trần Như liền đắc quả Tu Đà Hoàn. Bốn vị kia cũng đắc quả này vài ngày sau. Tiếp theo khi nghe Phật giảng bài pháp thứ nhì là kinh Vô Ngã Tướng thì cả năm người đều đắc quả A La Hán.

Tứ Diệu Đế là bốn chân lý cao thượng gồm: Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế, Đạo Đế.

I/ KHỔ ĐẾ

Khổ đế là chân lý trình bày về những nỗi khổ của chúng sinh trong tam giới (dục giới, sắc giới, vô sắc giới) và sáu cõi (trời, người, a tu la, địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh).

Thông thường những người từng nếm mùi khổ đau mới tìm đến chùa. Còn những người chưa nếm mùi khổ thì lo ăn chơi, hưởng thụ, cờ bạc, rượu chè, trai gái, v.v... Những người không bị khổ mà tìm đến chùa là hàng thượng căn. Như đức Phật, cá nhân Ngài không khổ, đang là thái tử, khỏe mạnh, trẻ trung, hạnh phúc, có tất cả thú vui vật chất nhưng từ bỏ hết để đi tu. Còn chúng ta bị đủ thứ khổ mà vẫn bám vào thế gian này, chưa chịu dứt bỏ để tu hành, giống như người bị bệnh nặng nhưng không chịu đi khám bác sĩ.

Muốn hiểu được Khổ Đế, chúng ta phải tập tư duy quán chiếu. Trong đạo Phật, khổ được chia ra thành ba loại hay tám loại:

1/ Ba loại khổ

- *Khổ khổ*: là cái khổ này chồng chất lên cái khổ kia. Thí dụ kinh tế xuống dốc, ta bị thất nghiệp là một nỗi khổ. Từ đó đưa đến gia đình đổ vỡ, vợ bỏ, con đi hoang là khổ thứ hai. Từ mất việc đến mất gia đình, rồi mất nhà vì không có tiền trả nợ ngân hàng là khổ thứ ba. Người đời gọi là họa vô đơn chí.
- *Hoại khổ*: là cái khổ do sự tàn hoại đưa đến. Thân thể mình, nhà cửa, xe cộ, tài sản, tình cảm... tất cả đều vô thường, theo thời gian tàn hoại, tan rã, làm chúng ta lo sợ, buồn rầu, tiếc nuối.
- *Hành khổ*: là cái khổ do bị những ý tưởng, dục vọng, phiền não thúc dục, sai sử, khiến tâm luôn bứt rứt, lo buồn, bất an.

2/ Tám loại khổ

Bốn cái khổ của thân: sinh, già, bệnh, chết.

- Sinh khổ: là khổ của sự sinh sống. Vừa mới sinh ra, đứa bé đã khóc để phôi bắt đầu thở, rồi khóc khi khổ vì đói, khát, nóng, lạnh. Lớn lên đầu tắt mặt tối đi làm để nuôi thân và gia đình.
- Già, bệnh, chết: là khổ của sự tàn hoại.

Bốn cái khổ của tâm:

- Cầu bất đắc khổ: mong cầu mà không được. Muốn sở hữu vật chất, tình cảm nhưng không được toại nguyện.
- Ái biệt ly khổ: thương yêu nhau mà phải xa lìa.
- Oán tắng hội khổ: ghét nhau mà phải gặp hoặc sống chung.
- Ngũ uẩn thủ khổ: nắm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) luôn bức bách sai sử làm ta bất an. Thí dụ về Sắc uẩn hay xác thân, ngồi lâu thì mỏi lưng, đau chân, chịu không nổi phải đứng dậy. Nhưng đứng một hồi thì mỏi chân phải tìm chỗ ngồi. Ngồi một lúc lại đau lưng muốn nằm. Nằm lâu khó chịu, phải xoay trở liên tục. Dù đi hay đứng, nằm hay ngồi, ở trong tư thế nào lâu cũng làm ta khó chịu, khổ sở. Những cảm giác đau, nhức, mỏi, đói, lạnh, v.v... là khổ thọ, thuộc Thọ uẩn. Rồi đến tâm ý của mình, có lúc nào nó ngưng nghỉ không? Nó luôn luôn nghĩ, nhớ, ... nghĩ đến tương lai, nhớ về quá khứ. Tưởng uẩn và Hành uẩn luôn hoạt động làm tâm thức không bao giờ yên.

III/ TẬP ĐẾ

Tập đế gọi cho đủ là Tập khổ đế, tức là nguyên nhân của khổ.

Nguyên nhân của khổ nếu nói ngắn thì có ba thứ là: tham, sân, si.

Tham là muốn chiếm hữu những gì vừa ý.

Sân là tức giận khi bị trái ý và muốn tiêu diệt đối tượng gây trái ý.

Si là không biết nhân quả và tâm luôn phóng ra ngoài chạy theo 6 trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp).

Nếu nói dài thì nguyên nhân của khổ là 10 phiền não (kilesa, klesa). Phiền não là những tâm niệm bất thiện, ô nhiễm khởi lên trong tâm làm ta khổ sở, bất an.

Mười phiền não là: tham, sân, si, mạn, nghi, thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ, giới cấm thủ.

Người đời thường không biết rằng mình bất an, khổ sở là vì những thứ này khởi lên trong tâm nên thường đổ lỗi cho bên ngoài như: người này mắng chửi tôi, người kia nói xấu tôi, v.v...

Mười phiền não được chia ra làm hai nhóm: độn sử và lợi sử.

Độn sử: độn là chậm lụt, sử là sai sử. Đây là những phiền não sai sử ta một cách chậm chạp ngấm ngầm. Tuy chậm chạp mà lại khó trừ vì nó có gốc rễ nằm sâu trong tâm thức. Đó là tham, sân, si, mạn, nghi.

Lợi sử: lợi là lanh lợi, nhanh chóng. Những phiền não này sai sử ta một cách nhanh chóng, mau lẹ. Tuy nhanh chóng nhưng lại dễ trừ vì nó do cái thấy sai lầm mà ra. Đó là thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ, giới cấm thủ.

1. Thân kiến: thấy thân này có thật, là mình, là của mình.

2. Biên kiến: cái thấy một bên gồm:
 - Chấp đoạn: tin rằng chết là hết, không có kiếp sau vì không biết luân hồi và nhân quả.
 - Chấp thường: tin rằng sau khi chết thì lên thiên đàng hoặc xuống địa ngục đời đời.
3. Tà kiến: cái thấy sai lầm, không tin nhân quả, thiện ác.
4. Kiến thủ: bám vào cái thấy cho mình lúc nào cũng đúng.
5. Giới cấm thủ: bám vào những giới luật sai lầm hại mình và người. Thí dụ như giết trâu, bò, gà, vịt để tế thân. Hoặc xưa kia có những tục lệ quăng một trinh nữ xuống sông để tế thân hà bá cầu mưa thuận gió hòa...

Nguyên nhân đưa tới đau khổ cũng có thể chia làm hai loại. Đó là vô minh và ái dục.

1. Vô minh: là si mê không sáng suốt, không biết luật nhân quả.
2. Ái dục: ái là yêu thích; dục là ham muốn, từ đó sinh ra tham. Khi tham không được thì sinh ra buồn, giận, đó là sân.

Vì vô minh nên đưa tới ái dục. Vì ái dục nên đưa tới tham, sân, si.

III/ DIỆT ĐẾ

Diệt đế nói cho đủ là Diệt khổ đế, là chân lý đưa đến sự chấm dứt khổ đau. Diệt đế trình bày 4 quả vị chứng đắc sau khi diệt trừ được phiền não:

- **Tu Đà Hoàn** (Sotāpanna, Dự Lưu): Người chứng được quả này chỉ còn tái sinh ở cõi Ta Bà nhiều nhất là 7 lần để tu tiến đến quả vị A La Hán. Bậc Tu Đà Hoàn dứt trừ được 3 phiền não: thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ.

- **Tu Đà Hàm** (Sakadāgāmi, Nhất Lai): Vị này còn trở lại cõi Ta Bà một lần để tu tiến đến quả vị A La Hán. Ngoài 3 phiền não đã diệt trừ ở quả Tu Đà Hoàn, bậc này làm mòn bớt 2 phiền não: tham ái và sân hận.

- **A Na Hàm** (Anāgami, Bất Lai): Vị này không còn trở lại cõi Ta Bà, mà tái sinh ở cõi trời Tịnh Cư Thiên hoặc Sắc Cứu Cánh Thiên thuộc Sắc giới và tu tiếp đến quả vị A La Hán. Ngoài 3 phiền não đã diệt trừ ở quả Tu Đà Hoàn, bậc này diệt trừ hoàn toàn tham ái và sân hận.

- **A La Hán** (Arahant, Vô Sinh): Vị này diệt trừ 5 phiền não sau cùng là: sắc ái (ưa thích cõi trời sắc giới), vô sắc ái (ưa thích cõi trời vô sắc giới), phóng dật, ngã mạn và vô minh. Vì đã hoàn toàn chấm dứt 10 phiền não nên các Ngài thoát khỏi sinh tử luân hồi.

IV/ ĐẠO ĐẾ

Đạo đế là chân lý trình bày con đường tu tập để chúng đạt Niết Bàn, chấm dứt sinh tử luân hồi. Trong giáo lý Nguyên Thủy, Đạo đế được trình bày qua 37 Phẩm Trợ Đạo, chia ra làm 7 nhóm:

1. Tứ Niệm Xứ
2. Tứ Chánh Cần
3. Tứ Như Ý Túc
4. Ngũ Căn
5. Ngũ Lực
6. Thất Bồ Đề Phần
7. Bát Chánh Đạo

1/ Tứ Niệm Xứ là 4 nơi (xứ) để tâm chú ý ghi nhận gồm: thân, thọ, tâm, pháp.

Trong giáo lý Đại Thừa, chư tổ tóm tắt thành phép quán như sau:

Thân bất tịnh, Thọ thị khổ, Tâm vô thường, Pháp vô ngã.

Trong giáo lý Nguyên Thủy, Tứ Niệm Xứ là một pháp tu thiền, hành giả luôn chánh niệm tỉnh giác ghi nhận những hoạt động của thân thể, cảm thọ, tâm ý, và các pháp xảy ra nơi thân và cảnh.

2/ Tứ Chánh Cần là 4 sự tinh tấn chân chánh.

- Tinh tấn ngăn ngừa điều ác chưa sinh.
- Tinh tấn diệt trừ những điều ác đã sinh.
- Tinh tấn làm phát sinh những điều thiện chưa sinh.
- Tinh tấn phát triển những điều thiện đã sinh.

3/ Tứ Như Ý Túc là 4 điều nếu được phát triển thì sự tu tập sẽ thành công:

- Dục như ý túc: dục² (chanda) là sự mong muốn thành tựu một ý nguyện hay công việc nào đó.
- Tinh tấn như ý túc: do dục thúc đẩy, nên tinh tấn làm.
- Nhất tâm như ý túc: chú tâm vào đối tượng đưa đến định.
- Quán như ý túc: quán chiếu làm phát sinh trí tuệ.

4/ Ngũ Căn là 5 trạng thái tâm căn bản:

- Tín căn: tin Tam Bảo và pháp môn đang tu có khả năng đưa đến giác ngộ giải thoát.
- Tấn căn: tinh tấn tu tập những điều tin tưởng.
- Niệm căn: luôn nhớ nghĩ đến pháp tu hay đề mục.
- Định căn: thường chú tâm trên đề mục nên định lực phát triển.
- Huệ căn: khi tâm định thì trí tuệ phát sinh.

5/ Ngũ Lực: khi ngũ căn được trau dồi thì sẽ cho ra 5 sức mạnh cùng tên:

- Tín lực: sức mạnh của niềm tin.
- Tấn lực: sức mạnh của sự tinh tấn.
- Niệm lực: sức mạnh của niệm căn.
- Định lực: sức mạnh của sự tập trung tư tưởng.

² Dục ở đây là chanda, khác với ái dục là kama tanha.

- Huệ lực: sức mạnh của trí tuệ.

6/ Thất Bồ Đề Phần (Thất Giác Chi):

- Trạch pháp: chọn lựa pháp tu hay đề mục thích hợp.
- Tinh tấn: siêng năng tu tập pháp môn đã chọn.
- Hỷ: tâm cảm thấy hoan hỷ khi tu hành.
- Khinh an: thân cảm thấy nhẹ nhàng.
- Niệm: luôn nhớ đề mục đang tu tập.
- Định: tâm an trụ trong đề mục.
- Xả: không dính mắc vào thành quả tu tập.

7/ Bát Chánh Đạo là con đường 8 nhánh gồm:

Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

- Chánh Kiến là thấy biết chân chánh, biết luật nhân quả, Tứ Diệu Đế, Mười Hai Nhân Duyên.
- Chánh Tư Duy là suy nghĩ chân chánh, ly tham, ly sân, không nghĩ hại kẻ khác.
- Chánh Ngữ là nói lời chân chánh, ái ngữ và chân thật.
- Chánh Nghiệp là không sát sinh, trộm cắp, tà dâm, làm những việc hại người.
- Chánh Mạng là nuôi sống bằng nghề chân chánh, không buôn bán khí giới, bán rượu, nuôi thú vật bán cho người làm thịt, v.v...
- Chánh Tinh Tấn là tinh tấn làm điều lành, tránh điều ác.

- Chánh Niệm là nhớ nghĩ chân chánh. Chánh niệm của người tu thiền là tâm luôn tỉnh giác có mặt trong hiện tại. Chánh niệm của người tu tịnh độ là tâm luôn nhớ đến Phật A Di Đà.
- Chánh Định là tâm luôn an trụ trên đề mục tu tập của mình. Theo kinh tạng, chánh định là chứng và an trú từ sơ thiền đến tứ thiền.

Trong 8 yếu tố trên thì Chánh Kiến, Chánh Tư Duy thuộc về tuệ.

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng thuộc về giới.

Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định thuộc về định.

Chúng ta vừa học qua về Tứ Diệu Đế, nhưng làm sao áp dụng Tứ Diệu Đế trong đời sống hằng ngày?

Tứ Diệu Đế là hai cặp nhân quả: thế gian và xuất thế gian.

- Tập đế là nhân và Khổ đế là quả thế gian.
- Đạo đế là nhân và Diệt đế là quả xuất thế gian.

Trong đời sống, mỗi khi gặp khổ đau ta phải tập nhận ra đây là nghiệp quả của mình và biết chấp nhận. Bởi vì không phải ai cũng nhận ra được Khổ đế.

Có một chàng thanh niên trẻ vừa mới lấy vợ, có dịp đến chùa nghe pháp. Khi nghe vị thầy giảng nói về Khổ đế, anh giơ tay lên thưa là anh không thấy có gì khổ trong cuộc đời này. Vị thầy không cãi lại

mà cầu mong anh luôn được vui vẻ hạnh phúc. Hai năm sau, anh này trở lại thưa với thầy rằng bây giờ anh đã hiểu lời thầy dạy năm xưa. Hiện nay anh rất đau khổ vì vợ anh đã bỏ đi với người khác. Anh này phải chờ hai năm sau mới hiểu được Khổ đế.

Có một anh nọ rất khỏe mạnh, chuyên chơi thể thao và không bao giờ biết bệnh là gì. Khi đến chùa nghe quý thầy giảng về Tứ Diệu Đế, anh tỏ vẻ khó chịu thưa với thầy rằng: "Sao quý thầy yếm thế cứ nói về khổ hoại. Con không bao giờ bị khổ về cái gì hết". Nhưng vài tháng sau, anh bị tai nạn trong lúc chơi thể thao, té gãy xương cổ, bị liệt toàn thân không nói được và nằm im một chỗ. Vị thầy nghe tin vội vàng tới thăm nhưng hai bên chỉ nhìn nhau mà không nói được gì. Anh nhìn thầy rướm nước mắt như muốn nói: "Bây giờ con khổ lắm thầy ơi".

Đức Phật dạy ở đời có 4 hạng người, ví như 4 loại ngựa:

1. Loại ngựa thứ nhất: khi người kỵ mã muốn ngựa đi hướng nào thì chỉ cần kéo nhẹ dây cương là con ngựa hiểu ý đi theo.
2. Loại ngựa thứ hai: khi kéo dây cương mà ngựa không đi theo ý muốn, người kỵ mã giơ cây roi lên. Vừa thấy bóng roi thì ngựa bèn đi theo hướng chủ muốn.
3. Loại ngựa thứ ba: khi thấy bóng roi mà ngựa vẫn không đi theo ý chủ thì người kỵ mã liền quát cho nó một cái. Bị ăn đòn, con ngựa mới chịu đi theo ý chủ.

4. Loại ngựa thứ tư: loại ngựa này lì lợm, bị một roi vẫn chưa tuân lời. Người kỵ mã phải đánh thêm nhiều roi, lúc đó nó mới chịu nghe theo lời chủ.

Chúng sinh cũng như thế, có người:

1. Vừa nghe tới khổ đã sợ, lo tu liền.
2. Thấy người khác khổ mới lo tu.
3. Thấy người thân trong gia đình bệnh hoạn, chết chóc mới chịu tu.
4. Đau khổ, chết chóc xảy ra cho chính bản thân mới hoảng sợ tìm đến chùa xin quy y, cầu cứu với Phật.

Sau khi nhận diện đây là Khổ, ta phải tìm nguyên nhân gây ra khổ (Tập Đê). Ví dụ khi có người thân mất, chúng ta đau khổ, khóc thương. Nhưng sau đó phải suy nghĩ rằng trên đời này không phải chỉ có mình là mất người thân. Bao nhiêu người khác cũng chịu cảnh mất mát như vậy. Đó là luật vô thường của thế gian. Như chuyện bà mẹ có đứa con chết, chạy tới cầu xin Phật cứu con bà sống lại. Đức Phật bảo bà đi tìm hạt cải ở nhà nào chưa từng có người chết đem về Ngài sẽ làm cho con bà sống lại. Bà tìm mãi không được, cuối cùng giác ngộ rằng sinh ra đời này ai cũng phải chết, ai cũng mất mát người thân.

Nguyên nhân khiến chúng ta đau khổ chính là ái luyến. Muốn hết khổ thì phải từ bỏ ái luyến. Và muốn từ bỏ ái luyến thì không thể một sớm một

chiều mà được. Chúng ta cần phải học đạo, hiểu đạo và tu đạo, nương theo Đạo để.

BÁT CHÁNH ĐẠO

Giảng tại chùa Linh Sơn - Austin - Texas – USA - 2012

Sau khi Phật nhập diệt khoảng 100 năm, đạo Phật được chia ra làm Thượng Tọa Bộ và Đại Chúng Bộ. Sau đó mỗi bên lại chia ra làm 10 tông phái nên đạo Phật ở Ấn Độ lúc đó có tất cả 20 tông phái. Khi đạo Phật qua đến Trung Hoa thì được chia ra làm 10 tông phái lớn, trong đó có Tịnh Độ Tông, Thiền Tông, Mật Tông, Luật Tông, Hoa Nghiêm Tông, Pháp Hoa Tông, Tam Luận Tông, ... Khi nói về đạo Phật, người ta không còn chú ý đến giáo lý, mà chỉ chú trọng về pháp môn và như thế vô tình họ theo đạo Phật pháp môn chứ không phải đạo Phật nguyên thủy.

Những giáo lý căn bản của đạo Phật mà cả hai truyền thống Nguyên Thủy và Đại Thừa đều công nhận là 37 Phẩm Trợ Đạo gồm có: Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Bồ Đề Phần và Bát Chánh Đạo.

Bát Chánh Đạo còn được gọi là Bát Thánh Đạo, là con đường 8 nhánh mà các bậc thánh đã đi qua và

đã chứng quả Tu Đà Hoàn, Tu Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán.

Con đường này gồm có: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

I/ CHÁNH KIẾN

Chánh kiến là hiểu biết chân chánh. Nếu không có hiểu biết chân chánh thì tu hành dễ rơi vào mê tín dị đoan. Muốn có hiểu biết chân chánh, chúng ta phải biết 5 điều:

1/ *Biết luật nhân quả*: khi hiểu luật nhân quả, ta sẽ không còn đau khổ, than trách vì biết rằng ta là chủ nhân của nghiệp và cũng là người thừa tự của nghiệp. Mỗi khi gặp chuyện khổ đau, ta thường có 5 cách phản ứng:

- a. Đổ lỗi cho kẻ khác: tại chồng, vợ, con, bạn bè... Đó là phản ứng của người không biết tu.
- b. Chán nản: nếu không trách ai được thì sinh ra chán nản.
- c. Than van: đổ những năng lượng tiêu cực vào người khác.
- d. Đè nén tình cảm: khi không đổ lỗi cho ai được thì nuốt vô và đè nén, đưa đến nội kết, sinh ra bệnh hoạn. Đè nén sâu sẽ bị đau gan. Đè nén lo sợ sẽ hại thận, nhẹ hơn là bị loét bao tử. Buồn bã lâu ngày sẽ hại phổi.
- e. Nhìn thẳng và tìm cách chuyển hóa: ý thức được mình chính là người làm mình đau khổ

(luật nhân quả). Đó là phản ứng của người biết tu.

2/ *Biết thiện và ác*: biết cái gì là ác để nhất quyết tránh không làm, biết cái gì là thiện và nhất quyết làm, không bỏ qua. Người tu hành mà không biết thế nào là tốt, xấu, thiện, ác thì dễ hành động sai lầm, tạo nghiệp và bị đọa vào cõi dữ.

3/ *Hiểu biết về Tứ Diệu Đế*: trong kinh Magga Vibhanga, đức Phật dạy: "Chánh kiến là hiểu biết về Tứ Diệu Đế".

II/ CHÁNH TƯ DUY

Chánh tư duy là suy nghĩ chân chánh bao gồm 3 điều:

1/ *Suy nghĩ đến sự thoát trần (ly dục)*: tất cả suy nghĩ đều hướng đến sự xa lìa tham dục ở đời để cầu giải thoát sinh tử.

Khi mình suy nghĩ về cuộc sống: về hưu sẽ ở đâu? Trưa nay nấu món gì?... thì đó là suy nghĩ của phàm phu, không phải suy nghĩ hướng đến sự thoát trần. Khi mình cúng dường Tam Bảo với ý nghĩ duy trì Tam Bảo, giúp cho Phật pháp trường tồn, giúp cho người khác có nơi tu học, đó là chánh tư duy. Nhưng nếu nghĩ cúng dường để người khác biết đến mình thì đó là tà tư duy mặc dù mình cúng dường rất nhiều.

2/ *Suy nghĩ không kết oan trái (vô sân)*: là suy nghĩ không gây hận thù với người khác, không làm

người khác bực tức, oán hận mình qua lời nói hay hành động.

3/ Không làm hại người khác (bất hại): không suy nghĩ chuyện làm hại người, không nghĩ cách gian xảo, lường gạt người khác để có lợi cho mình.

Ví như khi có một ý nghĩ xấu ác khởi lên thì sẽ khiến miệng thốt ra lời xấu ác. Nếu không dừng được ở miệng thì nó sẽ dẫn xuống thân, vung tay, vung chân đập bàn, đập ghế, đánh đấm kẻ khác.

Vì vậy ý là chủ động, khởi lên suy nghĩ, tức là tư duy. Để tư duy đúng, chúng ta nên tập tư duy theo Tứ Vô Lượng Tâm là Từ, Bi, Hỷ, Xả. Mỗi khi suy nghĩ điều gì, ta nên xét coi ý nghĩ đó có từ bi không? Có hỷ xả không? Khi đến chùa, ai đó nói một câu gì làm mình buồn, giận, không muốn tới chùa nữa. Nhưng sau đó nên nghĩ: cuộc đời vốn vô nghĩa, vô thường, thấy tội nghiệp người kia đã tạo khẩu nghiệp... hoặc suy nghĩ làm sao mà mình có thể xả, không còn tức giận người đó nữa. Đó là mình biết suy nghĩ đúng.

Có Chánh tư duy thì tâm liền xả khi ai nói gì làm mình tổn thương, ví như phải một hạt bụi dính áo mình vậy.

III/ CHÁNH NGŨ

Chánh ngữ là lời nói chân thật, ngay thẳng, hòa nhã.

Khi ta thọ ngũ giới, giới thứ 4 là giới không nói dối, đó là giới về chánh ngữ. Để hiểu rõ ràng hơn, chánh ngữ là không nói 4 điều: vọng ngôn, ý ngữ, lưỡng thiệt, ác khẩu.

Vọng ngôn là nói dối, nói không đúng sự thật.

Ý ngữ là nói lời thêu dệt, nịnh bợ, phù phiếm.

Lưỡng thiệt là nói lời chia rẽ, đến bên này nói xấu bên kia.

Ác khẩu là lời nói hung ác, chửi rủa, mắng nhiếc, trù ẻo.

Tuy nhiên không phải lúc nào nói thật cũng tốt, mà nhiều khi còn có hại.

Đức Phật dạy:

- Khi ta biết chuyện nói ra sẽ có hại và không đúng sự thật thì nhất quyết im lặng, không nói gì hết.
- Nếu chuyện có ích nhưng không đúng sự thật thì cũng im lặng, không nói.
- Chuyện có ích, đúng sự thật, nhưng không đúng lúc, đúng thời, đúng người, thì cũng không nói. Thí dụ mình nghe thuyết pháp, thấy hay quá nên trong bữa cơm, mình đem ra nói lại cho chồng con nghe. Nhưng lúc đó thì chồng mãi xem tivi, con thì vừa ăn vừa nhắn tin cho bạn trên điện thoại di động. Nói pháp là có ích, nhưng nói không đúng lúc,

đúng thời, đúng người nên không ai để ý lắng nghe mình nói. Rốt cuộc mình nói pháp mà đâm ra tức giận, phiền não.

IV/ CHÁNH NGHIỆP

Chánh nghiệp là không làm hại chúng sinh, chỉ làm những điều lợi ích cho mình và người khác. Để có chánh nghiệp, đức Phật dạy chúng ta giữ gìn ngũ giới và thập thiện.

Khi giữ ngũ giới là chúng ta đang sống trong chánh nghiệp. Ngũ giới gồm:

1. Không sát sanh
2. Không trộm cắp
3. Không tà dâm
4. Không nói dối
5. Không uống rượu và các chất gây nghiện ngập

Năm giới này giữ gìn cho ta không rơi vào 3 đường ác (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh), và kiếp sau chắc chắn được tái sinh làm người.

Muốn tiến hóa cao hơn nữa thì ta giữ 10 điều thiện (thập thiện). Giữ được thập thiện thì kiếp sau sẽ tái sinh lên 6 cõi trời Dục giới.

Thập thiện gồm 10 điều thiện của thân, khẩu, ý.

- | | | |
|--------------------|---|------|
| 1. Không sát sanh | } | |
| 2. Không trộm cắp | } | Thân |
| 3. Không tà dâm | } | |
| 4. Không vọng ngôn | } | |

- | | | |
|----------------------|---|------|
| 5. Không ý nghĩ | } | |
| 6. Không lường thiệt | } | Khẩu |
| 7. Không ác khẩu | } | |
| 8. Không tham | } | |
| 9. Không sân | } | Ý |
| 10. Không si | } | |

VI CHÁNH MẠNG

Chánh mạng là nuôi sống mình một cách chân chánh, không làm hại người khác, không lường gạt, nịnh bợ, chia rẽ, bóc lột, tham nhũng...

Trong lúc đi làm kiếm tiền nuôi thân và gia đình, mình luôn tạo nghiệp, đó là Sinh khổ, một trong 8 cái khổ đã kể ở các chương trước. Sinh khổ là cái khổ của sự sống. Ngoài ra nếu không có phước, sinh vào gia đình nghèo khổ, phải đi bắt cá, mò cua, bắt ốc, hay mổ heo, mổ bò, v.v... mình tạo nghiệp ác, rồi bị đọa, rồi lại tạo nghiệp, rồi lại bị đọa, v.v... Vì vậy đức Phật dạy: mất thân người rồi, khó có lại được, vì trong lúc sống cực khổ, mình không hiểu đạo nên làm tà mạng, tức là sinh sống bằng nghề làm hại người như: buôn lậu, mua bán vũ khí, đồ tề, v.v...

Tóm lại, dù theo bất cứ pháp môn nào, nếu sống theo tà mạng thì không phải là tu. Mình có thể làm phước nhiều, nhưng có khi lại kiếm sống bằng tà mạng mà không biết. Cho nên tu là tu trong cuộc

sống hằng ngày, trong xã hội, chứ không phải chỉ tu trong chùa hay lúc tụng kinh, niệm Phật.

VI/ CHÁNH TINH TẤN

Chánh tinh tấn là siêng năng làm điều thiện, tức là thực hành Tứ Chánh Cần:

1. Việc ác chưa sinh, tinh tấn đừng cho phát sinh.
2. Việc ác đã sinh, phải tinh tấn từ bỏ, không làm nữa.
3. Việc tốt chưa sinh, tinh tấn làm cho phát sinh.
4. Việc tốt đã sinh, cố gắng làm cho tăng trưởng.

VII/ CHÁNH NIỆM

Chánh niệm là tâm có mặt trong hiện tại, biết mình đang làm việc gì và việc đó thiện hay ác. Trong kinh, khi nói về chánh niệm, đức Phật dạy chúng ta thiền Tứ Niệm Xứ, tức là 4 phạm trù mà tâm phải luôn ghi nhận một cách khách quan, không suy diễn thêm bớt. Bốn phạm trù đó là: thân, thọ, tâm, pháp. Nhờ tu tập thiền Tứ Niệm Xứ, hành giả ghi nhận sự vật đúng như thật, và từ đó nhận ra các pháp là vô thường, khổ, vô ngã. Khi thực chứng được ba điều này là hành giả giác ngộ.

Thực hành chánh niệm cũng giúp cho tâm bớt nói, bớt vọng tưởng. Thí dụ đang rửa chén thì tâm

chú ý vào việc rửa chén mà không suy nghĩ lung tung chuyện khác.

Chánh niệm được chia làm 2 loại:

1/ Chánh ức niệm: là nhớ lại điều lỗi làm để khỏi tái phạm. Thí dụ mình lỡ nói nặng người nào và cảm thấy ân hận. Lần sau, khi gặp lại người đó, mình liền nhớ lỗi lầm đã làm và cẩn thận để không tái phạm.

2/ Chánh quán niệm: là nhớ lại những điều hay, điều lành để phát triển. Thí dụ tâm mình luôn nghĩ đến từ, bi, hỷ, xả, hoặc câu niệm Phật, hoặc làm gì cũng nhớ đến vô thường, khổ, vô ngã. Cũng vậy, nếu một người nam khi nhìn thấy người nữ đẹp, tâm liền nhớ vô thường, khổ, vô ngã thì sẽ không sinh ái luyến kết thành oan gia.

VIII/ CHÁNH ĐỊNH

Chánh định là tâm ở trong trạng thái vắng lặng.

1/ Tâm vắng lặng vọng tưởng, không suy nghĩ lung tung.

2/ Tâm vắng lặng dục tình, dừng lại những ham muốn dục lạc: tình cảm, tiền bạc, danh vọng, và biết thiếu dục tri túc.

3/ Tâm vắng lặng ác pháp và chúng được sơ thiên: khi chúng được sơ thiên thì tâm ở trạng thái "ly sanh hỷ lạc", hoàn toàn dứt hẳn sự ham muốn dục lạc. Sau đó tu tập cho đến chúng được tứ thiên.

Muốn có chánh định thì phải tập thiền, chú tâm vào một đề mục như cột tâm vào hơi thở, quán từ bi,

quán nhân duyên, v.v... Nhờ vậy, những vọng tưởng sẽ tự động ngừng lại, tâm trở nên trong sáng, và trí tuệ phát sinh.

KẾT LUẬN

Khi nói về Giới, Định, Tuệ thì Bát Chánh Đạo được sắp xếp như sau:

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng thuộc về Giới.

Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định thuộc về Định.

Chánh Kiến, Chánh Tư Duy thuộc về Tuệ.

Gới giữ cho ta không tạo khẩu nghiệp và thân nghiệp.

Định giữ cho ta không tạo ý nghiệp.

Tuệ giúp ta chuyển hóa những phiền não ngủ ngầm trong tâm thức của mình.

Bát Chánh Đạo là con đường chân chánh cho tất cả những người tu hành, dù là cư sĩ hay tu sĩ. Do đó ta cần phải học, tư duy, quán chiếu và áp dụng Bát Chánh Đạo trong đời sống hằng ngày của mình.

TAM PHÁP ẮN

Giảng tại chùa Linh Sơn - New Jersey – USA - 2013

Tam là ba, Pháp là giáo pháp của Phật, Ắn là con dấu ắ. Tam pháp ắ là ba giáo pháp ắ chúng đây đúng là Pháp của Phật.

Khi nghe ai đó giới thiệu cho mình pháp môn này, pháp môn kia thì mình nên so sánh với ba pháp ắ này xem nó có hợp với lời Phật dạy hay không.

Ba pháp ắ đó là: Vô thường, Khổ, Vô ngã.

Tất cả kinh điển của Phật đều dạy chúng sinh con đường thoát ly sinh tử luân hồi, và giáo lý căn bản không ngoài ba pháp ắ này và đó cũng chính là thực tướng của cuộc đời. Thường chúng ta không biết bản chất của cuộc đời này, cứ tưởng nó là thường, là sung sướng, là vĩnh viễn của mình nên mãi chạy theo tiền của, danh lợi, vật chất.

Tam Pháp Ắn là nền tảng giáo lý của đạo Phật, nó nằm ắ tàng khắp trong 5 bộ kinh Nikaya: Trường bộ Kinh, Trung Bộ Kinh, Tương Ưng Bộ Kinh, Tăng Chi Bộ Kinh, Tiểu Bộ Kinh.

I/ VÔ THƯỜNG

Đa số những đạo khác nói về "thường" tức là con người sau khi chết, một là được lên thiên đàng hưởng phước đời đời, hai là nếu làm tội thì đọa địa ngục, bị quỷ sứ hành hạ đời đời. Nhưng theo đạo Phật không có gì là "đời đời" vĩnh viễn. Nếu làm ác thì đọa xuống địa ngục trả hết nghiệp rồi sẽ tái sinh ở một cảnh giới khác. Nếu làm phước, giúp đỡ kẻ nghèo khó thì chết được lên cõi trời, nhưng ở trên đó xài hết phước cũng bị rớt xuống cõi trần.

Giáo lý Vô Thường nói rằng tất cả những gì do nhiều thứ hợp lại đều vô thường, không tồn tại lâu dài. Con người không biết sự thật này nên cố bám víu vào người thân, cứ ngỡ là họ sẽ sống với ta lâu lắm, nhưng không ngờ họ có thể ra đi thành linh. Những lúc đó ta mới hiểu một chút về Vô Thường. Nhưng chúng sinh có tánh hay quên. Ông chồng mới chết, mình khóc lóc sâu thẳm, thấy được Vô Thường. Nhưng chưa đầy năm sau mình đi lấy chồng khác để lấp vá sự cô đơn, mong rằng ông này sẽ sống với mình tới già. Ngờ đâu ông ta không chết, nhưng lại bỏ mình để đi cưới người khác. Đó cũng là Vô Thường.

Đức Phật nhìn vào bất cứ cái gì cũng thấy vô thường. Còn chúng ta phải đợi đến khi già, bệnh, vợ hay chồng chết, con cái bỏ đi, lúc đó mới thấy vô thường và tìm đến chùa. Đức Phật Thích Ca có chờ đến 80 tuổi, già lụ khụ mới đi tu hay không? Ngài đi tu lúc 29 tuổi. Ngài không có thất nghiệp, không bị vợ bỏ, không bị bất cứ điều gì làm đau khổ, nhưng

tại sao Ngài đi tu? Tại vì Ngài nhận ra vô thường khi nhìn thấy người già, người bệnh, người chết.

Các loại vô thường

Về thời gian có hai loại vô thường là: nhất kỳ vô thường và sát na vô thường.

1/ Nhất kỳ vô thường: là khi sự vật trải qua một thời kỳ thay đổi, ta mới nhận ra nó vô thường. Thí dụ trước đây ta quen biết một người nào đó rồi chia tay. Sau 10 năm mới gặp lại thì thấy người đó diện mạo thay đổi không giống như 10 năm trước. Hoặc ta sống với người nào đó 5,10 năm, bỗng nhiên người đó bị tai nạn chết, lúc này ta mới nhận ra vô thường.

2/ Sát na vô thường: là sự thay đổi trong từng sát na. Sát na (ksana) là một đơn vị thời gian rất nhỏ bằng 1/60 giây. Sự thay đổi này rất khó nhận biết vì nó quá vi tế. Thí dụ các tế bào trong thân thể của ta sinh diệt trong mỗi giây phút mà ta nào có biết.

Về cảnh giới có ba loại vô thường là: thân vô thường, tâm vô thường và cảnh vô thường.

1/ Thân vô thường: thân xác của chúng ta luôn thay đổi, biến chuyển. Khi mới sinh ra thì thân xác nhỏ bé, mong manh, rồi từ từ lớn lên thành thanh niên khỏe mạnh. Với thời gian, thân thể già yếu dần, rồi bệnh hoạn và sau cùng là chết.

2/ Tâm vô thường: tâm chúng ta thay đổi liên tục. Mới hồi nãy được khen thì vui, bây giờ ai chê thì buồn. Trong một ngày, tiếp xúc với nhiều người,

tâm ta thay đổi không ngừng, hết vui rồi buồn, hết buồn đến giận, v.v...

3/ Cảnh vô thường: cảnh vật cũng thay đổi không ngừng. Hết xuân đến hạ. Hết thu qua đông. Chưa cần nói đến các mùa luân phiên thay đổi, chỉ trong một ngày thôi nắng mưa cũng thay đổi liên miên: sáng nắng, chiều mưa, sáng lạnh, trưa nóng. Chưa kể đến thiên tai, lũ lụt, động đất, vv...

III/ KHỔ

Xưa nay chữ Dukkha thường được dịch là Khổ (suffering), nhưng nó còn có nghĩa là bất toại nguyện (unsatisfactoriness).

Cõi thế gian này tên là Ta Bà (Saha) có nghĩa là kham nhẫn. Hãy quan sát thân thể của chúng ta: nếu ngồi lâu, không nhúc nhích thì sẽ bị tê, nằm lâu không xoay trở sẽ bị mỏi. Chúng ta phải đứng lên, nhưng đứng lâu thì mỗi chân phải tìm chỗ ngồi. Ngồi lâu lại tê khó chịu. Không có gì cho thân ăn thì nó đói, ăn nhiều quá thì bị đau bụng. Không có nước cho nó uống thì nó khát, ăn xong thì phải tiêu hóa, thải ra, v.v... Chưa ai làm gì mình hết, chỉ việc lo phục vụ cái thân suốt ngày cũng đủ khổ rồi. Trong ngày chúng ta chỉ loay hoay chạy trốn cái khổ bằng đủ mọi cách.

Trong đạo, có hai cách phân chia về khổ:

- Tám cái khổ: sinh, già, bệnh, chết, ái biệt ly khổ, oán tắng hội khổ, cầu bất đắc khổ, ngũ uẩn thủ khổ.

- Ba loại khổ: khổ khổ, hoại khổ và hành khổ.

TÁM CÁI KHỔ

Tám cái khổ gồm có 4 cái thuộc về thân và 4 cái thuộc về tâm.

Bốn cái khổ về thân:

1/ Sinh khổ: là khổ của sự sống. Hồi còn nằm trong bụng mẹ, luôn được bao bọc, không phải lo gì hết, không sợ nóng, lạnh, đói, khát... Nhưng khi vừa được sinh ra, đứa bé liền khóc. Tại sao vậy? Vì làn da của nó lần đầu tiên phải tiếp xúc với không khí nên cảm thấy lạnh, không còn ấm áp như lúc ở trong bụng mẹ. Đó là cái khổ đầu tiên. Kế đó, nó phải thở để tự nuôi sống. Lúc trong bụng mẹ, nó không cần phải thở vì mẹ nó thở dùm. Rồi từ từ nó phải tự lực cánh sinh, phải bú sữa để sống. Rồi nó phải tiêu hóa, thải ra các chất dơ mà lúc trong bụng mẹ không bao giờ có những chuyện đó.

2/ Già khổ: người để ý quan sát sẽ thấy mình già đi từng ngày. Khi già thì những tế bào trong cơ thể không còn tái tạo sản sinh nữa. Chúng ta còn sống là nhờ nghiệp lực. Nghiệp lực là chất keo giữ cho ngũ uẩn hợp lại với nhau. Khi già, đó là lúc mạng căn sắp hết, chất keo của nghiệp cũng tan dần đi. Vì vậy các bộ phận trong người bắt đầu rời rạc, không còn hoạt động mạnh như xưa. Đây là cái khổ của bản thân, cộng thêm sống chung với người chung

quanh nên khi già, mình cảm thấy khổ hơn nữa vì người ta đi nhanh còn mình đi chậm, người ta ăn nhanh còn mình nhai không kịp, có khi không nuốt được nữa.

3/ Bệnh khổ: bệnh có thể đến bất cứ lúc nào với bất cứ ai, già hay trẻ. Khi bệnh nhẹ như trúng gió, nhức đầu sổ mũi cho đến nhức răng, đau bụng đều khó chịu khổ sở. Khi bệnh nặng như ung thư, viêm gan, ho lao, hư thận, v.v... phải chữa trị tốn rất nhiều tiền mà không khỏi và bị đau nhức hành hạ.

4/ Chết khổ: trước khi chết, khổ vì sợ hãi, sợ bỏ lại người thân thương, bỏ lại gia tài của cải, sợ sau khi chết không biết mình đi đâu và trong khi chết chuyện gì sẽ xảy ra...

Bốn cái khổ về tâm:

5/ Ái biệt ly khổ: thương nhau mà phải xa lìa. Có người vì mất người thương, đau khổ quá chịu không nổi nên tự tử chết theo.

Những người ăn xin, đói khổ sống lang thang ngoài đường nhưng không bao giờ tự tử. Nhưng có người nhà giàu mà vẫn tự tử vì bị tình phụ hay uất hận cái gì đó.

6/ Oán tắng hội khổ: ghét mà cứ phải gặp như trong sở làm bị đồng nghiệp ganh tị, nói xấu, ăn hiếp! Nhưng cái khổ vì chủ hay đồng nghiệp trong sở cũng còn đỡ vì mình chỉ gặp họ có 8 tiếng đồng hồ trong ngày. Cái khổ lớn hơn là phải đối mặt với oan gia trái chủ ngay trong gia đình mà không trốn đi đâu được.

7/ **Cầu bất đắc khổ**: mong muốn mà không được. Ví dụ muốn có một căn nhà nhưng không đủ tiền để mua. Hoặc muốn mua một cái xe đắt tiền, sang trọng, muốn quần áo hợp thời trang, v.v... cho nên phải đi làm cực khổ suốt cuộc đời. Đến khi sắp chết, lo sợ không biết để lại những thứ đó cho ai? Khi sinh ra đời này, ta đến với hai bàn tay trắng. Và khi chết, ta cũng ra đi hai bàn tay trắng. Vậy mà suốt cuộc đời, chỉ vì một căn nhà, một chiếc xe hơi mà ta tạo không biết bao nhiêu là nghiệp.

8/ **Ngũ uẩn thủ khổ**: ngũ uẩn là thân tâm này. Thủ là bám víu. Vì bám vào cái ngũ uẩn này mới sinh ra đủ loại khổ.

BA LOẠI KHỔ

Khổ còn được chia ra làm 3 loại là: khổ khổ, hoại khổ, và hành khổ.

1/ **Khổ khổ**: là 7 cái khổ đầu tiên trong 8 cái khổ: sinh, già, bệnh, chết, ái biệt ly, oán tăng hội, cầu bất đắc. Khổ chồng lên cái khổ, tức là khi gặp khổ thọ mà tâm không chấp nhận, tức tối phản kháng, từ đó thân khổ mà tâm cũng khổ. Thí dụ gặp trời nóng chịu không nổi là khổ thứ nhất. Sau đó khát nước mà không có nước uống là khổ thứ nhì. Không có nước thì tâm bức tức khó chịu là khổ thứ ba. Cứ như thế, cái khổ này chồng lên cái khổ kia.

2/ **Hoại khổ**: là khổ của sự biến hoại. Những gì mình bám víu vào đều bị luật vô thường chi phối đi đến tàn hoại. Khi nó tàn hoại thì mình đau khổ. Đây

là khổ do sự bám víu vào lạc thọ, không muốn nó biến mất. Thí dụ mới xây được căn nhà đẹp, nhưng không may bị bão lụt, nước cuốn làm căn nhà bị tiêu hủy.

3/ Hành khổ: là cái khổ do tâm luôn vọng động, bất an vì tìm kiếm dục lạc.

Chúng ta nói về khổ với mục đích gì?

Người tu thấy rõ khổ thì tâm mới cầu giải thoát. Trong Kinh Pháp Hoa, đức Phật kể chuyện căn nhà đang bị cháy nhưng các con của ông chủ vẫn mãi chơi bên trong. Người cha bên ngoài la hét, kêu các con ra, nhưng chúng nó mãi chơi, không để ý đến ông. Người cha phải tìm đủ mọi cách dụ chúng nó chạy ra. Chúng sinh sống trong cõi Ta Bà này cũng như thế, say mê chạy theo tiền bạc, sắc đẹp, danh vọng, ăn, ngủ, giống như những đứa con nít trong nhà lửa. Đức Phật nói: "Tam giới vô an, du như hỏa trạch". Nghĩa là ba cõi không an, ví như nhà lửa. Nhà lửa đây là phiền não thiêu đốt mình hàng ngày mà không biết thoát ra.

Đức Phật không cần chờ chính mình bị khổ, chỉ nhìn thấy người khác khổ là Ngài đã bỏ đi tu. Còn chúng ta bị già, bệnh, chết, vợ bỏ, chồng bỏ, con chết, tai nạn, thất nghiệp... đủ các thứ khổ, mà vẫn chưa tỉnh ngộ.

III/ VÔ NGÃ

Vô ngã có nghĩa không phải là ta, không phải là của ta.

Khi soi gương, ta thấy ai trong gương, nó hay mình? Mình với nó tuy hai mà một. Nhưng khi ngộ đạo thì nó là nó, không phải là mình. Vì vậy, khi nó chết là chuyện của nó không liên quan gì đến mình. Còn nếu mình thấy nó là mình, khi nó chết, mình buồn lắm! Cái xác chết đã chôn dưới đất nhưng hồn vẫn bay quanh quẩn, tìm cách chui trở lại vào cái xác chết. Sau một thời gian, không chui trở vào cái xác cũ được, nó liền tìm đường về nhà. Trong suốt cuộc đời, chúng ta có hai cái nhà: thân của chúng ta là cái nhà đầu tiên. Cái nhà thứ hai là cái nhà bằng gạch ngói bên ngoài. Chúng ta bắt cái nhà đầu tiên phải đi làm cực khổ để lo cho cái nhà thứ nhì. Nhiều khi lo cho cái nhà thứ nhì xong rồi, thì cái nhà thứ nhất bắt đầu mục nát, tức là cái thân của ta già yếu, bệnh hoạn rồi chết. Và cái nhà thứ nhì sẽ thuộc về người khác. Cho nên đừng tham lam quá, hãy lo cho căn nhà thứ nhất, tức là cái thân của mình để nó được mạnh khỏe mới có sức lo cho căn nhà thứ nhì.

Tiến trình học đạo gồm có bốn giai đoạn: Văn, Tư, Tu và Chứng.

Đầu tiên là chúng ta học đạo nghe pháp, gọi là Văn. Nghe rồi về phải suy nghĩ để hiểu, gọi là Tư. Sau đó phải thực hành. Thời gian thực hành gọi là

Tu. Thực hành cho đến khi thành tựu thì gọi là Chứng.

Hôm nay chúng ta nghe giảng về Vô ngã, đó chỉ là văn. Rồi phải suy tư để hiểu, tức là Tư. Sau đó bước qua giai đoạn thực hành gọi là Tu. Đến khi không còn chấp ngã nữa thì gọi là Chứng.

Chúng ta đau khổ vì chấp ngã, bám vào ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) cho nó là ta, là tôi. Ví dụ như khi đau răng, nhức đầu, thì cho đó là TA đau. Khi nhớ tưởng, thì cho đó là TA nhớ tưởng. Khi ý thức, phân biệt điều gì đó, thì cho là TA phân biệt. Thật ra đó không phải là TA, là mình, mà chỉ là sự hoạt động của 5 uẩn.

Vô thường và khổ thì chúng ta có thể hiểu được ít nhiều. Nhưng hiểu được Vô ngã rất khó. Cho nên chúng ta phải tập ghi nhớ lời Phật dạy rằng trên đời này, không có gì là TA, là của TA. Cái thân này không phải là mình, nó ví như cái áo mặc tạm mà thôi. Nếu bám vào nó, cho nó là mình thì khi chết, không chịu nhả nó ra nên phải tái sinh lại cõi này, tìm một cái áo khác, tìm một cái thân khác để chui vào. Và rồi phải làm lại từ đầu, từ một đứa bé, bắt đầu tập ăn, tập nói, tập đi, rồi lớn lên và lại tạo nghiệp, rồi chết và theo nghiệp tái sinh trở lại. Cứ như thế hoài gọi là luân hồi.

Vô ngã còn có nghĩa là vô chủ, tức là không có chủ. Nếu cái thân này là của mình thì mình là chủ, có quyền sai bảo nó và nó phải nghe lời mình. Nhưng khi buồn, không ngủ được, mình bảo nó ngủ, nó có nghe lời không? Nó cứ thức, suy nghĩ,

buồn, nhớ... không chịu ngủ. Khi cái răng nhức, cái bụng đau... mình bảo nó không được nhức, không được đau, nhưng nó có nghe đâu? Vậy thì mình có phải là chủ của nó không?

Vì chấp ngã nên người đời tranh đua, giành giật với nhau. Nếu là người tu thì phải từ bỏ cái ngã. Vậy mà đôi khi có người đến chùa vẫn còn tranh giành danh lợi, chức quyền trong chùa... Ngã này đụng với ngã kia sinh ra phiền não.

Khi hiểu Tam Pháp Ấn rồi thì cách nhìn và hành xử của chúng ta phải thay đổi theo.

1. Hiểu vô thường thì bớt tham, bớt bám víu vào tài sản, tiền của và để bố thí, cúng dường.
2. Hiểu khổ thì sống tri túc thường lạc, không đua đòi, bớt ưa người này ghét người nọ bởi vì ưa ghét là nguyên nhân của khổ.
3. Hiểu vô ngã thì bớt bám víu vào thân mình, không ăn thua phải trái với người, bớt sợ hãi khi bệnh hoạn.

LỤC ĐỘ

Giảng tại chùa Ưu Đàm – Las Vegas – USA - 2013

Lục độ còn được gọi là Lục Ba La Mật.

Lục là sáu, độ là đi qua. Ba La Mật tiếng Phạn là Pāramitā, nghĩa là "đáo bỉ ngạn", đến bờ bên kia. Lục độ là sáu phương tiện để đi từ bờ sinh tử luân hồi qua bờ Niết Bàn, giải thoát. Đây là phương pháp hành trì của người tu theo Bồ Tát đạo.

Người Phật tử ban đầu đến chùa học đạo, hiểu đạo, rồi lo tu hành chuyển hóa bản thân, đây là phần tự độ. Sau đó chia sẻ giúp đỡ người thân, rồi đến bạn bè, người quen, là độ tha, con đường của Bồ Tát.

Khi ra làm Phật sự nếu bản thân thiếu tu tập vững chắc thì dễ đụng chạm với người khác sinh ra phiền não. Vì vậy hành giả Bồ Tát đạo phải biết khiêm cung, hạ cái ngã của mình xuống để tùy thuận chúng sinh, xem chúng sinh là ruộng phước của mình, là đối tượng để mình thực hành sáu Ba La Mật.

Sáu Ba La Mật gồm có: Bồ Thí, Trì Giới, Nhẫn Nhục, Tinh Tấn, Thiền Định, và Trí Tuệ.

1/ BỒ THÍ

Đức Phật Thích Ca khi mới phát tâm vô thượng bồ đề tu Bồ Tát đạo, Ngài bắt đầu bằng hạnh bồ thí. Ban đầu Ngài tập bồ thí tài vật trong nhiều kiếp, rồi từ từ tăng lên mức khó hơn là bồ thí vợ, con, đầu, mắt, tay, chân, v.v...

Bồ thí là hạnh tu dễ nhất nhưng cũng quan trọng nhất. Con người đau khổ vì lòng tham, khi thấy cái gì ưa thích thì muốn chiếm hữu, và từ đó tạo nghiệp xấu như lừa gạt buôn bán, tham nhũng, bóc lột người khác, v.v... Mọi chiến tranh trên thế giới cũng bắt đầu từ lòng tham, muốn giành dân, chiếm đất. Muốn diệt trừ lòng tham là phải làm ngược lại, thay vì thu góp vào cho mình thì bây giờ đem những gì mình có ban cho người khác.

Trong đạo Phật, bồ thí có ba loại: tài thí, pháp thí, vô úy thí.

Tài thí: là cho ra những gì thuộc về vật chất.

Có hai loại tài thí:

- Nội thí: là cho những gì thuộc bên trong cơ thể mình như: gan, thận, máu, tủy, v.v...
- Ngoại thí: là cho tiền bạc, của cải, đồ vật....
Đầu tiên ta tập cho những gì mình có dư. Sau đó, cho những gì mình đang xài. Kế tiếp là cho những đồ mới, tốt. Thí dụ mua đồ mới

mang lên chùa cúng dường và mình vẫn xài đồ cũ (chứ không phải giữ đồ mới cho mình và mang đồ cũ lên cho chùa).

Ở các nước theo Phật Giáo Nguyên Thủy, hằng ngày các Phật tử nấu thức ăn rồi chờ cúng dường cho chư tăng đi khát thực. Những người nào đời này nghèo khổ thì biết rằng đời trước mình keo kiệt, bủn xỉn, không biết bố thí, làm phước. Nếu cứ nghĩ mình nghèo không thể bố thí, cúng dường thì đời sau mình sẽ tiếp tục nghèo hoài. Bởi vậy, càng nghèo thì càng phải bố thí. Nếu không có tiền thì bố thí công sức như tới chùa làm công quả, quét dọn, làm bếp, lau chùi tượng Phật, nhỏ cỏ, tưới cây, v.v... Còn nếu ta có phước, giàu sang thì dùng tiền để bố thí, cúng dường tạo phước đời sau.

Pháp thí: là bố thí Phật pháp.

Thông thường chư tăng giảng pháp, đó là các Ngài đang thực hành pháp thí cho chúng ta. Còn Phật tử có thể thực hành pháp thí bằng cách ấn tống kinh, sách, băng đĩa để phổ biến Phật pháp.

Bố thí pháp có 2 loại:

- *Chân chính:* là bố thí pháp với tâm từ bi muốn cho người hiểu đạo tu tập bớt khổ.
- *Không chân chính:* là giảng pháp với tâm cầu danh, muốn nhiều người biết đến tên tuổi của mình.

Vô úy thí: là bố thí sự không sợ hãi.

Trong đạo Phật có một vị Bồ Tát nổi tiếng về vô úy thí, đó là Bồ Tát Quan Thế Âm. Mỗi khi gặp tai

nạn nguy hiểm, sợ hãi, chúng ta thường niệm danh hiệu Ngài để cầu cứu. Hoặc trong cuộc đời, khi có người gặp chuyện lo lắng, sợ hãi, ta đến an ủi, giúp đỡ trấn an họ, đó là ta đang bố thí sự vô úy.

Lợi ích của bố thí là diệt trừ lòng tham và tăng trưởng phước đức.

2/ TRÌ GIỚI

Trong luật, giới được chia ra làm 3 loại:

Nhiếp luật nghi giới: là giới ngăn chặn không làm điều ác như ngũ giới của cư sĩ, 10 giới của Sa di, 250 giới của Tỳ kheo, v.v...

Nhiếp thiện pháp giới: là giới dạy làm việc thiện như thập thiện giới.

Nhiều ích hữu tình giới: là giới dạy làm lợi ích cho mọi loài hữu tình, người và vật như giới Bồ Tát.

Lợi ích của trì giới là giúp mình không tạo nghiệp ác, không bị đọa vào ba đường ác (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh).

3/ NHÃN NHỤC

Nhẫn nhục là nhẫn nại chịu đựng được mọi sự khó khăn, khổ nhục.

Có ba loại nhẫn: thân nhẫn, tâm nhẫn và vô sinh pháp nhẫn.

Thân nhẫn có hai loại:

- a. *Ngoại nhân*: là chịu đựng được những gì bên ngoài làm cho thân khó chịu như thời tiết nóng, lạnh, ruồi, muỗi, đói, khát, v.v...
- b. *Nội nhân*: là chịu đựng được những gì bên trong cơ thể làm mình đau đớn, khó chịu như đau bụng, nhức đầu, bệnh hoạn, v.v...

Tu hành là rèn luyện sự kiên nhẫn, không bực tức, khó chịu với những khó khăn chướng ngại chứ không phải chỉ ngồi thiền, tụng kinh mà thôi.

Tâm nhẫn: là chịu đựng được những phiền não trong tâm của mình. Gặp ai chê bai, mắng chửi, ganh ghét, giận hờn, ... tâm mình vẫn bình tĩnh, không sân giận. Gặp cảnh mất mát chia ly, tâm không buồn khổ, v.v...

Vô sinh pháp nhẫn: là nhẫn chịu được pháp vô sinh. Bồ Tát tu tập đến mức chứng được tánh Không, thấy các pháp không sinh, không diệt, cho nên tuy nhẫn mà không thấy mình là người nhẫn và không còn thấy ai làm hại mình.

Lợi ích của sự nhẫn nhục giúp ta diệt trừ được tâm sân, nhờ đó không tạo nghiệp ác như mắng chửi, đánh đập, hay giết người. Ngoài ra nhẫn nhục cho ta một sức mạnh tinh thần rất cần thiết trên đường giải thoát.

4/ TINH TẤN

Trong đạo, tinh tấn là tu tập tứ chánh cần, gồm 4 điều:

1/ Việc ác chưa sinh thì cố gắng không cho sinh khởi. Tất cả việc làm, lời nói của chúng ta đều bắt nguồn từ tâm. Nếu có một ý nghĩ không tốt mà không ngăn chặn thì nó sẽ biểu lộ ra ngoài. Nếu trong tâm thù ghét ai mà không biết dừng lại thì từ từ cái ý ghét đó sẽ đi ra miệng, mắng chửi, nói xấu người ta. Nếu đến lúc đó mà vẫn không biết dừng thì cái ghét sẽ chạy ra thân đưa đến xô xát, đánh đập kẻ khác.

2/ Việc ác đã phát sinh thì cố gắng làm cho tiêu diệt. Người tu cố gắng canh chừng tâm mình đừng để những ý niệm bất thiện khởi lên. Nhưng thỉnh thoảng nó vẫn khởi lên. Khi nhận biết được, mình phải dẹp bỏ những ý xấu đó ngay. Nhưng nếu lỡ chặn không kịp, nó đã chạy ra miệng thì mình phải đi xin lỗi với người mình đã xúc phạm.

3/ Việc tốt chưa sinh thì cố gắng làm cho phát sinh. Thí dụ tập nghĩ tốt, nói tốt hay làm điều tốt cho người nào đó để mang lại niềm vui cho họ. Hoặc xưa nay nếu chưa biết bố thí, cúng dường, thì bây giờ tập làm từ từ.

4/ Việc tốt đã sinh thì tinh tấn làm nhiều hơn. Thí dụ đã biết bố thí rồi thì tập cho nhiều hơn và thường xuyên hơn. Hoặc nếu mình đã biết nói lời ái ngữ rồi thì tập khen ngợi người khác nhiều hơn.

Tu tập tinh tấn giúp ta diệt trừ tánh giải đãi, lười biếng. Sống ở đời mà lười biếng thì cũng khó sống, huống chi là người tu cầu giải thoát.

5/ THIỀN ĐỊNH

Người đời nhiều lo âu, buồn giận, yêu ghét, đa phần vì không làm chủ được tâm, để tâm suy nghĩ lung tung, phóng chạy về quá khứ, tưởng tượng đến tương lai. Chư tổ thường so sánh tâm giống như con vượn hay con ngựa (tâm viên, ý mã), nghĩ điều này chưa xong đã nghĩ qua điều khác. Khi tâm lo nghĩ liên miên không ngừng thì trí não tiêu hao năng lượng, dễ đưa đến mất ngủ, lo lắng, hoặc trầm cảm.

Thiền định là pháp môn an tâm, chú tâm vào một đề mục để nó ngừng suy nghĩ lung tung mà trở về trạng thái yên lặng, nghỉ ngơi.

Muốn tu tập thiền định thì ta nên tìm một nơi yên lặng, ngồi xuống cột tâm vào một đề mục như hơi thở chẳng hạn, thở vào biết mình đang thở vào, thở ra biết mình đang thở ra. Ban đầu chỉ cần dành ra năm, mười phút ngồi yên để ý theo hơi thở ra vào. Sau khi làm quen rồi thì ta có thể tăng dần thời gian tùy theo hoàn cảnh cho phép. Ngoài ra, ta vẫn có thể tu thiền trong sinh hoạt hàng ngày bằng cách giữ chánh niệm, làm việc gì thì ý thức biết mình đang làm việc đó. Đang lái xe thì để tâm vào việc lái xe. Đang ngồi nghe pháp thì chú tâm vào lời vị thầy đang giảng. Tu tập chánh niệm như vậy thì khi

miệng sắp sửa nói bậy, mình ý thức được ngay và ngưng lại được.

Lợi ích của sự tu tập thiền định giúp ta làm chủ được tâm ý, không để vọng tưởng lôi kéo, suy nghĩ lung tung, ôm giữ buồn giận.

6/ TRÍ TUỆ

Người có trí tuệ là người minh triết, biết lý nhân duyên, hiểu luật nhân quả. Để phân biệt với trí thông minh, chư tổ thường gọi là trí tuệ Bát Nhã. Trí tuệ Bát Nhã là khả năng hiểu được tánh Không (Sunyata) của các pháp, biết mọi sự vật trên đời này không thật có, chúng do nhân duyên giả hợp nên hiện hữu như một giấc mơ, thấy như có mà thật là không.

Khi nghèo khổ, ta không hiểu tại sao, cứ đổ thừa tại mình kém may mắn, hoặc tại thời cuộc, tại nhà nước, tại người này, người kia, v.v... Nếu có trí tuệ, ta sẽ hiểu rằng mình nghèo là tại đời trước không biết bố thí, cúng dường, làm phước giúp đỡ kẻ khác. Hiểu được luật nhân quả, thay vì buồn khổ, than thân trách phận, ta sẽ tập bố thí, làm việc thiện để sửa cái nhân và cái quả sẽ thay đổi.

Đạo Phật đề cao trí tuệ Bát Nhã. Các trường Phật học thường viết câu "Duy tuệ thị nghiệp", tức là lấy trí tuệ làm sự nghiệp của mình. Nhờ có trí tuệ chúng ta mới thay đổi được nghiệp của mình. Nếu không có trí tuệ, ta sẽ trở thành nạn nhân của luật nhân quả. Luật nhân quả gồm: nhân, duyên, quả. Mình đã lỡ làm việc ác, nhưng khi quả chưa trở, nếu

có trí tuệ thì mình biết tạo một duyên tốt để thay đổi cái quả. Thí dụ mình lỡ nặng lời mắng nhiếc người nào đó. Người ta bị tổn thương, họ sẽ chờ dịp mắng nhiếc lại mình. Trong khi họ chưa có dịp trả đũa, tức quả chưa trổ thì mình đến xin lỗi họ, tức là tạo một duyên mới, khiến họ hết giận và không tìm cách chửi lại mình nữa. Như vậy là quả xấu được hóa giải, không còn trổ ra nữa.

Trí tuệ có ba giai đoạn: Văn, Tư, Tu.

- a. *Văn tuệ* là trí tuệ có được nhờ đi nghe pháp, nghe giảng, hoặc đọc kinh sách.
- b. *Tư tuệ* là sau khi nghe pháp, đọc kinh sách thì phải tư duy, suy nghĩ cho hiểu ý nghĩa. Bởi vì đi nghe pháp nhưng nhiều khi chưa hiểu, chưa thấm. Thời nay nhiều người nghe pháp trên Youtube, nghe hết bài này đến bài khác nhưng không có thì giờ tư duy, suy nghĩ để nhớ và hiểu rõ những gì mình nghe, nên tuy nghe nhiều mà nhớ chẳng bao nhiêu. Và như vậy thì tư tuệ chưa phát sinh.
- c. *Tu tuệ* là sau khi tư duy, suy nghĩ hiểu được đạo lý rồi thì phải đem ra thực hành trong đời sống hàng ngày để chuyển hóa phiền não, diệt trừ dần tham sân si, sống an vui hạnh phúc hơn. Như vậy là trí tuệ phát sinh do sự tu tập chứ không phải nghe mà được.

KẾT LUẬN

Lục Độ Ba La Mật là sáu phương pháp tu tập đưa hành giả đi từ bờ sinh tử luân hồi qua bờ giác ngộ giải thoát. Người tu theo Bồ Tát đạo muốn độ chúng sinh thì cần tu tập sáu điều này mới có thể làm Phật sự được.

Nên nhớ rằng làm Phật sự tức là làm việc cho Phật, và muốn vậy thì mình phải trang bị đầy đủ những đức tính cần thiết của một Bồ Tát. Quan trọng nhất là tập ái ngữ, ăn nói hòa nhã, không nổi sân khi có ai nói hay làm trái ý mình. Tánh sân rất nguy hiểm vì có thể đốt hết công đức của mình và làm mình luôn buồn bực khổ sở.

Khi thực hành bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ mà không còn thấy có ta làm, không để cái ngã của mình trong đó, thì những việc này mới được gọi là Ba La Mật và tạo ra công đức. Ngược lại, nếu còn thấy có mình, có ta lúc làm thì không phải Ba La Mật mà chỉ tạo phước hữu lậu.

NGŨ UẨN

Giảng tại Phật Học Viện Linh Sơn - Paris – Pháp - 2017

Chúng ta khi vừa được sinh ra đời thì có thân và được cha mẹ đặt cho một cái tên, bắt đầu cuộc đời với một thân xác hữu hình và một cái tên vô hình.

Lớn lên, chúng ta cũng như tất cả mọi người trên thế gian này, thường dùng chữ "tôi" mỗi khi nói về mình. Nhưng thực ra chúng ta có biết "tôi" là ai hay là gì không? Hay "tôi" là ông kỹ sư, bà bác sĩ, ông giám đốc, v.v...? Những cái đó chỉ là danh xưng, địa vị trong xã hội. Hoặc "tôi" là Trần Văn A, Nguyễn Thị B, nhưng đó chỉ là những cái tên để gọi. Con người không chỉ đơn giản có cái thân và cái tên mà còn nhiều thứ khác nữa. Chúng ta còn có vui, buồn, giận, tức, ưa, ghét, lo sợ, v.v... Nếu chỉ có thân và cái tên thôi thì chúng ta không có khổ. Vậy những thứ cảm xúc kia nằm ở chỗ nào?

Tâm Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa nói rằng: "Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm Bát Nhã Ba La Mật Đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất

thiết khổ ách", nghĩa là Quán Tự Tại Bồ Tát nhờ luôn quán chiếu ngũ uẩn nên thấy nó là không, nhờ đó thoát khỏi mọi khổ nạn.

Trước khi nói ngũ uẩn là không, chúng ta cần phải biết ngũ uẩn là gì?

1/ ĐỊNH NGHĨA NGŨ UẨN

Con người, nói đơn giản gồm có hai phần: tinh thần và thể xác, tức là tâm và thân, hay danh và sắc (nāma-rūpa).

Trong đạo Phật, danh và sắc được chia làm 5 nhóm, gọi là ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

- **Sắc** (rupa, form): chính là thân xác được cấu tạo bởi tứ đại là bốn nguyên tố: địa đại, thủy đại, phong đại, hỏa đại.

1. Địa đại là những thứ có đặc tính cứng, mềm như: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, xương, tủy, v.v...
 2. Thủy đại là những thứ có đặc tính lỏng, dính, ướt như: máu, mủ, mồ hôi, đàm, dãi, nước mắt, nước mũi, v.v...
 3. Phong đại là những thứ có đặc tính chuyển động, giãn nở, căng, xẹp như hơi thở, sự hoạt động co bóp của tim, phổi, ruột, v.v...
 4. Hỏa đại là những thứ có đặc tính nóng, lạnh như thân nhiệt, nhiệt độ cần thiết cho cơ thể.
- Khi tứ đại không điều hòa thì chúng ta bị bệnh.

- **Thọ** (vedana, feelings): gồm cảm thọ của thân và tâm.

1. Thọ nơi thân gồm: khổ thọ (đau, nhức, nóng, lạnh...), lạc thọ (mát, ấm, êm...), xả thọ (trung tính, không khổ, không lạc).
2. Thọ trong tâm gồm: ưu (buồn, giận...), hỷ (vui, hài lòng...), xả (không vui, không buồn).

Nếu chúng ta không có cảm thọ thì chúng ta không khổ.

- **Tưởng** (sañña, perception): là tri giác, sự nhận biết được phát sinh do sự tiếp xúc giữa sáu căn và sáu trần. Do đó chúng ta có 6 loại Tưởng: nhãn tưởng, nhĩ tưởng, tỷ tưởng, thiệt tưởng, thân tưởng, và ý tưởng.

Những sự thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc, biết ở đây chưa tạo nghiệp, vì nó không có khả năng tác ý, mà chỉ là sự cảm nhận đơn thuần, vô tư của sáu căn đối với sáu trần.

Ở hiện tại, Tưởng thu nhận đơn thuần những gì nó tiếp xúc. Khi nghĩ về quá khứ, Tưởng là nhớ lại những gì nó đã thu nhận trước đó. Khi nghĩ về tương lai, Tưởng là tưởng tượng, phóng chiếu.

Tưởng có thể được ví như một máy camera thu vào và phát ra. Ví như sáng nay, nghe ai nói nặng lời gì đó thì Tưởng thu nhận (nhĩ tưởng). Đến tối, khi nằm chờ giấc ngủ, Tưởng phát lại những lời nói đó làm ta trần trọc khó ngủ. Duy Thức Học gọi lúc thu vô là "huân tập" và lúc phát ra gọi là "hiện hành".

- **Hành** (sankhara, mental formations): là suy nghĩ hay sự hoạt động của tâm. Trong Duy Thức Học, Hành chính là các tâm sở (cetasika). Thí dụ như khi camera Tưởng thu và phát lại câu nói nó đã thu ban sáng, thì Hành là sự suy nghĩ, diễn giải tìm cách đối phó về lời nói đó.

- **Thức** (viññāna, consciousness): là nhận thức, phân biệt đây là ông A, kia là bà B, đây là cái bàn, kia là cái ghế, đây là lời khen, kia là chê bai...

Trong thí dụ trên, sau khi Hành suy nghĩ, thì Thức phân biệt và kết luận "Đó là lời mắng nhiếc".

Tưởng và Thức đều là sự nhận biết, vậy có gì khác biệt?

Trong Câu Xá Luận có kể một câu chuyện để phân biệt sự khác biệt này:

Một đứa bé đi ngoài đường nhìn thấy một đồng tiền vàng, nó chỉ biết đó là một vật tròn, đẹp, màu vàng, nhặt lên chơi rồi quăng trở lại và bỏ đi. Đó là cái biết của Tưởng, cái biết vô tư, không phân biệt.

Nhưng một người lớn cũng nhìn thấy một vật tròn, đẹp, màu vàng, nhưng biết đó là đồng tiền vàng nên lượm bỏ túi đem về xài. Đó là cái biết của Thức, cái biết có phán đoán, phân biệt.

Năm uẩn tuy được liệt kê từng phần, nhưng chúng hoạt động rất chặt chẽ với nhau. Thí dụ khi bị đau răng: răng thuộc về thân (Sắc uẩn), đau thuộc khổ thọ (Thọ uẩn), cảm biết có sự đau thuộc Tưởng uẩn, biết rõ đó là đau răng thuộc Thức uẩn, và mỗi

khi thức làm việc đều có sự tương ứng, trợ giúp của các tâm sở, do đó Hành uẩn cũng có trong cuộc.

2/ NGŨ UẨN VÔ NGÃ

Chúng ta nghe pháp đề tu, chứ không phải để biết rồi để đó. Mỗi khi nghe, học bất cứ một bài pháp nào, ta nên tự hỏi: Ta sẽ tu làm sao với bài pháp này?

Cái khổ của chúng ta không phải vì có ngũ uẩn, mà vì vô minh lầm chấp ngũ uẩn là TA rồi bám vào nó, biến nó thành bản ngã, thành một cái "tôi" nên mới sinh ra đau khổ và trôi lăn trong sinh tử. Cái tôi này là một cái "tôi ảo tưởng".

Người đời mỗi khi thấy năm uẩn hoạt động đều nghĩ đó là mình, trong khi Phật và các vị A La Hán đều biết rõ đó chỉ là năm uẩn, không có TA nào trong đó.

Thí dụ như khi ăn, chúng ta cho là "mình ăn", nhưng thật ra là cái thân đang ăn. Bỏ đồ ăn vào miệng và cái miệng nhai thì lại nghĩ là "tôi ăn".

Trong đạo Phật, cái ngã không có thật, mà chỉ có sự hoạt động của năm uẩn thôi.

Ngoài sự lầm chấp năm uẩn cho đó là Ta, là Tôi, chúng ta còn chấp nhiều thứ bên ngoài cho đó là "của ta" mà danh từ đạo Phật gọi là "ngã sở" như vợ tôi, chồng tôi, con tôi, cháu tôi, nhà của tôi, v.v... Giữa Ngã và Ngã Sở có một sợi dây vô hình cột lại với nhau. Thí dụ con của tôi đang chạy chơi ở ngoài

kia, không dính với thân tôi, nhưng khi nó té đau thì tôi xót ruột. Nếu là con của người khác té thì tôi thản nhiên. Cái iPhone để trên bàn là của tôi, ai đụng đến thì tôi la lên, nhưng nếu không phải của tôi thì tôi mặc kệ. Người kia lúc trước chưa phải là chồng tôi, hay vợ tôi, ai đến gần thân thiện cũng không sao, nhưng khi đã là chồng của tôi hay vợ của tôi, nếu ai lại gần thì tôi rất khó chịu. Những sợi dây vô hình cột trói cái ta và những cái "của ta" với nhau gọi là ái luyến, đưa đến đủ loại khổ đau, phiền não.

Sau khi thành đạo, đức Phật giảng bài pháp đầu tiên cho năm anh em Kiều Trần Như là Kinh Chuyển Pháp Luân. Nghe kinh này xong thì Ngài Kiều Trần Như đắc quả Tu Đà Hoàn. Bốn vị còn lại phải tu thêm vài ngày nữa mới chứng quả. Bài kinh thứ nhì đức Phật giảng là Kinh Vô Ngã Tướng. Sau bài kinh này thì cả năm vị đều chứng quả A La Hán.

Trong kinh Vô Ngã Tướng, đức Phật dạy:

"Này các thầy, sắc là vô ngã (không phải là ta). Nếu sắc là ngã thì sắc sẽ không gây đau khổ (bệnh tật) và đối với thân thể ta có thể ra lệnh: "Thân tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi". Thế nhưng, bởi vì sắc thân là vô ngã, nên nó không tránh khỏi bệnh tật và không ai có thể ra lệnh: "Thân tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi... thọ, tưởng, hành, thức cũng như vậy".

Trong kinh này, đức Phật dạy điều hoàn toàn trái ngược với lòng tin của tất cả chúng sinh, đó là năm uân không phải là Ta.

- Nếu THÂN này là Ta thì Ta có thể sai khiến được nó. Nhưng thực tế thì dù Ta ra lệnh cho nó không được già, không được bệnh, không được chết thì nó vẫn cứ già, bệnh và chết. Ban đêm Ta mệt cần ngủ mà nó cứ thức làm Ta phải đi uống thuốc ngủ. Nếu Ta thật sự là chủ thì nó phải nghe lời Ta mà ngủ ngay chứ? Vì thế Sắc (thân) là vô ngã, không phải là ta, không phải là của ta.

- Nếu CẢM THỌ là Ta thì Ta có thể ra lệnh cho nó phải luôn dễ chịu, sung sướng, không được có những cảm thọ khổ, đau, nhức, buồn, lo, sợ, ghen, tức, v.v... Nhưng thực tế ta có ra lệnh cho cảm thọ được không? Khi bị bệnh nan y như ung thư, đau nhức hành hạ, lúc đó ta còn là chủ của cảm thọ được không? Bởi vậy Thọ là vô ngã, vô chủ, không phải là ta, không phải là của ta.

- Cái TƯỚNG cũng tưởng lấy một mình dù ta có muốn hay không. Ví dụ như ban ngày đi làm trong sở, cãi nhau với đồng nghiệp. Tối về nhà, trong đầu ta hiện ra những hình ảnh trong sở, ta thấy mình tiếp tục cãi qua cãi lại với người kia dù rằng ta muốn quên đi chuyện đó. Như vậy Tướng là vô ngã, không phải là ta, không phải là của ta.

- HÀNH là sự hoạt động của tâm, là sự suy nghĩ, tính toán, lo âu, là những ý niệm luân phiên nhau đến và đi. Kinh tế xuống dốc, ta bị hăng sa thải. Ở nhà còn vợ con phải nuôi, tiền nhà, tiền xe chưa trả xong... Suốt ngày đầu óc cứ lo nghĩ lung tung. Lúc đó ta có thể ra lệnh cho sự suy nghĩ của ta phải vui vẻ, yêu đời, dễ thương được không? Ta không thể

sai khiến nó được. Và như vậy Hành là vô ngã, không phải là ta, không phải là của ta.

- THỨC là sự nhận thức, phân biệt, hiểu biết. Bình thường khi mọi chuyện suông sẻ, hanh thông thì ta tưởng sự hiểu biết, phân biệt là ta, và ta có thể điều khiển được nó. Nhưng khi ta bị lường gạt, cái Thức, hay sự nhận biết, phân biệt có báo trước cho ta biết người kia là kẻ gian xảo hay không? Do đó ta không thể ra lệnh, sai khiến cái Thức phải như thế này hay như thế kia theo ý ta được. Như vậy, cái Thức là vô ngã, không phải là ta, không phải là của ta.

3/ NGÃ SỞ VÔ NGÃ

Chúng ta không chỉ khổ vì làm chấp năm uẩn là ta, mà còn khổ vì chấp những thứ bên ngoài cho là của ta như: nhà cửa, tài sản, vợ chồng, con cái... Do đó, vô minh chồng chất vô minh, khổ chồng chất thêm khổ.

- Vợ, chồng cưới nhau về rồi, nghĩ rằng mình đã sở hữu được người thương. Thời gian đầu, tình còn đậm đà, hai bên chiều chuộng nhau nên có cảm tưởng rằng ta muốn gì thì người kia cũng nghe theo. Nhưng với thời gian, cái ngã hiển lộ dần, tánh tình khác nhau nhưng ai cũng muốn người kia phải nghe theo ý mình nên sinh ra cãi nhau. Trong kinh nói, ngay cả với năm uẩn, ta còn không thể ra lệnh cho nó phải như thế này hay như thế kia được thì làm sao ta có thể muốn người khác làm theo ý của mình

được? Đó có phải là vô minh không? Ngày nào còn thương yêu, hiểu biết thì còn hạnh phúc. Nhưng ngày nào không còn thương yêu, thông cảm thì gia đình sẽ tan rã dù muốn hay không. Do đó, vợ chồng không phải là ngã sở, không phải là của ta.

- Con cái của ta, do ta sinh ra. Hồi còn nhỏ ta nói gì nó cũng nghe nên ta tưởng rằng nó là của ta. Nhưng khi nó lớn lên, nó nghĩ khác và làm theo ý nó, không còn nghe lời ta nữa, đôi khi có những đứa làm ta điêu đứng, khổ sở. Vì vậy con cái không phải là ngã sở, không phải là của ta.

- Nhà cửa, xe cộ, tài sản, ta cứ nghĩ chúng là của ta. Nhưng khi tai nạn hay thiên tai xảy đến thì những cái "của ta" đều tan theo mây khói. Như vậy những thứ đó cũng không phải thực sự là của ta.

4/ TU TẬP VÔ NGÃ

Để chúng nghiệm được tánh vô ngã của ngũ uẩn, ta phải tu tập thiền quán và chánh niệm. Niệm là nhớ, mỗi khi ngũ uẩn hoạt động, ta phải nhớ ghi nhận: "Đây là ngũ uẩn, không phải là ta hay của ta". Thí dụ khi ngồi thiền, ta tập ghi nhận là cái thân đang ngồi chứ không có cái ta nào ngồi. Khi nghe, chỉ có cái nghe đang nghe. Hãy nhớ lời dạy của đức Phật trong kinh Bahiya: "Trong cái thấy chỉ là cái thấy. Trong cái nghe chỉ là cái nghe..." (không có ai thấy hay ai nghe cả).

Vì vậy tu tập thiền "Tâm Xả³" cũng là để tách cái ta ra, để không thấy có cái ta nào cả. Khi đau thì chỉ có cái đau đang hiện khởi chứ không có "tôi đau". Khi đi thiền hành, chỉ có cái chân đang nhấc, bước, đạp, chứ không phải là "tôi đi". Ghi nhận được như vậy là đi trong sự tỉnh giác. Vào thời Phật, khi chư tỳ kheo đi khất thực là các Ngài đang tu, đi trong chánh niệm, đi để thấy rằng chỉ có sự đi mà "không có ai đi".

Trong ngày, chúng ta tu như thế nào? Chúng ta không bắt buộc phải tụng kinh, hay ngồi thiền hàng giờ, mà chỉ cần khi đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc, tập thấy không có cái TA nào đang làm gì trong đó cả. Nhìn thì thấy dường như không có tu gì hết, nhưng thật ra là đang tu.

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta phải tập hạnh xả ly. Làm điều gì, hoặc đi, đứng, nằm, ngồi, luôn nhớ rằng không phải là ta và không có gì là của ta. Tu như vậy là làm đúng theo kinh Vô Ngã Tướng. Tu như vậy từ từ sẽ bớt phiền não. Còn khi tiếp xúc với người khác thì tu như thế nào? Phải tập khiêm cung, không kiêu căng, ngã mạn, bớt chấp trước sự vật.

Khi nghe nói về giáo lý Vô Ngã, có nhiều người thắc mắc là nếu không có ta, vậy thì ai đi tái sinh? Ai chứng Niết Bàn? Ai chứng A La Hán?

³ Trong pháp thiền Tâm Xả, hay Niệm Thọ, hành giả chỉ nhìn các cảm thọ khởi, lạc khởi lên mà không nhúc nhích, phản ứng, hay thay đổi tư thế.

Xin trả lời là khi ngũ uẩn này tan rã, nghiệp lực sẽ dẫn cái tâm còn chấp ngã đi tái sinh, tức là tìm một cái thân khác để gá vào tiếp tục hiện hữu.

Khi giác ngộ rồi, sự vật vẫn tiếp tục hiện hữu, ngũ uẩn vẫn tiếp tục hoạt động, nhưng tâm của vị A La Hán không còn chấp vào một cái ta nữa. Khi đi khát thực, các Ngài chỉ thấy ngũ uẩn đang đi khát thực, chứ không thấy có "tôi hay ta" đang đi khát thực. Đến khi mạng căn hết, ngũ uẩn tan rã, tâm các Ngài không còn đi tìm một ngũ uẩn khác để tiếp tục hiện hữu, trong đạo gọi là nhập Niết Bàn.

5/ NGŨ UẨN GIAI KHÔNG

Phật tử Đại Thừa ít biết đến kinh Vô Ngã Tướng mà thường biết Bát Nhã Tâm Kinh hơn vì thường được tụng ở chùa.

Bát Nhã Tâm Kinh bắt đầu như sau: "Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm Bát Nhã Ba La Mật Đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách..." nghĩa là "Quán Tự Tại Bồ Tát khi thực hành thâm sâu Bát Nhã Ba La Mật Đa, soi thấy năm uẩn đều không, nên vượt thoát mọi khổ nạn".

Với người bình dân, khi nghe nói chữ "không" thì người ta hiểu là "không có". Vì vậy "soi thấy năm uẩn đều không", người ta nghĩ rằng "năm uẩn là không có".

Trong kinh Bát Nhã, chữ "Không" không có nghĩa là ngược lại với "có", mà là "Tánh Không" (sūnyatā, emptiness, vacuité), tức là không có tự

tánh độc lập, nghĩa là tự nó không thể hiện hữu được. Vì do nhiều cái khác hợp lại mới có mặt (hiện hữu) nên sự có này là giả tạm. Vì vậy khi học Tánh Không thì nên hiểu rằng các pháp có hình tướng, nhưng chỉ là huyễn tướng, là giả có. Trong kinh Đại Bát Nhã, đức Phật đã ví sự có đó như ảo ảnh, như sóng nắng, tức là nhìn thì thấy có, nhưng khi đến gần thì không có. Như khi đi trong sa mạc, bị khát nước, nhìn xa thấy óng ánh như có nước, nhưng khi tới gần thì không thấy nước đâu hết. Nhìn ra xa, lại thấy như có nước, cố gắng đi tới nữa cũng chẳng thấy gì. Đó chỉ là sóng nắng mà thôi.

Trong kinh Nguyên Thủy, đức Phật cũng dạy sắc thân giống như bẹ chuối. Tất cả bẹ chuối nếu lột ra hết thì không có gì bên trong. Cũng như thế khi năm uẩn hợp lại, chúng ta thấy như có một con người trong đó, nhưng khi gỡ ra từng uẩn thì không có ai trong đó hết.

Khi ngồi thiền, chúng ta nên suy tư xem mình nằm ở đâu trong năm uẩn này? Nếu tách năm uẩn ra thì mình ở đâu? Có mình trong đó không? Hay đó chỉ là ảo tưởng? Khi năm uẩn hợp lại thì ta thấy như có một cái Ta. Nhưng khi quán chiếu thật sâu, soi vào từng uẩn, gỡ từng uẩn ra thì không thấy cái Ta nào bên trong. Đây gọi là "chiếu kiến ngũ uẩn" thấy được nó không có thật. Khi thấy được như vậy thì mới vượt được mọi khổ ách.

Chúng ta cần quán chiếu để thấy rằng mình sống trong ảo tưởng (illusion), cứ tưởng rằng trong ngũ uẩn này có một cái ta, nên hễ ai đụng đến cái ta, nói xấu ta thì mình đau khổ. Khi cái thân này đối bụng

thì nghĩ "ta đói bụng". Khi cái thân bệnh ung thư thì nghĩ "ta sắp chết". Vì cứ ảo tưởng như vậy nên cái Ta đó đau khổ và trôi lăn trong sinh tử luân hồi.

Đó là lý do tại sao phải quán chiếu ngũ uẩn giai không. Quán chiếu cho đến khi nó trở thành một program ăn sâu vào A Lại Da thức, phát động ra ngoài, rồi nương theo đó để tu tập thì từ từ mới bớt chấp, bớt bám víu vào ngũ uẩn và nhờ đó sẽ bớt khổ.

Quán chiếu Ngũ uẩn như thế nào để thấy nó là Không?

- Đối với Sắc: khởi đầu sắc do tinh cha huyết mẹ hợp thành và được nuôi dưỡng bằng những loại sắc khác như: thực phẩm, nước uống, không khí để thở, áo ấm cho mùa đông... tức là những thứ đất, nước, gió, lửa. Điều đó có nghĩa là cái sắc thân này không thể tự có được mà do nhân duyên hợp thành. Nếu thiếu những nhân duyên đó thì nó tan rã ngay lập tức. Đó là tánh Không của Sắc uẩn.

- Đối với Thọ: quán cảm thọ không thể tự nhiên mà có. Ta đang ngồi thoải mái, bỗng có con muỗi bay tới chích nơi chân làm ta cảm thấy ngứa. Vậy phải có con muỗi cắn, cảm giác ngứa mới phát sinh. Mình đang ngồi bình thường, có người tới khen: "Độ này thấy chị trẻ đẹp quá" thì mình cảm thấy vui. Cái vui đó do âm thanh bên ngoài đưa vào tai mà có. Tất cả cảm thọ, cảm xúc đều như vậy, phải có nhân duyên đưa tới mới phát sinh. Đó là tánh Không của Thọ uẩn.

- Tưởng, Hành, Thức cũng quán tương tự như vậy.

Tóm lại, năm uẩn đều phải có nhân duyên hợp lại, tự nó không thể có được. Vì vậy, nó không có tự tánh (self-existence). Phật Giáo Nguyên Thủy gọi đó là giáo lý Duyên Khởi. Phật Giáo Đại Thừa gọi đó là Tánh Không.

Khi thường xuyên quán chiếu để thấy năm uẩn không phải là ta, không phải là của ta, không có tự tánh độc lập, tâm thức sẽ từ từ bớt chấp vào năm uẩn thì sẽ bớt khổ. Và khi ngũ uẩn tan rã, cái tâm không còn chấp ngã đó sẽ không đi tìm một thân khác để tiếp tục hiện hữu, và đó là chấm dứt sinh tử luân hồi.

MƯỜI PHIỀN NÃO CĂN BẢN

Giảng tại Thiền Tự Thường Lạc - Paris – Pháp - 2015

Mười phiền não, danh từ Phật học gọi là Thập Triền Thập Sở, là 10 tâm ô nhiễm trói buộc và sai sử con người.

Chúng ta trôi lăn trong sinh tử luân hồi cũng vì 10 phiền não này. Tam độc tham, sân, si là 3 phiền não chính thường được nghe nhắc tới. Tuy nhiên, 7 phiền não còn lại cũng quan trọng không kém. Mười phiền não này nằm ngay trong tâm ta. Ta đi đâu chúng nó cũng đi theo, từ kiếp này sang kiếp khác, từ địa ngục đến cõi trời.

Ngày nay, đa số người tu thường chú ý về pháp môn mà không để ý đến căn bệnh chính của mình, đó là đi theo đạo Phật pháp môn chứ không phải đạo Phật chính gốc. Chúng ta chỉ muốn tìm pháp môn nào tu cho mau chứng đạo. Nên nhớ rằng dù tu Thiền, Tịnh, hay Mật điều chính yếu của việc tu hành là diệt trừ phiền não.

Trong cuộc sống, chúng ta đau khổ vì bị phiền não sai sử. Vì đau khổ nên ta tìm tới đạo để tu. Khi

nói tu, tức là sửa, sửa phiền não để hết đau khổ. Phiền não là những tâm sở bất thiện. Ngày nào mình còn sống ở cõi Ta Bà này là còn bị phiền não sai sử nếu không chuẩn bị đủ khả năng đối phó với nó.

Thí dụ như khi ta tiếp xúc với người khác, nếu có một tâm sân khởi lên mà không nhận biết thì nó sẽ dẫn mình đi, khiến mình nói lời ác khẩu, nói xấu người khác. Và khi nói xấu người khác mình cũng không biết. Nếu có ai nhắc nhở thì tâm ngã mạn khởi lên, nổi sân, đôi khi đánh luôn người can gián mình. Vậy từ nói xấu người khác tạo khẩu nghiệp, đi đến đánh người là tạo thân nghiệp. Vì vậy học đạo là để biết ngăn cản những việc đó, không để nó xảy ra.

Mười phiền não căn bản là: tham, sân, si, mạn, nghi, thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ, giới cầm thủ.

I/ THAM

Định nghĩa

Tham là tâm hướng ra ngoài bám lấy đối tượng mà 6 căn thấy khả ái, xinh đẹp, muốn chiếm hữu làm của mình.

Có 2 loại tham: chánh tham và tà tham.

- *Chánh tham*: tham thọ hưởng những cái của mình như: tham dục, tham ăn, tham danh...
- *Tà tham*: tham những cái của người khác. Loại tham này đưa tới trộm cắp, cướp giết, tội ác.

Muốn thoát khỏi sinh tử thì phải diệt trừ cả hai loại tham trên.

Đối tượng

Đối tượng của tham gồm có 5 loại, gọi là ngũ dục: tài (tiền bạc), sắc (sắc đẹp), danh (danh vọng), thực (ăn uống), thù (ngủ nghỉ).

Nguy hiểm

1/ Tài: là tiền bạc, của cải.

Vì muốn có tiền nhiều nên ta phải đi làm cực khổ, làm nhiều việc đưa đến hao mòn sức khỏe, già bệnh trước tuổi.

Những người hay vào sòng bài cũng vì bị thúc đẩy bởi lòng tham, nhưng thường là thua mất tiền và đôi khi tán gia bại sản.

Ham muốn mà không được đôi khi đưa tới trộm cướp. Đó là tà tham, muốn chiếm hữu những gì không thuộc của mình.

Một hình thức khác của tham là keo kiệt, bủn xỉn không bao giờ muốn giúp đỡ người khác.

Nhiều khi chúng ta tham mà không biết. Thí dụ như cứ thấy tượng Phật đẹp là thỉnh về để đầy nhà. Người biết tu thì phải biết buông xả, bớt ham muốn.

2/ Sắc: Ai cũng thích và muốn có những cái đẹp như nhà đẹp, xe đẹp, vợ đẹp, quần áo đẹp, v.v... Nhưng khi ham muốn quá mức thì gọi là tham.

- Vì tham sắc nên nhiều gia đình đổ vỡ. Một người đàn ông đã có vợ rồi nhưng mê nhan sắc một phụ nữ khác bỏ rơi vợ mình. Đôi khi đi đến tàn ác,

giết vợ để được tự do đến với người đẹp. Đây dĩ nhiên là một loại tà tham tội lỗi. Ngày xưa các ông vua vì ham mê sắc dục mà mất cả cơ đồ.

- Vì ham muốn có nhà đẹp, xe đẹp, quần áo, nữ trang nên ta phải kiếm tiền, vay nợ, đi làm cực khổ để trả nợ.

- Tham ái: là ái luyến, dính mắc vào cha mẹ, vợ, chồng, con cháu. Tham sắc đôi khi dễ bỏ nhưng tham ái thì rất khó buông. Bởi vậy mới có câu "tình là dây oan". Tham ái làm ta khó giải thoát khi chết.

3/ Danh: Tham danh vì muốn người khác biết đến mình. Danh tiếng làm cho người ta cảm thấy mình có quyền lực. Ngoài đời, khi làm ăn muốn được người khác biết đến thì phải quảng cáo. Nhưng người tu thì mai danh ẩn tích, không cần ai biết đến mình.

Vì tham danh nên người ta chạy chọt, đút lót, tham nhũng để có quyền lực, đàn áp người khác.

4/ Thực: Tham ăn uống sẽ đưa đến bệnh béo phì, cao mỡ, cao đường, cao huyết áp, xơ gan, v.v... Trong đạo có câu: "Bệnh tùng khẩu nhập, họa tùng khẩu xuất", nghĩa là bệnh từ miệng đi vô và tai họa từ miệng đi ra.

Người tu không nên ăn nhiều, vì khi ăn nhiều dễ sinh buồn ngủ, đầu óc mê muội, không ngồi thiền, tụng kinh được.

5/ Thùy: Con người rất cần ngủ vì tế bào thân kinh được tái tạo trong khi ngủ. Nếu ngủ không đủ

thì tế bào thần kinh sẽ hao mòn. Nhưng nếu ham ngủ nhiều vì mê cảm giác êm ấm, khoái lạc, tâm sẽ ở vào trạng thái mê mờ.

Trong ngũ dục, tham ăn và tham ngủ nhẹ hơn 3 cái tham đầu: tham tài, tham sắc, tham danh. Nguyên nhân chính của tham là sự chấp ngã. Tâm vô minh chấp vào cái thân này cho là ta nên muốn thỏa mãn những ham muốn của thân.

Khi tu phải thấy được tâm tham khi nó khởi lên để dừng lại. Đôi khi tâm tham rất vi tế khó thấy, do đó chúng ta phải luôn cẩn thận canh chừng tâm mình. Tuy mình có quyền thụ hưởng những gì thuộc của mình, nhưng là người tu thì phải biết làm chủ tâm, chiến thắng lòng tham. Tâm tham rất nguy hiểm, nhất là tham dục và tham ái, vì nó tạo nghiệp trói mình trong sinh tử luân hồi.

Đối trị

Muốn đối trị tham, ta phải tu tập các phép quán:

- Quán Vô Thường
- Quán Vô Ngã
- Quán Như Huyễn
- Quán Ly Dục
- Quán Oan Gia
- Quán Bố Thí
- Quán Luật Bù Trừ

Phiền não là bệnh của tâm ô nhiễm. Trong pháp tu Ý Tình Thân dạy ta "lập ra những chương trình" để chuyển hoá những phiền não trong tâm. Trong đạo gọi đó là "thiền quán". Chúng ta không thể dứt

trừ phiền não bằng cách cầu Phật độ giúp. Chính vì không thể làm được điều đó nên đức Phật, sau khi đắc đạo, đã phải đi giảng suốt 45 năm để dạy chúng sinh cách tự độ, tự tẩy sạch những phiền não trong tâm của mình.

1/ Quán Vô Thường: Chúng ta thường nghĩ tất cả những gì mình ham muốn đều thường còn, khi chiếm giữ được thì nó sẽ ở mãi với ta. Đó là không biết luật vô thường. Một người đẹp đến đâu đi nữa, theo thời gian, nhan sắc cũng tàn phai. Đó là chưa kể tâm vô thường, ngày nào hứa hẹn thương yêu nhau suốt đời, nhưng một chuyện gì đó xảy ra, như làm ăn thất bại, thất nghiệp, gặp người đẹp hơn, giàu hơn... thì tình yêu kia sẽ chấm dứt.

Khi thấy rõ thân, tâm đều vô thường thì tâm sẽ bớt bám víu vào đối tượng của tham ái.

2/ Quán Vô Ngã: Quán chiếu để biết không có cái gì là ta, là của ta, để đừng bao giờ làm tưởng người hay vật là của mình. Cái nhà ta tưởng là của mình, nhưng nếu ngày mai ta thất nghiệp thì nó sẽ trở thành của ngân hàng. Ta nên nhớ cuộc đời này chỉ là cõi tạm. Ta đến cõi này giống như một khách du lịch. Ta đến với hai tay không và ra đi cũng hai tay không. Những gì ta may mắn có được trong cuộc đời chỉ để xài tạm mà thôi.

Sau đây là bài quán Tạm⁴, chúng ta nên học và thường tụng để nó nhắc nhở mình bớt dính mắc vào người và vật.

⁴ Tác giả Thích Trí Siêu

Cuộc đời là cõi tạm
 Thân người áo khoác tạm
 Nhà ở, xe đi tạm
 Tiền của, vật chất tạm
 Vợ chồng, con cái tạm
 Tất cả chỉ là tạm.
 Tâm hằng biết như thế
 An nhiên xài đồ tạm
 Để tích tụ phước đức
 Đến ngày cần ra đi
 An nhiên xả đồ tạm.

3/ Quán Như Huyền: Phép quán này được Phật dạy trong Kinh Lăng Nghiêm, Kinh Viên Giác và Kinh Kim Cang. Tất cả sự vật nhìn như có nhưng thật ra là không có. Ví như sóng nắng, nhìn từ xa thấy có nước, nhưng khi lại gần thì không có. Ngày nay khi xem các phim 3D (3 dimensions), ta nhìn thấy như có người hay vật ngay trước mắt nhưng đưa tay ra bắt lấy thì hoàn toàn không có. Đây là giáo lý Như Huyền.

4/ Quán Ly Dục: Vì ham dục nên mới khổ. Do đó muốn hết khổ, ta phải ly dục. Con người tham dục, luôn tìm cách thỏa mãn những ham muốn của 6 căn. Nhưng khi thỏa mãn rồi thì lại khao khát cái mới vì sự tham dục như giếng không đáy. Trong kinh Bảo Tích, Phật ví tham dục giống như người khát uống nước muối, càng uống thì càng khát.

Để đối trị tham sắc, Phật dạy Quán Bất Tịnh. Ngày xưa người ta bỏ xác chết vào rừng cho cạp,

beo, chó sói ra ăn. Các tỳ kheo thuở đó thường vào rừng này, gọi là thi lâm, quán sát sự sinh thối, tan rã của các thi thể để loại bỏ lòng tham sắc dục.

Ngày nay chúng ta không làm được như các tỳ kheo thời đức Phật, nhưng ta cũng có thể quán bất tịnh mỗi khi đi vệ sinh, hay những nơi có chất dơ bẩn thải ra từ thân thể con người.

5/ Quán Oan Gia⁵: Giải trừ ái luyến giữa vợ chồng, con cái là điều rất khó. Để đối trị, ta cần phải quán chiếu rằng: vợ chồng, con cháu chỉ là oan gia tụ hội với nhau để thanh toán ân oán nhiều kiếp. Đời trước thiếu nợ thì đời này tới để trả nợ. Đời trước thù hận nhau thì đời này tới để hành hạ, làm khổ nhau. Nơi để đời nợ nhau dễ nhất là trong gia đình. Đứa con nào ngoan ngoãn, hiếu thảo là do đời trước mình giúp đỡ nó nên đời này nó tới trả ơn. Đứa nào bất hiếu, phá hại mình là do đời trước mình có nợ nó nên đời này nó tới đòi. Biết như vậy để từ từ nhả ra, không quá ái luyến với chúng nó.

6/ Quán Bồ Thí: Lòng tham làm người ta trở nên keo kiệt, chỉ muốn lấy vào cho mình. Muốn đối trị lòng tham thì ta phải làm ngược lại, đem tài vật của mình ra bố thí, cúng dường. Trong Lục Ba La Mật, đức Phật dạy Bồ Thí Ba La Mật là hạnh đầu tiên. Ta tập bố thí bằng cách mỗi lần tới chùa thì cúng dường chút ít, rồi từ từ tăng dần.

⁵ Xin đọc thêm sách Oan gia, Thích Trí Siêu.

7/ Quán Luật Bù Trừ: Đây là cách quán để đối trị tham ăn, tham ngủ. Quán chiếu rằng ta đang có đủ điều kiện để thỏa mãn những ham muốn của xác thân là nhờ có phước. Nếu chỉ lo hưởng thụ thì phước của ta mòn dần. Đến một lúc nào đó lỡ gặp tai ương, ta sẽ không còn đủ phước để cứu mình.

Quán chiếu sự tăng giảm trái chiều của hưởng thụ và phước báo, ta sẽ biết ăn ngủ vừa đủ, đồng thời làm việc tốt để tạo thêm phước. Nhờ đó khi về già mình sẽ ra đi yên ổn nhờ phước báo che chở.

III/ SÂN

Định nghĩa

Sân là tâm muốn đẩy đối tượng ra vì thấy đối tượng xấu xí, khó ưa, dễ ghét.

Đối tượng

Đối tượng của sân là người và vật.

Các loại sân

Có 2 loại sân: nặng và nhẹ.

- Sân nặng: muốn tiêu diệt đối tượng.
- Sân nhẹ: bực tức, tránh xa, buồn lòng, hờn giận, ...

Trong đạo thường ví sân như những loại lửa khác nhau:

- Lửa rom: là loại sân bùng phát mạnh, la hét, mắng chửi lớn tiếng, nhưng chỉ một chốc là cơn giận nguội xuống.

- Lửa củi: là loại sân kéo dài, la hét xong nhưng vẫn còn giận, không nói chuyện với người làm mình giận.
- Lửa than: là loại sân không phát ra ngoài, nhưng giận trong lòng.
- Lửa tro: là loại sân âm ỉ, ghim trong lòng, không quên, có dịp là buồn giận khơi lên, ví như lửa tro, không nóng đỏ phát ra ngoài nhưng vẫn còn nóng ngấm trong lớp tro.

Nguyên nhân

Nguyên nhân chính đưa đến sân là ngã chấp và kiến chấp, thấy mình là hay nhất, ý nghĩ của mình là đúng nhất, nên khi đối tượng làm trái ý thì mình nổi sân.

Khi tâm sân vừa khởi lên, nếu ta chưa làm gì hết thì chưa tạo nghiệp. Chúng ta chỉ tạo nghiệp khi hành động theo nó.

Nếu khi tâm sân khởi lên, ta nhận biết ngay và để cho nó đi qua rồi biến mất, đó là biết cách tu.

Nguy hiểm

- Tâm sân nặng có thể đưa đến giết người thì lúc sống bị tù tội hoặc tử hình, khi chết sẽ đọa vào địa ngục.

- Tâm sân nhẹ thì buồn phiền, ám ức, gây không khí nặng nề, khó thở cho mình và người, cả tinh thần lẫn thể xác.

- Sân là nguyên nhân đưa đến gia đình tan vỡ, chiến tranh trên thế giới.

- Nếu chết với tâm sân thì sẽ đọa địa ngục hoặc tái sinh làm loài rắn độc. Tu hành, dù theo pháp môn nào, cũng phải rất cẩn thận vì lúc chết với tâm nào, ta sẽ tái sinh ở cõi tương ứng với tâm đó.

Đối trị

Dưới đây là 7 cách đối trị sân:

1/ Kham Nhẫn

- Tập chấp nhận (chứ không đè nén). Các tỳ kheo tu trong rừng, dưới gốc cây, tập chịu đựng nóng, lạnh, ruồi, muỗi để luyện tập sức kham nhẫn.

- Dùng ý thức suy nghĩ để thấy rằng điều khó chịu đó, ta vẫn có thể chịu được. Như chuyện Ngài Phú Lô Na tình nguyện đi giáo hóa dân chúng ở xứ Du Lô Na. Mặc dù được Phật cho biết dân xứ đó rất hung dữ, họ có thể mắng chửi, đánh đập hoặc giết chết, nhưng Ngài vẫn chấp nhận vì thấy việc đó không có gì nghiêm trọng. Do đó đức Phật đã chấp thuận cho Ngài đi vì thấy Ngài có đủ bản lĩnh để kham nhẫn những điều bất như ý, khó khăn, nguy hiểm. Kết quả là Ngài đã khuất phục được dân chúng xứ Du Lô Na và họ đã quy y, học Phật pháp với Ngài.

Từ câu chuyện của Ngài Phú Lô Na, ta rút ra bài học: Mỗi khi gặp chuyện trái ý nghịch lòng, hãy tự nhủ rằng: Đây là chuyện nhỏ, mình vẫn còn sống, mọi chuyện sẽ được giải quyết. Chúng ta nên tập cách này trở thành tự động để mỗi khi gặp chuyện bất như ý, nó sẽ giúp ta bình tĩnh chấp nhận mà không cảm thấy uất ức, tức giận.

- Ngài Shantideva, trong quyển Bồ Tát Hạnh, đã dạy khi cảm thấy tâm sân nổi lên, ta nên dừng lại, đứng yên như khúc gỗ, không nên phản ứng gì cả.

2/ Quán Từ Bi

Chúng ta đang sống trong cõi Ta Bà, có nghĩa là kham nhẫn nên không ai sống trong cuộc đời này mà không có khổ.

Chúng ta nên tập nhớ rằng những người nào hại mình là họ đang ở trong cảnh khổ. Họ không biết cách gì khác hơn là đổ rác lên người mình. Nhìn thấy họ vô minh tạo nghiệp, ta nên từ bi thương xót vì thấy rằng tất cả đều đang trong biển khổ. Thi sĩ Đoàn Như Khuê nói lên điều này trong bài thơ "Bể thảm":

*Bể thảm mênh mông sóng ngập trời
Khách trần chèo một chiếc thuyền chơi.
Thuyền ai ngược gió, ai xuôi gió
Nhìn lại cùng trong bể khổ trôi.*

3/ Quán Hỷ Xả

Mình có ý của mình, người kia cũng có ý của họ. Biết như vậy để mình hoan hỷ tôn trọng ý của người khác. Trong 10 nguyện của Bồ Tát Phổ Hiền, nguyện thứ 9 là "tùy thuận chúng sinh". Mình tùy thuận ý của họ để không gây tranh cãi, chiến tranh, rồi sẽ từ từ hướng dẫn họ.

4/ Quán lỗi của mình

Khi có một chuyện tranh chấp xảy ra, thường mình không nhận lỗi, mà chỉ muốn đổ lỗi. Quán lỗi

của mình là khi có chuyện cãi nhau, người tu nên biết nhận lỗi 50%. Sau đó, dùng ý thức quán chiếu về nhân quả, oan gia, để thấy rằng mình tranh cãi với họ là mình lỗi 100%. Vì họ chửi mắng, nói xấu mình là nghiệp quả mình phải chịu, do nhân xấu đã gieo với họ từ quá khứ. Khi nghĩ rằng mình có lỗi thì mình sẽ hết sân, được an nhiên tự tại.

5/ Quán Vô Ngã

Quán để thấy thực sự không có ai mắng chửi ai cả. Trong Kinh Bát Nhã, Phật dạy "ngũ uẩn giai không", nghĩa là mỗi người chúng ta đều chỉ là năm uẩn. Và năm uẩn không thật có, vì vậy không có ai mắng chửi mình mà chỉ có ngũ uẩn kia phát âm tới ngũ uẩn này.

6/ Tập thông cảm

Tập tìm hiểu tại sao người ta làm trái ý mình? Có thể người kia đang gặp một chuyện lo buồn gì đó, hay họ sinh ra và lớn lên trong môi trường bất hạnh nên họ có những hành xử như vậy. Khi quán chiếu sâu xa, hiểu được lý do và thông cảm thì mình sẽ không còn giận họ nữa.

7/ Tránh né

Nếu đạo lực còn yếu, chưa làm được những điều quán chiếu trên thì mình nên tránh né, lánh xa oan gia. Trong khi tránh né, mình phải tu sám hối vì đời trước mình đã tạo nghiệp oan gia với họ nên đời này họ mới kiếm chuyện gây hấn, mắng chửi mình.

Hồi hướng công đức sám hối cho oan gia trái chủ, cầu cho họ được an vui và từ từ họ sẽ bớt nỗi hại mình.

III/ SI

Định nghĩa

Si là trạng thái tâm không hiểu biết.

Theo kinh điển, người si là người không biết luật nhân quả, Tứ Diệu Đế, Tam Pháp Ấn, Mười Hai Nhân Duyên.

Người có nhiều kiến thức, bằng cấp, học vị cao ở ngoài đời mà không biết những điều trên thì vẫn là si mê.

Biểu hiện

- Trong khi tham, sân rất dễ nhận thấy vì nó thường biểu lộ ra ngoài, thì ngược lại, si rất khó thấy vì vi tế hơn. Si được biểu hiện qua sự phóng dật, nghĩa là tâm hay phan duyên, suy nghĩ lung tung về quá khứ, tính toán đủ thứ chuyện tương lai.

- Khi ngồi thiền bị phóng dật, mất chánh niệm, đó là đang ở trong trạng thái si. Đến khi ngồi thiền mà tâm được vắng lặng, không còn phóng chạy nữa, thì lúc đó si đang giảm dần.

- Vì tâm si nên mới chấp ngã, không biết bản chất thật sự mình là ai, từ đó mới khởi tham và sân. Chúng sinh cũng vì chấp ngã nên mới sinh ra phiền não. Chính vì chấp ngã nên hễ ai đụng tới cái thân

hay cái tên này thì khổ tới ngay lập tức. Bỏ được cái gốc "chấp ngã" thì tất cả phiền não sẽ rơi rụng hết.

Nguy hiểm

Si là nhân đưa con người tái sinh ở cảnh giới súc sinh.

Đổi trị

Muốn đổi trị si, ta cần thực hành những điều sau:

1. Quán Nhân Quả: mỗi lần sắp sửa làm điều gì, ta phải nghĩ đến hậu quả của nó sẽ ra sao?
2. Quán Tứ Diệu Đế, Tam Pháp Ấn.
3. Thiền Quán: tu tập thiền quán để làm chủ tâm ý, đổi trị sự phóng dật. Trong ngày, nên tránh dính mắc, ôm đồm nhiều việc để khi ngồi thiền tâm được yên tĩnh, không bị vọng tưởng.
4. Nghe pháp để có chánh kiến, chánh tư duy.

Tu hành là làm tiêu mòn dần tham, sân, si để sống hạnh phúc ngay trong hiện tại, không cần phải đợi kiếp sau. Tham, sân, si được bào mòn nhiều chùng nào thì ta hạnh phúc nhiều chùng đó. Bớt tham, sân, si, khi chết sẽ ra đi nhẹ nhàng và tái sinh về cõi an lành.

IV/ MẠN

Định nghĩa

Mạn là so sánh mình với người khác.

Nguyên nhân

Do chấp ngã, ham danh mà sinh ra mạn.

Phân loại

Trong kinh nói đến 7 loại mạn:

1. Mạn: là khinh thường những người có học thức, địa vị, sắc đẹp, tiền của, ... thua mình.
2. Quá Mạn: là người ta bằng mình, nhưng lại nghĩ rằng mình hơn người ta.
3. Mạn Quá Mạn: là người ta hơn mình mà lại cho là mình hơn người ta.
4. Ngã Mạn: là nhận lầm ngũ uẩn này là mình rồi so sánh với ngũ uẩn khác, cho rằng tất cả ngũ uẩn kia không bằng ngũ uẩn này, và cái gì của mình cũng tốt đẹp hơn của người khác.
5. Tăng Thượng Mạn: là chưa chứng quả mà tuyên bố mình đã chứng.
6. Ty Liệt Mạn: là công nhận mình thua, nhưng thua nhiều mà nói thua ít. Hoặc biết mình thua, nhưng giả vờ khiêm nhường nói mình thua nhiều hơn để người ta thương hại mà nâng mình lên. Ngày xưa có những vị tỳ kheo thấy mình không có gì đặc biệt, không tài trí bằng các Ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, nên bắt chước Ngài Ca Diếp, giả vờ tu hạnh đầu đà, ăn mặc rách rưới, khổ cực để được người ta nể phục, cúng dường.
7. Tà Mạn: là mình không có đức độ, từ bi mà tự xưng là người có đức độ, từ bi. Tà mạn dẫn đến tà sư. Những tà sư thường tự xưng

mình tài giỏi, nhưng khi có ai đến hỏi đạo thì tránh né nói loanh quanh, trên trời dưới đất.

Đối trị

Tập không so sánh mình với người khác.

VI/ NGHI

Nghi có ba trình độ:

1. Nghi chính mình: không biết mình có khả năng tu tập không?
2. Nghi vị thầy của mình: không biết thầy có tu tập được như lời thầy dạy không?
3. Nghi giáo pháp: không biết giáo pháp này có đúng là của Phật dạy không?

Đối trị

Do vì không biết chắc nên mới sinh ra nghi ngờ. Vậy muốn biết rõ ràng, chắc chắn thì phải nghe pháp, học hỏi để trí huệ khai mở, từ đó không còn thắc mắc, nghi ngờ nữa.

VI/ THÂN KIẾN

Thân kiến là những cái thấy sai lầm cho thân này là ta, là mình. Ai khen "thân" của mình đẹp thì nghĩ là người ta khen "mình" đẹp. Thật ra cái thân chỉ là tứ đại hợp thành, không có gì là ta, là mình. Chỉ có cái tâm tạm gá vào thân này, như mượn một cái áo để mặc tạm. Nếu có phước thì được cái áo lành lặn,

thiếu phước thì phải mặc áo rách. Áo rách là thân xấu xí, khuyết tật. Người có phước thì có áo đẹp tức là thân thể xinh đẹp, khỏe mạnh.

Đôi trị

Quán ngũ uẩn vô ngã: sắc, thọ, tưởng, hành, thức không phải là ta.

VII/ BIÊN KIẾN

Biên kiến là cái thấy sai lầm, chấp một bên, luôn nghĩ bên này đúng, bên kia sai. Mình thích người nào thì những gì người đó làm mình luôn thấy đúng. Ngược lại, nếu không thích thì tất cả những gì người đó làm đều sai. Biên kiến thường có 2 loại:

- *Thường kiến* là tin rằng sau khi chết linh hồn sẽ lên thiên đàng hoặc xuống địa ngục đời đời. Vì tin như vậy nên có những người khùng bỏ ôm bom đi tàn sát người khác để được lên thiên đàng.
- *Đoạn kiến* là tin rằng chết là hết không còn gì nữa, không có thiên đàng hay địa ngục. Những người có đoạn kiến rất dễ tạo tội vì nghĩ rằng không có kiếp sau nên ăn chơi, cướp của, giết người, không sợ luân hồi quả báo.

Đối trị

Tập thông cảm, rộng mở, luôn nghĩ sự vật bao giờ cũng có hai chiều, như một tờ giấy luôn có hai mặt.

- Ai khen mình thì phải cẩn thận vì sau này họ có thể chê mình, hoặc xét lại xem mình có xứng đáng không?

- Ai chê mình thì có thể một ngày nào đó, họ sẽ khen mình. Nghĩ vậy nên mình không giận họ.

- Khi có tranh chấp, mình phải lắng nghe cả hai bên để tránh gây hiểu lầm, oan ức...

VIII/ TÀ KIẾN

Tà là nghiêng, khác với chánh là thẳng. Tà kiến là cái thấy lệch lạc, sai lầm, không tin nhân quả, tin dị đoan, tin những điều sai sự thật.

Nguyên nhân

Do thiếu trí tuệ vì không được học Phật Pháp, không hiểu luật nhân quả.

Đối trị

Phải học Phật Pháp để có chánh kiến. Khi có chánh kiến thì tà kiến tự nhiên không còn.

IX/ KIẾN THỦ

Kiến thủ là luôn luôn cho ý kiến của mình là đúng, bắt người khác phải nghe theo và từ đó sinh ra tranh chấp.

Thí dụ ngày nay, có hai pháp môn chính trong đạo Phật là Thiền và Tịnh độ. Một số người tu thiền cho rằng tu thiền mới đúng vì đó là cách đức Phật đã tu đắc đạo. Nhưng người tu tịnh độ nói Phật dạy thời mạt pháp nên tu tịnh độ cầu vãng sinh Cực Lạc.

Một thí dụ khác thường gây ra tranh cãi là Nguyên Thủy nói kinh Đại Thừa không phải của Phật nói. Đại Thừa nói rằng Phật cũng nói kinh Đại Thừa.

Giáo lý của Phật là tùy bệnh cho thuốc. Ai bệnh gì thì cho thuốc đó. Đức Phật nói giáo lý của Ngài như chiếc bè để qua sông, như ngón tay chỉ mặt trăng.

Đổi trí

Tập lắng nghe và tôn trọng ý kiến của người khác. Thí dụ người tu thiền có thể nói: "Tôi tu thiền vì khi ngồi thiền, tôi thấy tâm được vắng lặng, bớt phiền não. Còn anh tu tịnh độ để cầu về với Phật A Di Đà cũng tốt lắm". Khi mình nói như vậy thì đôi bên đều vui vẻ, không tranh chấp nữa. Điều quan trọng cần nhớ là giáo lý đạo Phật không có pháp môn nào hay nhất, đúng nhất mà chỉ có pháp môn nào thích hợp với mình mà thôi. Cho nên ai muốn tu theo pháp môn nào thì cứ để người ta tu vì có tu là tốt rồi. Đừng bắt người ta phải tu theo mình.

XI/ GIỚI CẤM THỦ

Giới cấm thủ là bám vào những giới cấm sai lầm. Thời đức Phật có nhiều giáo phái tu khổ hạnh, họ nằm trong bùn, hoặc không mặc quần áo, hoặc đứng một chân suốt ngày, hoặc giơ một tay lên, có người nằm trên bàn đĩnh, v.v... Đó là chấp vào những phương pháp hành trì dựa trên tà kiến.

Ngày nay có đạo đặt ra giới cấm là không được nhận truyền máu. Hoặc có đạo chỉ cho phép người cùng đạo cưới nhau thôi. Tất cả những điều này đều là giới cấm thủ.

Khi quy y trở thành Phật tử, chúng ta giữ 5 giới: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu. Hoặc nếu ta thọ 8 giới, 10 giới hay Bồ Tát giới thì cũng đừng vì đó mà khinh thường người khác thọ ít giới hơn mình. Nếu không, chúng ta sẽ dính mắc vào giới, chấp thuốc thành bệnh.

Mục đích của giới là hàng rào giúp ta không làm hại mình, hại người mà phạm tội và đọa vào 3 đường ác.

KẾT LUẬN

Học về 10 phiền não giúp chúng ta nhận diện nó trong đời sống hằng ngày để loại trừ. Đó chính là tu.

MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN

Giảng tại chùa Huyền Giác – Sacramento - USA - 2010

Sau khi rời bỏ hoàng cung ra đi tìm đạo và sáu năm tu khổ hạnh ép xác, suýt chết vì kiệt lực, thái tử Tất Đạt Đa nhận thấy cách tu này không đưa đến giải thoát nên đã từ bỏ. Ngài ăn uống bình thường trở lại và tìm đến ngồi thiền dưới gốc cây Pippala mà sau này được gọi là cây bồ đề.

Ở đây Ngài nhớ lại hồi nhỏ đã từng nhập được sơ thiền trong khi ngồi chờ vua cha làm lễ hạ điền, nên Ngài ngồi theo dõi hơi thở để an trụ tâm. Từ từ Ngài nhập được sơ thiền, rồi nhị thiền, tam thiền đến tứ thiền. Ở tứ thiền với tâm an định vững chắc, Ngài dùng trí tuệ thật trong sáng, sắc bén, quán chiếu tìm nguyên nhân của già, bệnh, chết, và cuối cùng đã giác ngộ thành Phật.

Sau khi giác ngộ, đức Phật tiếp tục ngồi yên suốt bảy ngày dưới gốc cây bồ đề để chứng nghiệm hạnh phúc giải thoát. Trong đêm cuối, Ngài xuất thiền và

suy niệm về Mười Hai Nhân Duyên, còn gọi là pháp Duyên Sinh (Paticca samuppada).

Mười Hai Nhân Duyên gồm có: Vô Minh, Hành, Thức, Danh Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ, Ái, Thủ, Hữu, Sinh, Lão Tử.

Đức Phật giác ngộ các khoen Nhân Duyên này do quán chiếu đi ngược dòng, tức là Ngài quán từ cái chết vì Ngài luôn băn khoăn tìm hiểu vì sao con người sinh ra phải chết?

- Tại sao con người phải già, chết? - con người bị già, chết là vì có sinh ra.
- Tại sao con người lại sinh ra? - con người sinh ra do động lực dẫn đi tái sinh. Động lực này gọi là hữu (bhava). Hữu ở đây có nghĩa là nghiệp hữu (kamma bhava) là nghiệp đã tạo trong quá khứ thúc đẩy đi tái sinh.
- Cái gì là nguyên nhân tạo ra hữu (nghiệp)? - nguyên nhân tạo ra hữu chính là thủ (upādāna). Thủ là nắm giữ, ao ước một đời sống tốt đẹp hơn.
- Tại sao lại muốn thủ? - vì ưa thích ham muốn nên mới nắm giữ. Ham muốn, ưa thích là ái (tanha).
- Cái gì đưa đến ái? - tại vì có cảm thọ dễ chịu (lạc thọ) nên mới ham muốn. Do đó thọ là điều kiện đưa tới ái.
- Tại sao có cảm thọ? - do sự tiếp xúc giữa nội căn và trần cảnh nên phát sinh ra cảm thọ.
- Cái gì làm cho xúc sinh khởi? - do vì lục nhập mà xúc sinh khởi. Lục nhập là 6 giác

quan (mắt, tai mũi, lưỡi, thân, ý) và 6 trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp).

- Tại sao có lục nhập? – có lục nhập vì có danh (nāma) và sắc (rūpa). Danh là tâm. Sắc là thân. Vì có thân tâm nên có lục nhập.
- Vậy danh sắc từ đâu mà có? - Danh sắc có là do thức (vinnana) tái sinh. Khi nói đến thức trong thập nhị nhân duyên ta có thể hiểu đó là A Lại Da thức (alaya vinnana) hay Kiết sinh thức (patisandhi).
- Tại sao thức đi tái sinh? - do các hành động thiện và ác được tạo tác ở tiền kiếp gọi là hành (sankhara) đúc kết thành những chủng tử.
- Do đâu mà hành sinh khởi? - do vì không biết thực tại nên mới tạo nghiệp thiện hay ác. Sự không biết này gọi là vô minh (avijjā).

Sau khi quán chiếu ngược dòng rồi thì chúng ta đi xuôi lại thì sẽ hiểu Mười Hai Nhân Duyên.

- Vì Vô minh không biết nhân quả, thiện ác, không biết bản chất thực tại của sự vật, không nhận thức được sự thật về Khổ, về nguyên nhân của Khổ, về con đường thoát Khổ, nên chúng ta tạo những hành động thiện và ác. Đây gọi là Vô minh duyên Hành, nghĩa là do Vô minh làm điều kiện mà Hành nghiệp sinh khởi.
- Những hành động đúc kết thành nghiệp được lưu trữ trong tâm thức (A Lại Da) và khiến thức đi tái sinh. Đây là Hành duyên Thức,

nghĩa là do Hành làm điều kiện mà Thức sinh khởi. Thí dụ khi mình mắng chửi người khác, mình cứ nghĩ người ta khổ nhưng không biết rằng mình đang gieo những hạt giống xấu vào A Lại Da thức của chính mình, và nó chờ ngày trở ra gọi là quả báo. Quả báo chính là sự tái sinh. Khi tái sinh thì có hai loại quả báo là chánh báo và y báo. Chánh báo là thân thể mình. Y báo là nơi mình sống. Chánh báo và y báo đều là sự biểu hiện của những hạt giống (chủng tử) trong A Lại Da thức. Thí dụ đời trước mình làm ác, đời này mình sinh ra ở nơi nghèo khổ (y báo) và mang thân tật nguyền, xấu xí (chánh báo).

- Khi Thức⁶ đi tái sinh, nhập vào thai mẹ rồi sinh ra có Sắc thân. Cha mẹ đặt cho một cái tên để gọi. Khi ấy bắt đầu có Danh. Đây là Thức duyên Danh Sắc, nghĩa là Thức làm điều kiện cho Danh Sắc sinh khởi.
- Khi có Danh Sắc⁷ (thân tâm) thì đương nhiên có sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Đây là Danh Sắc duyên Lục nhập. Danh Sắc làm điều kiện cho Lục nhập sinh khởi.
- Khi có Lục nhập thì đương nhiên có sự tiếp xúc qua lại với người và cảnh. Đây là Lục

⁶ Thức (vinnana) ở đây là Kiết sinh thức hay Thức tái sinh (patisandhi) nói theo Vi Diệu Pháp, hoặc là A Lại Da thức (alaya-vijnana) theo Duy Thức Học.

⁷ Khi có danh sắc tức thân tâm hình thành thì khi ấy mới có ý thức.

nhập duyên Xúc. Lục nhập làm điều kiện cho Xúc sinh khởi.

- Từ sự tiếp xúc làm phát sinh ra cảm thọ. Cha mẹ yêu thương hay ghét bỏ mình. Ra ngoài đời, bạn bè đối xử tốt hay gạt gẫm mình... Từ đó ta cảm nhận khổ thọ hay lạc thọ. Đây là Xúc duyên Thọ. Xúc làm điều kiện cho Thọ sinh khởi.
- Khi gặp cảm thọ dễ chịu thì ưa thích (ái). Nếu gặp cảm thọ khó chịu thì ghét bỏ (phi ái). Đây là Thọ duyên Ái. Thọ làm điều kiện cho Ái sinh khởi.
- Khi ưa thích thì muốn chiếm lấy (thủ), ghét bỏ thì muốn đẩy ra (xả). Đây là Ái duyên Thủ. Ái làm điều kiện cho Thủ sinh khởi.
- Khi tìm cách để chiếm lấy hoặc đẩy ra, thì tạo ra những hành động gọi là nghiệp Hữu. Đây là Thủ duyên Hữu. Thủ làm điều kiện cho Hữu sinh khởi.
- Những nghiệp mới này sẽ dẫn con người đi tái sinh. Hữu làm điều kiện cho tái Sinh.
- Và khi Sinh ra thì phải trải qua Già và Chết. Sinh làm điều kiện cho Già và Chết sinh khởi.

Mười Hai Nhân Duyên bao gồm nhân quả ba đời:

- Nhân quá khứ: Vô Minh và Hành
- Quả hiện tại: Thức, Danh Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ
- Nhân hiện tại: Ái, Thủ, Hữu

- Quả tương lai: Sinh, Lão Tử

Trong quá khứ, do nhân là Vô minh, Hành nên mới đưa đến quả hiện tại là Thức, Danh Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ.

Trong hiện tại, con người tạo nhân mới là Ái, Thủ, Hữu, từ đó sẽ dẫn tới quả tương lai là tái Sinh và Lão Tử.

KẾT LUẬN

Giáo lý Mười Hai Nhân Duyên cho chúng ta thấy rõ sự vận hành của vòng luân hồi sinh tử, mà trong đó Vô minh và Ái dục là hai nguyên nhân chính. Ngày nào còn Vô minh và Ái dục thì con người còn phải tái sinh hoài và chịu bao nỗi thống khổ ở cõi Ta Bà này. Như vậy, muốn chấm dứt sinh tử luân hồi, chúng ta phải cắt đứt vòng Mười Hai Nhân Duyên. Điều quan trọng là cắt đúng chỗ, đó là Vô minh và Ái dục.

BỐN LOẠI THỨC ĂN

Giảng tại chùa Bát Nhã – California – USA - 2013

Ở đời ai cũng phải ăn để sống. Người ta thường nói "phải đi làm ăn", nghĩa là phải đi làm mới có ăn, mới có tiền để nuôi xác thân này.

Con người gồm có 2 phần: thân và tâm. Ai học Phật cũng đều biết là con người gồm có 5 uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc uẩn là thân, còn 4 uẩn kia: thọ, tưởng, hành, thức là thuộc về tâm.

Chúng ta thường chỉ lo cho cái thân mà không chú trọng tới tâm của mình, quên mất tâm cũng cần thức ăn. Nhiều khi đến chùa, chúng ta lo thức ăn cho thân ăn nhiều hơn là lo cho tâm. Vì vậy tâm thường thiếu chất bổ dưỡng, chỉ ăn toàn những chất độc: tham, sân, si, buồn, giận, thương, ghét...

Chùa là nơi cung cấp cho chúng ta món ăn tinh thần. Chúng ta tu hành là muốn tâm linh được phát triển, được trưởng thành.

Trong kinh Chánh Tri Kiến (Sammàditthi sutta), kinh thứ 9 của Trung Bộ Kinh, Tôn Giả Xá Lợi Phất có nói qua về 4 loại thức ăn: "Này các tỳ kheo, có 4

loại thức ăn khiến cho các chúng sinh được tồn tại, hay khiến cho các loại sắp sinh được thọ sinh. Thế nào là bốn? Đó là đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực, và thức thực ..."

Như vậy bốn loại thức ăn: đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực, thức thực là những thức ăn để nuôi thân và tâm của mình.

I/ ĐOÀN THỰC

Đoàn thực hay đoạn thực là thức ăn vo lại thành viên để nuôi xác thân.

Cổ nhân thường nói "Bệnh tùng khẩu nhập, họa tùng khẩu xuất", tức là tất cả bệnh đều từ cái miệng mà đi vào, và tất cả tai họa đều từ cửa miệng đi ra. Mình bị nghẹt tim, cao đường, cao máu, v.v... đa số là do ăn những thứ mà mình không biết nó sẽ làm gì trong người mình như đồ chiên, xào, thịt, cá, nước đá, nước ngọt, rượu, v.v... Cho nên mỗi lần trước khi đưa món gì vào miệng, ta phải suy nghĩ thức ăn này giúp ích gì cho mình? Ăn như vậy là ăn trong chánh niệm và tỉnh giác, biết rằng thức ăn đưa vào miệng sẽ tác động lên toàn bộ cơ thể của mình. Người Pháp có câu: "Vous êtes ce que vous mangez", tiếng Anh là "You are what you eat". Ví như ta thấy mỗi sắc dân có một mùi đặc biệt là do từ thức ăn của họ. Như người Ấn Độ, do họ ăn nhiều cà ri nên cà ri thấm vào người, tỏa ra da thịt, mồ hôi của họ. Người Trung Đông ăn nhiều thịt trầu nên người họ cũng có mùi đặc biệt đó.

Đoàn thực là thức ăn của sắc uẩn, của thể xác. Đoàn thực không phải chỉ là thức ăn mà thôi. Một điều thuốc hút cũng là đoàn thực vì khói thuốc chạy vô phổi. Vì vậy khi hút thuốc là ta đang ăn mòn lá phổi của mình. Mỗi lần uống rượu là ta đang ăn mòn lá gan của mình. Ăn nhiều thịt mỡ là ta đang ăn mòn trái tim của mình. Cho nên người tu hành nên tập ăn chay là tốt nhất. Nhưng ăn chay không phải chỉ đơn giản từ bỏ rượu thịt, ăn uống khổ cực mà là ăn một cách thông minh để cơ thể có đầy đủ chất dinh dưỡng.

Vì vậy người có trí tuệ là người biết rõ về đoàn thực, những gì hại thì tránh, và không cần ăn nhiều nhưng đủ chất cần thiết, bổ dưỡng cho cơ thể như chất đạm, chất mỡ, tinh bột, chất xơ, và cân bằng âm dương.

Ngoài ra người có trí tuệ cũng biết là ngoài đoàn thực, ta còn cần thêm 3 loại thức ăn khác.

II/ XÚC THỰC

Tất cả những gì 6 căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) tiếp xúc với 6 trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) đều trở thành một loại thức ăn gọi là xúc thực. Trong ngày, tai nghe người khen chê, mắt thấy quần áo đẹp xấu, mũi nghe mùi hương của nước hoa hay mùi hôi của rác rưởi, lưỡi nếm các vị ngon dở của đồ ăn, v.v... Tất cả đều tạo thành xúc thực.

Xúc thực là thức ăn của thọ uẩn vì tất cả xúc thực đưa đến sự ưa thích hay ghét bỏ.

Xúc thực quan trọng hơn đoàn thực vì đoàn thực là thức ăn của sắc uẩn, mà sắc uẩn là cái thô nhất, ai cũng nhìn thấy. Xúc thực đưa đến cảm xúc (hay cảm thọ) và cảm thọ vi tế khó nhận biết hơn nhưng lại rất cần thiết cho con người.

- Thí dụ dù ta được cung phụng đầy đủ món ngon vật lạ (đoàn thực) nhưng lại kèm theo lời nặng nề hay thái độ lạnh lùng (xúc thực xấu), ta sẽ nuốt không vô và muốn bỏ đi dù thức ăn có ngon đến mấy đi nữa.

- Những người già dù được con cái lo cho ăn uống (đoàn thực) đầy đủ nhưng không có lời hỏi thăm, không có cử chỉ thương yêu chăm sóc (xúc thực) thì các cụ vẫn buồn bã héo hon và chết sớm. Các cụ cần tình thương hơn cao lương mỹ vị.

- Cũng vậy, khi ta nuôi con, nếu ta nói ngọt ngào, âu yếm nó (xúc thực tốt) những lúc ta muốn nó nghe lời mình, ta sẽ có kết quả tốt, vì khi được vỗ về, nó sẽ ngoan ngoãn dễ nghe lời ta hơn.

Hiểu được xúc thực là gì, chúng ta cần sáng suốt chọn lựa những xúc thực tốt khi tiếp xúc với thế giới qua 5 giác quan:

- Đối với mắt: phim ảnh là một loại xúc thực xuyên qua mắt nên ta tránh xem những phim bạo động, đồi trụy. Nhất là trẻ con, khi xem những phim hoặc trò chơi (video games) bắn giết, những hình ảnh bạo động sẽ trở thành xúc thực xấu đi vào tâm thức của chúng, để rồi sau này nó sẽ sai khiến chúng

thực hiện những hành động tương tự như vậy. Ở Hoa Kỳ thường xảy ra những vụ xả súng nơi trường học, do chính các em học sinh đem súng vào trường.

Thời nay với sự bành trướng của internet, của phim ảnh, chúng ta cần thận đừng để cho con em mình đi vào những trang mạng xem những phim ảnh độc hại.

- Đối với tai: những loại nhạc kích động, những chuyện thị phi, đấu tranh, phe đảng, phiếm luận là những xúc thực xấu, cần nên tránh.

Ngược lại, khi ta đến chùa tụng kinh, hòa nhập được với mọi người, tất cả cùng tụng một âm điệu như nhau, sau buổi tụng kinh ta sẽ cảm thấy khỏe khoắn, năng lượng được tăng lên. Đó là một loại xúc thực tốt. Nếu không đến chùa tụng kinh thì ở nhà mở nghe băng tụng kinh cũng là một loại xúc thực tốt.

- Đối với mũi: dính mắc vào một loại hương của nước hoa hay ghiền mùi thuốc lá là đang đưa vào một xúc thực xấu. Bù lại, ta nên đi dạo trong các vườn hoa, công viên để hít thở không khí trong lành, vì đó là xúc thực tốt cho mũi.

- Đối với lưỡi: ham thích rượu chè, ăn quá mặn, quá ngọt, hoặc ăn thịt động vật một cách cầu kỳ như óc khi, mật gấu, sừng tê giác, v.v... là những xúc thực xấu có hại cho sức khỏe.

- Đối với thân: giữ gìn thân thể đừng để bị quá nóng hay quá lạnh. Thường vận động thể dục, tiếp xúc với thiên nhiên, cây cỏ. Tránh không lạm dụng tình dục, hao tổn sinh lực.

Tóm lại, để có xúc thực tốt, ta phải biết tránh những gì xấu ác, chỉ tiếp xúc với những gì tốt lành để nuôi dưỡng cảm thọ của mình. Ngoài đời chúng ta cũng thường được khuyên: "gần mực thì đen, gần đèn thì sáng", ở gần những gì xấu xa, dơ bẩn, chúng ta sẽ bị ảnh hưởng.

III/ TƯ NIỆM THỰC

Tư là suy nghĩ. Niệm là nhớ. Thực là thức ăn. Tư niệm thực là thức ăn của Tướng uẩn và Hành uẩn. Mỗi khi ta nhớ hay suy nghĩ hoặc ao ước điều gì thì chính là đang đưa thức ăn cho Tướng uẩn và Hành uẩn. Mỗi ngày chúng ta suy nghĩ lung tung nhiều thứ, thích thứ này, ghét người kia, nhớ chuyện quá khứ, nghĩ đến tương lai, v.v... và không ý thức rằng mỗi một suy nghĩ là một chủng tử đi vô A Lại Da thức của mình. Vì vậy người tu phải biết kiểm soát tất cả những ý nghĩ (Hành), những sự nhớ tưởng (Tướng) của mình, chỉ tập nhớ nghĩ những điều tốt lành, tích cực và loại trừ những ý nghĩ tiêu cực, bất thiện, xấu ác.

Thí dụ như khi ta nhớ lại một chuyện đau khổ gì đó đã xảy ra trong quá khứ làm mình cảm thấy buồn, giận, thì ta phải nhận biết rằng mình đang ăn Tư niệm thực xấu và cắt đứt liền ý nghĩ đó. Nếu ta còn yếu, không đủ sức để ngưng liền thì ta phải biết nghĩ qua chuyện khác tốt hơn. Đức Phật có dạy trong Kinh An Trú Tâm về năm cách để dùng những tư tưởng không tốt. Một trong năm cách là

thay chột, nghĩa là thay thế một tư tưởng không tốt, buồn khổ, bằng một tư tưởng tốt lành. Niệm Phật cũng là một phương pháp thay chột.

Một thí dụ khác về xúc thực và tư niệm thực. Khi ta dẫn con mình đi chùa lúc nó còn nhỏ, chưa biết gì về đạo Phật. Khi tới chùa, nó chỉ biết nhìn tượng Phật và nghe tụng kinh mà không hiểu gì. Tuy nhiên, hình ảnh tượng Phật, âm thanh của tiếng tụng kinh là xúc thực tốt, rơi vào A Lại Da thức của nó. Sau này lớn lên, một dịp nào đó làm nó nhớ lại hình ảnh đức Phật mà nó đã thấy hồi nhỏ, và nảy ra ý muốn tìm hiểu nên đi kiếm sách về Phật pháp. Đó là tư niệm thực tốt.

Chúng ta mỗi ngày nên cố gắng cho Tướng uẩn và Hành uẩn của mình ăn những tư niệm thực tốt với những giáo lý của Phật. Nếu không, chúng ta chỉ nhớ nghĩ tới chuyện vui buồn, hờn giận quá khứ, hoặc mơ tưởng hão huyền tương lai không ích lợi gì cho tâm. Ngay cả những người xuất gia, đức Phật dạy nếu xuất gia ở một ngôi chùa có đầy đủ chỗ ở, thức ăn nhưng không được dạy Phật pháp thì cũng không nên ở. Ngược lại, nếu nơi đó nghèo, thiếu thốn nhưng được dạy Phật pháp thì phải nên ở lại tu học.

IV/ THỨC THỰC

Thức là sự nhận thức và hiểu biết. Thức thực là thức ăn của Thức uẩn. Những sự nhận thức, hiểu biết mà mình tiếp nhận, thu thập hàng ngày chính là

thức thực. Vì vậy, thức thực rất quan trọng. Những đau khổ hay hạnh phúc của mình đều tùy thuộc vào sự nhận thức của mình.

Khi có chánh kiến, tức sự hiểu biết, nhận thức đúng đắn thì ta sẽ suy nghĩ, nói năng, hành động đúng đắn, tốt lành, lợi ích cho mình và người. Từ đó đưa đến an vui hạnh phúc.

Ngược lại khi có tà kiến, tức sự hiểu biết, nhận thức sai lầm thì ta sẽ suy nghĩ, nói năng, hành động sai lầm, gây đau khổ cho mình và người.

Trong phần lựa chọn thức thực thì ý thức đóng vai trò quan trọng, vì nó có khả năng phân biệt, phán xét, quyết định. Thí dụ khi nghe một lời chê bai, mình tiếp nhận và phán xét ra sao là tùy mình, mình có thể giận tức, hay thản nhiên.

Cuộc đời đưa tới cho mình nhiều hoàn cảnh khác nhau, đó chính là nghiệp quả không thể tránh được, nhưng mình xử lý ra sao là điều quan trọng vì mình đang tạo nghiệp nhân mới. Cho nên người có phước, biết đạo, có được ánh sáng của trí tuệ thì sống hạnh phúc, gặp hoàn cảnh nào cũng biết cách xử lý tốt đẹp.

Ví như ta đi trong bóng tối, thấy sợi dây tưởng là con rắn nên hoảng sợ. Nhưng khi có ánh đèn chiếu tới, thấy đó chỉ là sợi dây thì liền hết sợ, bình tĩnh trở lại.

Cùng xem một cuốn phim, có người khóc theo chuyện trong phim, nhưng có người lại cười, khen tài tử đóng hay. Do đó, cười hay khóc là do sự nhận thức của mình.

Hiểu như vậy thì mình phải tập chánh kiến, chánh tư duy, nhận thức lạc quan và đúng đắn. Nên nhớ mỗi lần bị phiền não, buồn giận là biết mình đang có tà kiến, hoặc nhận thức sai lầm và cần phải sửa đổi. Thí dụ như nhìn thấy ai cũng dễ ghét, ai cũng làm mình khó chịu thì phải biết là mình có nhiều tâm sân, và từ đó quay trở lại lo tu sửa tánh sân của mình chứ không đổ lỗi cho người khác. Ở đời chỉ có hai hạng người: dễ thương và đáng thương. Người tốt là người dễ thương. Người xấu là người đáng thương. Nhận thức được như vậy thì gặp người tốt hay xấu mình đều thương được cả.

KẾT LUẬN

Học qua bốn loại thức ăn, ta thấy rằng trong đời sống của mình, nhất là khi tu hành, mình phải chú ý đến những thức ăn bổ dưỡng cho tâm, chứ không phải chỉ lo thức ăn cho thân mà thôi.

Thức ăn của tâm gồm có: xúc thực, tư niệm thực và thức thực. Trong đời sống hằng ngày, ta phải biết lựa chọn, chỉ tiếp xúc với những gì tốt đẹp, thân cận với những người thiện lành, và tránh không để các giác quan tiếp xúc với những điều hung bạo, kích động, xấu ác.

Chúng ta sung sướng hay khổ đau là do thức thực. Nhưng để có thức thực tốt, ta cần trau dồi Phật Pháp để có chánh kiến, tức là sự hiểu biết đúng đắn, và nhờ vậy ta sẽ sống an vui, hạnh phúc trong cuộc đời này.

SÁM HỐI

Giảng tại chùa Linh Sơn – Bruxelles - Bỉ - 2001

I/ LÝ DO SÁM HỐI

Chúng ta trôi lăn trong sinh tử luân hồi qua vô lượng kiếp, mỗi kiếp chúng ta đều vô tình hay cố ý gây nhiều tội lỗi xuyên qua thân, khẩu, ý. Ngày nào chưa chứng quả A La Hán, ngày đó mình vẫn còn phạm lỗi. Những lỗi đó tích tụ từ đời này sang đời khác, nên nghiệp ngày càng nặng. Cũng có những lúc chúng ta cố gắng tu hành nhưng sự tu hành của mình quá ít, không xóa nổi nghiệp xấu đã tạo. Vì vậy chúng ta cần phải sám hối.

Hơn nữa sống trong cõi trần là cõi bụi thì không thể nào không dính bụi được. Ngay cả những vị thánh tăng ngày xưa như Ngài A Na Luật cũng bị mù mắt, Ngài Mục Kiền Liên bị ngoại đạo đánh chết. Tất cả đều là quả báo của ác nghiệp đời trước.

Đức Phật sau khi thành Phật vẫn bị nhức đầu ba ngày để trả cái nghiệp đã cầm cây gô chơi vào đầu một con cá khi còn là một cậu bé ở một tiền kiếp xa xưa mặc dù cậu không ăn thịt con cá. Do đó có nhiều chuyện ta nghĩ là nhỏ nhưng vẫn tạo thành nghiệp và sẽ cho ra quả báo sau này. Vì vậy chúng ta cần phải thường xuyên sám hối để nghiệp nặng trở thành nhẹ, còn nghiệp nhẹ thì được tan biến.

Sám hối là một pháp tu trong đạo Phật. Sám là ăn năn những tội lỗi đã phạm. Hối là nguyện chừa bỏ không tái phạm.

II/ PHƯƠNG PHÁP SÁM HỐI

Khi làm lễ sám hối, chúng ta thường tụng: "Tội từ tâm khởi đem tâm sám. Tâm được tịnh rồi tội liền tiêu..." Điều này nói lên là mọi tội lỗi đều bắt đầu từ một ý nghĩ xấu ác khởi lên trong tâm, rồi mới chạy ra miệng mắng chửi, hoặc ra thân đánh đập kẻ khác. Do đó, rửa tội là rửa cái tâm chứ không phải rửa cái thân.

Có 5 cách sám hối:

1/ Tác pháp sám hối

Tác là làm, pháp là phương pháp hay nghi thức. Tác pháp sám hối là khi phạm tội thì phải thỉnh chư tăng ni chứng minh đúng như pháp. Thí dụ cư sĩ thọ năm giới, nếu lỡ phạm giới nào thì phải lên chùa

gặp một vị tăng hay ni bày tỏ tội lỗi, chí tâm ăn năn và nguyện không tái phạm về sau.

2/ Thủ tướng sám hối

Trường hợp ở nơi xa, hẻo lánh không có chùa, không có tăng ni chứng minh thì ta có thể đứng trước tượng Phật thành tâm lễ lạy, trình bày những tội đã phạm và nguyện nhất quyết chữa bỏ. Làm như vậy mỗi ngày cho đến khi nào thấy hảo tướng như thấy tượng Phật tỏa hào quang, hoặc nghe mùi hương thơm, hoặc nằm mơ thấy Phật đến xoa đầu, v.v... thì mới ngưng.

3/ Hồng danh sám hối

Nghi thức Hồng Danh sám hối do Bất Động pháp sư đời nhà Tống biên soạn. Ngài trích các danh hiệu Phật trong kinh đức kết thành 108 lạy, ngụ ý trừ 108 phiền não⁸. Sám hối theo nghi thức này, mỗi lần niệm một danh hiệu Phật thì lạy một lạy. Nghi thức này rất thông dụng, thường được các chùa làm vào mỗi nửa tháng.

4/ Vô sanh sám hối

Ba phương pháp kể trên thuộc về Sự sám hối, còn pháp này thuộc về Lý. Vô Sanh sám hối có hai cách:

1. *Quán tâm vô sinh*: quán chiếu để thấy tâm xưa nay chưa từng sinh diệt. Trong kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng nói bốn

⁸ 108 phiền não: 6 phiền não (tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến) x 6 căn x 3 đời.

tánh vốn bất sinh bất diệt. Khi tâm khởi niệm lăng xăng mới sinh ra phiền não tội lỗi. Khi tâm vắng lặng, vọng niệm biến mất thì tội ở đâu? Từ đó ngộ ra là tội từ tâm sinh mà cũng từ tâm diệt. Nếu tâm không sinh (không khởi động) thì tội kia cũng chẳng còn.

2. *Quán pháp vô sinh*: quán thực tướng của các pháp bên ngoài vốn không sinh không diệt như kinh Bát Nhã nói "thị chư pháp không tướng, bất sanh bất diệt, bất cấu bất tịnh, bất tăng bất giảm..." Cách sám hối này giống như tu theo kinh Bát Nhã vậy.

5/ *Tụng kinh sám hối*

Ở các chùa có hai kinh thường dùng cho sám hối là Thủy Sám và Lương Hoàng Sám.

1/ *Kinh Thủy Sám*

Nhân vật chính của bộ kinh này là Ngô Đạt quốc sư. Mười đời trước Ngài là một vị quan tên Viên Áng đã gièm tâu với vua để giết oan một vị quan khác tên Triệu Thố. Triệu Thố bị giết oan đem lòng oán hận, đời đời đi tìm trả thù.

Nhưng Viên Áng đời sau đi tu làm cao tăng tu hành chăm chỉ. Trải qua mười đời, đời nào cũng tu hành thanh tịnh, không phạm lỗi nên oan hồn không có cơ hội trả thù.

Đến kiếp thứ mười, Ngài được vua mời về triều làm quốc sư. Mỗi lần đăng đàn thuyết pháp có hàng ngàn người đến nghe. Đề tỏ lòng tôn kính, vua ra lệnh ban cho quốc sư một pháp tòa bằng gỗ trầm

quý. Khi ngồi trên pháp tòa nhìn xuống thính chúng đầy đủ bá quan văn võ, Ngài khởi tâm tự cao tự đại. Khi vừa móng tâm ngã mạn thì oan hồn kia thấy kẽ hở nhập vào ngay tức khắc. Quốc sư bỗng cảm thấy đau nhói và té xỉu. Lúc tỉnh dậy, Ngài thấy đầu gối có một mụn nhỏ mọc lên. Càng ngày cái mụn càng to và có hình dạng như mặt người, đau nhức thấu xương, không ai chữa khỏi.

Ngộ Đạt quốc sư nhớ lại lúc còn hàn vi ở chùa đã giúp đỡ chăm sóc một vị sư bị bệnh ghê lở. Trong khi các thầy khác ghê sợ, không dám đến gần thì Ngài từ bi, tắm rửa, săn sóc cho vị sư đó. Vị sư này là tôn giả Ca-Nặc-Ca, người Ấn Độ. Khi lành bệnh, trước khi từ giã ra đi, tôn giả căn dặn Ngộ Đạt: "Sau này khi gặp nạn thì hãy tìm đến ta sẽ giúp cho".

Ngộ Đạt quốc sư biết mình đã bị quả báo nên lạng lẽ rời bỏ kinh đô, một mình lên đường đi tìm tôn giả Ca-Nặc-Ca.

Theo lời dặn dò xưa, sư Ngộ Đạt tìm gặp được tôn giả Ca-Nặc-Ca ở núi Cửu Lũng, miền Tây Thục. Tôn giả bảo sư Ngộ Đạt xuống một con suối gần đó rửa cái mụn. Khi Ngài sắp sửa vốc nước lên thì cái mụn bỗng hét lớn, bảo dừng lại, rồi nó kể Ngài đã giết oan nó như thế nào và nó đã đi tìm Ngài suốt mười kiếp để trả thù. Nhưng vì Ngài tu hành thanh tịnh nên nó phải chờ đến kiếp này, khi Ngài khởi tâm ngã mạn thì nó mới có dịp nhập vào làm khối u để hành hạ. Nay nhờ tôn giả Ca-Nặc-Ca từ bi cứu độ nên nó sẽ buông tha. Ngộ Đạt nghe xong kinh sợ, vội vốc nước lên rửa khối u. Khi nước vừa chạm

vào da thì Ngài đau buốt té xỉu. Khi tỉnh dậy, Ngài thấy khối u đã biến mất. Sư Ngô Đạt quay trở lên núi tìm tôn giả Ca-Nặc-Ca để tạ ơn, nhưng ngôi chùa và tôn giả đã biến mất.

Từ đó Ngô Đạt quốc sư soạn ra bộ "Tứ Bi Thủy Sám" để ăn năn sám hối tội lỗi xưa.

2/ Kinh Lương Hoàng Sám

Bộ sám này bắt nguồn từ vua Lương Võ Đế và vợ là hoàng hậu Hy Thị. Mặc dù được vua hết mực yêu quý nhưng hoàng hậu có tánh ganh tị và rất độc ác. Cung phi nào được vua sủng ái là bà tìm cách giết hại. Sau bà nhuốm bệnh nặng, không lương y nào chữa khỏi nên chết và tái sinh làm một con rắn mãng xà, lẫn quẩn trong cung. Một đêm khuya nọ, đang ngồi một mình trong cung tịch tịch, vua nghe có tiếng kêu van thảm thiết. Vua sợ hãi muốn chạy trốn nhưng không được, bèn lên tiếng hỏi: "Ai mà đêm khuya thanh vắng lại vào đây than khóc?" Vua nghe tiếng đáp: "Tâu bệ hạ! Thiếp đây chính là Hy Thị. Vì quá độc ác nên chết phải đọa làm rắn, thân thể bị sâu trùng rúc rĩa ngày đêm, nhức nhối không bút nào tả xiết. Nhớ lại tình xưa nghĩa cũ nên thiếp đến đây mong nhờ bệ hạ tìm cách cứu giúp". Nói xong liền biến mất.

Vua bàng hoàng, lòng đau như cắt. Ngày hôm sau, vua liền thỉnh hòa thượng Chí Công, một vị cao tăng đắc đạo, soạn ra bộ Lương Hoàng Sám và triệu tập chư tăng tụng niệm ngày đêm sám hối cho Hy Thị. Chính vua cũng thân hành tham gia lễ bái. Trải qua nhiều ngày sám hối, bà Hy Thị được tiêu

nghiệp, bỏ xác rắn, tái sinh lên cung trời Đao Lợi thành một thiên nữ, hiện xuống lay tạ ơn vua. Kể từ đó bài sám này được truyền tụng khắp nơi.

Ngoài việc tụng hai kinh trên, chúng ta có thể tụng chú Đại Bi, chú Thất Phật Diệt Tội Chơn Ngôn, chú Kim Cang Tát Đỏa⁹, v.v...

Trong năm cách sám hồi trên, chúng ta thấy cách nào hợp với căn cơ và hoàn cảnh thì tu tập. Điều quan trọng là phải tu tập đều đặn.

KẾT LUẬN

Trong kinh Hạt Muối thuộc Tăng Chi Bộ kinh, đức Phật thí dụ có người bỏ năm muối vào ly nước nhỏ thì ly nước sẽ rất mặn không uống được. Nhưng có người bỏ năm muối vào sông Hằng thì nước sông Hằng không vì năm muối đó mà trở nên mặn. Vì sao? Vì số lượng muối quá ít so với nước sông Hằng.

Cũng như thế, một người lỡ làm tội nhưng nếu có nhiều phước thì phước sẽ khiến cho quả báo được nhẹ đi. Nếu lỡ làm cùng một tội mà không có phước thì quả báo sẽ nặng hơn.

Bởi vậy, nếu ta lỡ làm tội thì trước hết phải sám hối và làm phước thật nhiều để bù lại. Giả dụ trong đời này mình không làm tội nhưng chắc gì không làm tội trong nhiều đời trước?

⁹ Chú Kim Cang Tát Đỏa (Vajrasattva mantra) là thần chú 100 chủng tự của Mật tông Tây tạng, có công năng tẩy trừ mọi tội lỗi.

Trong mười hạnh của Phổ Hiền Bồ Tát, lời nguyện thứ tư là: "Tứ giả sám hối nghiệp chương". Ngài là một vị đại Bồ Tát mà còn phát nguyện sám hối không bao giờ ngừng nghỉ cho đến khi thành Phật, huống chi phàm nhân như chúng ta.

Vài nét về tác giả

Thầy Thích Trí Siêu sinh năm 1962 tại Sài Gòn. Năm 1985 nhập chúng tu học tại Tự-Viện Linh-Son, tỉnh Joinville-le-Pont, Paris. Năm 1987 thọ cụ túc giới với Hòa Thượng Thích Huyền-Vi.

Mặc dù xuất thân từ Đại Thừa, thầy không ngần ngại du phương tham vấn học hỏi với quý thầy thuộc nhiều truyền thống khác như: Nguyên Thủy, Zen, và Kim Cang thừa Tây Tạng.

Để chia sẻ kinh nghiệm và kiến thức của mình, thầy đã viết và dịch:

Thiền Tứ Niệm Xứ
 Bồ Thí Ba La Mật
 Đại Thủ Ấn
 Vô Ngã
 Bồ Tát Hạnh
 Xin Cứu Độ Mẹ Đất
 Đạo Gì ?
 Góp Nhặt
 Ý Tình Thân
 Tâm và Ta
 Dòng Đời Vô Tận
 Ai Mua Xe Rác
 Oan Gia
 Ý Tình Thân 2

<http://www.thichtrisieu.com>