

LINH QUY PHÁP ẤN

# VẠN SỰ CÁT TƯỜNG

Thích Minh Thành

\_\_\_\_\_ NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC \_\_\_\_\_

## MỤC LỤC

Cây mai vô giá.....	3
Soi thấu thân tâm.....	47
Vạn sự cát tường.....	78

## CÂY MAI VÔ GIÁ

Một mùa xuân mới nữa lại về. Khắp nơi từ trong những khu vườn ra tới đồng nội, từ trong xóm làng ra tới thành thị, từ miền biển lên đến miền núi, các loài hoa đua nhau nở rộ khoe sắc tỏa hương. Trong không khí thanh bình, tươi trẻ của mùa xuân, tất cả chúng ta đang hiện diện ở đây với những gương mặt tươi thắm, hân hoan với nụ cười hàm tiếu tựa như những đóa hoa

## Vạn Sự Cát Tường

---

mai đang hé nở dưới nắng xuân; những đóa hoa mai đang nở trong chánh điện; những đóa hoa mai nở đầy sân chùa; những đóa hoa mai di động; những đóa hoa mai sống động biết cử động, biết nói, biết nghe, biết hiểu, biết thương, biết tha thứ, bao dung và độ lượng. Những đóa hoa mai đẹp tuyệt vời đang nở trong Chánh pháp của Đức Phật. Đó là một biểu tượng của sự may mắn, tốt lành, hạnh phúc, và tràn đầy phước báu. Ngay giây phút này, chúng ta có cảm thấy hạnh phúc, có cảm thấy tuyệt vời, có cảm thấy an lạc, có cảm thấy màu nhiệm, có cảm

thấy vui sướng an lành không? Bất cứ ngày nào chúng ta đi đến chùa đều là ngày tốt nhất trong tất cả các ngày. Cho nên hôm nay là ngày tốt lành, hôm nay là ngày cát tường, hôm nay là ngày bình an. Chúng ta hãy cùng để cho tâm của mình nở hoa tươi thắm, nở hoa ngọt ngào, nở hoa sung mãn với những việc lành thiện, cát tường này.

Vào mỗi dịp Tết, chúng ta thường mua những cây đào hoặc cây mai đem về chưng trong nhà với ngụ ý mong muốn mọi việc trong suốt năm được gặp nhiều may

## Vạn Sự Cát Tường

---

mắn, tốt đẹp, bản thân và gia đình đều được hạnh phúc, vui sướng, an lành. Nhưng đó chỉ là sự thâm ước hay chúc phúc mà thôi. Bây giờ chúng ta cần phải làm bằng hành động để những mong ước đó trở thành hiện thực. Đức Phật dạy mình muốn có an vui, hạnh phúc, may mắn thì cần phải nghĩ tốt, nói tốt, làm tốt, thì tất cả mọi việc sẽ đều tốt. Trong bài kinh 150 - *Buổi sáng tốt đẹp*, chương III - *Ba pháp*, phẩm Cát tường thuộc kinh Tăng Chi Bộ (*Anguttara Nikāya*), Đức Phật dạy rằng: “*Tất cả những người nào, những chúng sanh nào vào*

*buổi sáng, thân làm việc thiện, nói lời nói thiện, ý nghĩ điều thiện, thì những người đó có một buổi sáng tốt đẹp. Bất cứ một chúng sanh nào, vào buổi trưa thân làm việc thiện, miệng nói lời thiện, ý nghĩ điều thiện thì tất cả chúng sanh ấy có một buổi trưa tốt đẹp. Bất cứ chúng sanh nào, vào buổi chiều thân làm việc thiện, nói lời nói thiện, ý suy nghĩ điều thiện, thì chúng sanh đó có một buổi chiều tốt đẹp”.* Như vậy những ai mà trong buổi sáng, buổi trưa và buổi chiều thân làm việc lành, miệng nói lời tốt và nghĩ điều thiện thì suốt cả ngày người

## Vạn Sự Cát Tường

---

đó được tốt lành, an lạc, hạnh phúc, may mắn và tốt đẹp.

Nhìn ra ngoài vườn chúng ta sẽ thấy buổi sáng hoa mai cũng nở, buổi trưa hoa mai cũng nở và buổi chiều tối hoa mai cũng nở. Cũng như vậy, nếu chúng ta biết tu tập thì bất cứ lúc nào hoa mai cũng nở đầy trong tâm cho đến ngoài thân, từ trong nhà cho đến ngoài phố. Đặc biệt là không cần phải chờ khi mùa xuân về mới có hoa mai nở mà hoa mai tự nở trong tim của mình, nở trên đôi môi của mình, nở trên tay chân và hành động của mình.



Khi hoa mai nở rộ khắp nơi như vậy thì đó là một cây mai tuyệt vời thuộc hàng quý hiếm bậc nhất, dù bỏ ra bao nhiêu tiền hay vàng cũng không mua được. Vậy từ bao lâu nay chúng ta đón không biết bao nhiêu cái Tết rồi, nhưng có ai đã mua được cây mai quý hiếm vô giá này đem về nhà hay chưa? Hôm nay chúng ta đến đạo tràng này chính là muốn được nhận mỗi người một cây mai vô giá đem về chưng trong nhà để ăn Tết lớn. Mọi người có chịu không?

Chúng ta hãy xét kỹ lại xem, tại

## Vạn Sự Cát Tường

---

sao chúng ta đến chùa rất nhiều lần và được quý Thầy tặng cho cây mai giống đem về nhà trồng mà không lớn hoặc là bị chết? Đó là vì chúng ta làm chưa đúng cách. Nếu chăm sóc đúng kỹ thuật và bảo vệ chu đáo, cây mai này sẽ lớn lên, mọc thêm cành và nở hoa đúng mùa xuân. Trái lại đem về nhà rồi quăng bỏ đó, không chịu vun đất, bón phân, tưới nước, cho tới Tết nhìn lại thì nó tiêu tụy hay đã chết rồi hoặc có sống sót thì nở hoa không đúng lúc. Vì đây là loại mai đặc biệt, là loại mai Trí tuệ, chỉ có thể sinh tồn và phát triển với loại phân nước Chánh pháp và

sự chăm sóc do tu tập hằng ngày, mà không có một loại phân bón hay kỹ thuật nào khác có thể giúp cây mai vô giá này phát triển.

Vậy cách thức chăm sóc cây mai này như thế nào?

Mỗi khi chúng ta suy nghĩ về một người nào đó, dù là người xa lạ hay người thân thương của mình, thì nên suy nghĩ về những ưu điểm và điều tốt của họ. Cần tránh suy nghĩ nhiều về điều xấu của người ta. Thông thường, chúng ta có thói quen nghĩ về điều xấu của một người hơn là điều tốt. Chính thói

quen này đã làm cho cây mai trong tâm của chúng ta cũng bị hư xấu. Ví dụ, người đã chung sống với mình suốt ba chục năm, đồng cam cộng khổ, gian khổ có nhau, khi khỏe thì lo từng bữa ăn, từng giấc ngủ cho mình, lo lắng đủ thứ cho mình; lúc bệnh tật thì lo thuốc men, đưa đi bác sĩ. Ngày xưa chúng ta thương yêu, trân quý vô cùng, vậy mà khi về ở chung rồi, dù người kia tốt sáu điều, chỉ có xấu bốn điều nhưng chúng ta lại nhớ nhiều đến điều xấu mà thôi. Buổi sáng thức dậy là kiểm chuyện cự, buổi trưa cũng kiểm chuyện cãi, chiều tối đi làm về mệt tự nhiên sinh

chuyện phiền não. Chính vì vậy mà trong gia đình cứ cự cãi, giận hờn nhau hoài, thậm chí là chia lìa. Như vậy, Buổi sáng không tốt lành, buổi trưa không tốt lành và buổi chiều tối cũng không tốt lành. Đó là chúng ta không biết cách chăm sóc cây mai và làm cho nó tả tơi, tàn tạ.

Ngay cả cha mẹ là những người đã hy sinh cả cuộc đời cho chúng ta. Từ khi sanh ra và nuôi mình lớn lên, thành gia lập thất, trao cho sự nghiệp tài chính, dồn biết bao nhiêu tình thương đối với mình, vậy mà lâu lâu mình có buồn giận

cha mẹ hay không? Tại sao? Chúng ta quên hết bao nhiêu ân đức, bao nhiêu sự hy sinh, bao nhiêu công lao khó nhọc nuôi dưỡng mà còn chỉ nhớ hành động, câu nói đã làm cho mình bực bội mà thôi. Những suy nghĩ như vậy không phải là suy nghĩ tốt lành. Khi trong tâm của mình có sự giận hờn một ai đó, lúc đó chúng ta sẽ có cảm giác khó chịu và trong người nóng bức, nặng nề. Vậy chúng ta muốn tâm mình nhẹ nhàng, dễ chịu, mát dịu hay muốn cái khó chịu, nóng bức, nặng nề? Nếu muốn dễ chịu, mát mẻ, nhẹ nhàng thì nên tập nhớ nghĩ đến ân

nghĩa, tình nghĩa, công lao của cha mẹ đối với mình. Nhờ vậy mà tâm của mình sẽ trở nên mát mẻ, nhẹ nhàng, dễ chịu, giống như hoa mai nở rộ trong tim.

Chúng ta thử xét nghĩ xem, mình nhớ cái xấu của người ta làm chi? Nhớ cái dở của người ta làm gì? Nói điếm xấu của người ta có lợi gì? Càng suy nghĩ tiêu cực, càng làm cho tâm của mình mệt mỏi và nặng nề hơn. Hãy tập tha thứ, lắng nghe với nhau, cùng chia sẻ cho nhau, thấu hiểu nhau. Những người thân thương có ân nghĩa lớn nhất

như cha mẹ mà chúng ta không thể lắng nghe, cảm thông được thì còn có thể lắng nghe, cảm thông được cho ai khác? Người thân thương có ân nghĩa nhất mà chúng ta không bao dung, tha thứ được thì còn có thể bao dung, tha thứ được cho ai? Người thân thương có ân nghĩa nhất, dám hy sinh cả cuộc đời cho mình mà chúng ta không thương yêu được thì còn thương yêu được ai nữa? Đối với bất cứ ai, chúng ta cũng hờn giận; đối với bất cứ người nào, chúng ta cũng buồn phiền; đối với bất cứ người quen hay lạ, chúng ta cũng không cảm thấy vừa lòng,



thì làm sao mà sống?

Đức Phật dạy chúng ta phải luôn nghĩ về điều thiện, việc tốt của người khác. Khi nghĩ về một người nào đó, nhất là những người có ân nghĩa, hãy tập nghĩ về những đức tính tốt đẹp nhất, những sự hy sinh, quan tâm chăm sóc, thương yêu, lo lắng, bảo bọc của họ đã dành cho mình. Công ơn của cha mẹ như trời bể, dù có báo đáp cho đến chết cũng không sao đầy đủ và trọn vẹn. Hoặc công lao và ân nghĩa của người đã từng sống chung với mình suốt mấy chục năm qua, làm sao chúng ta có

## Vạn Sự Cát Tường

---

thê đèn đáp một cách đầy đủ, trọn vẹn, viên mãn được. Nếu đã thấy rõ là không thể đèn đáp hết được, thì tại sao chúng ta lại nghĩ đến khuyết điểm của cha mẹ hay vợ chồng làm gì?

Cho nên trong cách cư xử và hành động đối với những người có công lao to lớn đó, chúng ta hãy tập nhớ ơn, biết ơn họ, phải nghĩ đến điều tốt, nói tốt về họ, và làm những việc tốt cho những người mà mình đã mang ơn. Trong tạng kinh *Nikāya* Đức Phật nói rõ nếu người nào không biết nhớ ơn, không biết

cảm ơn, không biết trả ơn đối với những người có ơn với mình thì những người đó không phải là con người.

Ngay cả đứa con cũng là người có ơn với chúng ta. Đùng lúc nào cũng nghĩ mình là người sanh ra nó và là người ban ơn cho con và con là người thọ ơn. Con của mình cũng có giúp đỡ mình, cũng yêu thương, lo lắng cho mình. Dù nó chưa làm ra tiền của nhưng sự quan tâm, chăm sóc, hỏi thăm cũng là tình nghĩa, tình thương và cũng là có ơn đối với mình rồi. Vậy khi chúng ta nghĩ về

## Vạn Sự Cát Tường

---

con của mình, thì nghĩ nhiều về cái tốt của nó hay mình nghĩ về cái dở? Đối với anh, chị, em của chúng ta cũng vậy, họ đều là những người có ơn đối với mình. Cho nên, mỗi khi suy nghĩ về con cái, anh, chị, em, chúng ta nên tập nghĩ về điều tốt của họ. Nghĩ về điều tốt của mọi người như vậy thì lúc đó hoa mai đang nở rộ trong tim. Chắc chắn chúng ta đều muốn có hoa mai nở trong tim chứ chẳng ai muốn hoa mai lúc nào cũng héo tàn, không có mùa xuân. Vì vậy chúng ta nên tập nghĩ tốt, nói tốt, làm tốt đối với những người có ân nghĩa, ân tình với mình. Đó

là chúng ta đang tưới tắm, vun bón cho cây mai vô giá phát triển.

Chúng ta cũng cần xét nghĩ đến công lao to lớn của vị Thầy đã đem bao nhiêu mồ hôi, nước mắt, công sức và bao nhiêu suy nghĩ, lo lắng để xây dựng lên một ngôi Tam bảo trang nghiêm, huy hoàng ở nơi vùng sâu hoang vắng để có chỗ cho Phật tử xa gần quy tụ về tu tập. Mỗi viên gạch, mỗi cây kiềng, mỗi ghé đá, mỗi đóa hoa nở trong sân của thiền môn đều là ân đức của Phật tử và chư Tăng. Tất cả mọi thứ mà chúng ta sử dụng trong chùa đều là sự hy

## Vạn Sự Cát Tường

---

sinh khó khổ của quý Thầy nên chúng ta cần phải khéo suy nghĩ và nhớ ơn, mang ơn, kính trọng bằng những hành động thiết thực, không phải chỉ dừng ở chỗ suy nghĩ tốt hay nói lời lành ở trên miệng. Do có suy nghĩ tốt lành như vậy, chúng ta chẳng những trân trọng, không xả rác trong chùa, không dẫm đạp lên cỏ hoa, không phung phí nước điện... mà còn công quả, công phu, vun bồi, tô điểm làm cho bộ mặt của Tam bảo càng ngày càng đẹp hơn để cho tất cả mọi người được cộng hưởng và thấm nhuần lợi lạc vô biên của Phật Pháp. Đó là sự thể

hiện hành động biết ơn Phật, Pháp, Tăng, Tam bảo. Chúng ta làm được như vậy, thì hoa mai sẽ nở từ gót chân lên tới đỉnh đầu. Sự suy nghĩ và hành động tuyệt vời đó là điềm lành, là phước báu, là cát tường.

### **\* Thắp sáng ngọn đèn Chánh pháp**

Hiện tại vì đã hiểu một phần Phật pháp và thấy được giá trị cũng như lợi ích không thể nghĩ bàn của việc hướng thiện, chúng ta phải là người có trách nhiệm châm thêm dầu vào ngọn đèn Chánh pháp để thắp sáng xua tan bóng đêm u ám, bóng tối

## Vạn Sự Cát Tường

---

của vô minh, giúp mọi người lìa mê thoát khổ bước lên bờ giác.

Nhìn ra xã hội thời bây giờ, chúng ta sẽ tai nghe mắt thấy được những tình trạng suy đồi, kinh hoàng đầy sợ hãi đang diễn ra từng phút từng giây ở khắp mọi nơi. Con cái bất hiếu với cha mẹ, thậm chí là sát hại chính người đã sinh ra mình. Vợ chồng thì chia ly, ly thân, ly dị như thay áo. Sự thủy chung không còn được xem trọng, nghĩa tình đổ vỡ, đạo đức suy sụp. Một chút là đâm chém, một chút là giết chóc, trộm cắp, lừa gạt, thậm chí là buôn



bán phụ nữ, bắt cóc trẻ em, anh em giết nhau vì mấy tấc đất, ông cháu xâm hại lẫn nhau... Đạo đức suy đồi, con người đầy rẫy tham, sân, si, bản ngã, tánh khí nóng nảy, hung hăng, dữ tợn, sân hận ngự trị trong tâm khiến cho họ không còn biết thương quý nhau, không còn biết trân trọng nhau. Tại vì sao? Do không tu thiện pháp.

Đức Phật dạy tu thiện pháp rất đơn giản, chỉ có ba điều là **Nghĩ thiện, Nói thiện** và **Làm thiện**. Ba điều này là chuẩn mực của đạo đức, là nền tảng của hạnh phúc, là sự bảo

## Vạn Sự Cát Tường

---

vệ cho thể gian, thể giới hành tinh này. Muốn thực hiện được ba điều này, chúng ta phải luôn luôn tu tập nhiếp phục những cảm giác nóng giận, bực bội, khó chịu. Phải luôn luôn đánh tan được những cảm giác đó. Khi nào cảm giác giận nổi lên, giữa lòng ngực nóng ran, khí nóng xông lên trên mặt, nóng đỏ hai lỗ tai, mắt lờ mờ, miệng run giật. Sau đó lửa sân phục cháy, tạo ra sự nóng nực, bực bội trong tâm và phát ra ngoài đốt cháy hết mọi thứ bằng sự đấu khẩu, rồi kế nữa là đấu võ. Khi ấy, chúng ta phải nói với nó rằng: **‘Thôi, thôi đi! Cảm giác sân hận**

kia, người đã đốt cháy ta mấy chục năm rồi. Cảm giác nóng bức kia, người đã hại ta vô lượng, vô biên kiếp rồi. Ngọn lửa hừng này, hồ than hừng này, người đã đốt ta từ vô thủy kiếp rồi. Nay người còn muốn đốt ta nữa hay sao? Bây giờ ta đã tu rồi, ta không muốn bị thiêu đốt nữa. Người hãy đi chỗ khác cho ta tu tập tâm hiền. Ta đã tiêu tụy, ta đã tan nát với người không biết bao nhiêu đời rồi. Tới đây là vừa đủ rồi, ta không muốn đi theo những cảm giác ác độc này nữa. Những cảm giác thiêu rụi, thiêu đốt, hủy hoại hết tình thân,

tình nghĩa kia, người lẳng xuống đi! Cảm giác giận kia, người lẳng xuống đi, lẳng dịu xuống đi! Mát lạnh đi, nguội lạnh đi! Buông xả đi, để cho ta nhẹ nhàng, thanh tịnh, an lạc! Hãy đi khỏi đây lập tức! Cái cảm giác nóng bức này, người hãy tan biến đi! Người hãy tan biến khỏi tâm ta đi! Người hãy tan thành mây thành khói đi! Người hãy tan thành hư không đi! Ta không chấp nhận cảm giác bức bối, bức rức, nóng nực này nữa. Chính người đã hại ta suốt mấy chục năm nay rồi. Ta không nghe theo lời xúi giục của người

nữa đâu. Người hãy đi ra khỏi cuộc đời ta! Hãy để ta được làm một người hiền hòa, mát dịu; để ta được làm một con người từ ái, một con người dễ thương, hiền lương!'. Hãy nói với cảm giác của mình như vậy để làm dịu xuống những sự nóng bức, sân hận và đố kỵ chính là sự khéo sử dụng tác động tâm ý tuyệt vời (Như lý tác ý) mà Đức Phật có chỉ dạy trong tạng kinh *Nikāya*. Khi cảm giác nóng bức đó tan hết rồi, chúng ta mỉm cười với chính mình. Ôi, hoa mai nở đẹp ơi là đẹp!

## Vạn Sự Cát Tường

---

Đó là cách tu tập nhìn lại những cảm giác, tham muốn, nóng giận, những cảm giác si mê và bản ngã ẩn trú trong tâm của mình từ rất lâu rồi. Từ trước đến nay, chúng ta chỉ mãi lo nhìn ra bên ngoài hoặc lo nhìn người khác, nhưng nay thì xoay vào để nhìn rõ các cảm giác sinh khởi và hoại diệt ở bên trong con người của mình. Khi chúng ta đã nhìn thấy rõ những cảm giác nào bất thiện, những cảm giác nào xấu ác, những cảm giác nào không tốt lành rồi, kế tiếp là bắt đầu đánh đuổi chúng ra khỏi tâm của mình và không giờ chấp nhận cho chúng

được phép tồn tại và sinh khởi ở tương lai nữa.

Ví dụ khi phát hiện có một con rắn hổ mang đang ẩn nấp trong nhà, chúng ta sẽ không thể để cho nó ở yên trong nhà, hoặc vuốt ve nó hay để nó cắn mình và những người thân của mình chết, mà mau chóng tìm cách đánh đuổi nó ra ngoài và thậm chí là đập cho nó chết. Cũng vậy, khi nhìn thấy cảm giác sân hận xuất hiện trong tâm, chúng ta cũng mau chóng dập tắt nó, không để cho nó thiêu đốt mình và cháy lan qua người khác. Đi ngoài đường gặp

## Vạn Sự Cát Tường

---

việc buồn bực ai đó, về nhà mình cự ông chồng, rầy con “thua me gỡ bài cào”, làm náo loạn cả nhà. Nhiều khi cháy những người trong một gia đình chưa đủ, mà ngọn lửa giận còn cháy lan qua nhà hàng xóm, và thậm chí là cháy tràn lan cả một dãy phố. Thật là nguy hiểm thay!

Chúng ta quyết tâm không để cho con rắn độc này sống ở trong tâm của mình; quyết tâm không cho ngọn lửa sân hận này thiêu đốt thân tâm của mình cũng như những người trong gia đình. Cần phải quyết liệt đánh đuổi những cảm



giác sân hận, những cảm giác tham muốn không đúng pháp, những cảm giác si ám, ngồi đờ đờ như khúc gỗ. Phải mau chóng đánh vỡ, đánh tan những cảm giác đó ra khỏi thân tâm của mình. Chúng ta nói với cảm giác si mê: **“Mày đã ngủ sáu chục năm rồi mà chưa đủ hay sao mà ngủ hoài vậy? Mày ngủ riết ngu luôn, biết không? Cảm giác đờ đờ, ngơ ngơ này, cảm giác làm cho ta trầm luân mãi trong bóng đêm, không có trí huệ hãy tan biến khỏi đời ta đi! Ngươi hãy biến thật xa đi! Ta không chấp nhận cảm giác lơ lơ, đờ đờ, ngáo ngáo này nữa. Ngươi**

## Vạn Sự Cát Tường

---

hãy đi ra khỏi thân tâm lập tức, để cho ta tỉnh sáng, minh mẫn, sáng suốt với mặt trời trí huệ...”. Hãy nói với cảm giác của mình như vậy đó. Mỗi lần ngồi thiền, tụng kinh, niệm Phật, nghe Pháp mà có trạng thái đờ đẫn, mơ màng thì phải lập tức đánh đuổi nó liền. Mỗi lần như vậy là chúng ta phải tác ý mạnh mẽ để đánh tan nó. Như vậy đó là phương pháp hữu hiệu, là vũ khí lợi hại để chúng ta nhiếp phục cảm giác tham, sân, si trong tâm.

Từ trước đến nay chúng ta nghe nói về tham, sân, si rất nhiều lần

nhưng hoàn toàn không biết nó cư trú ở đâu. Nếu không biết nó trú ẩn ở đâu và không biết mặt mũi nó như thế nào, thì làm sao mà đánh đuổi chúng? Xét kỹ sẽ thấy mọi phiền não tham, sân, si đều trú ẩn ở trong cảm giác. Do đó chúng ta phải thường trực nhìn lại để kiểm soát các cảm giác để nhiếp phục chúng. Đó là bí quyết của sự tu; đó là bí kiếp của Chánh pháp; đó là bí mật của sự chuyên hóa thân tâm!

Sự tu tập diệt trừ tham, sân, si chính là ứng dụng được bí kiếp này, không phải cứ hướng ra bên

ngoài lễ lạy hoài. Phải hướng vào bên trong để nhìn thấy được bộ mặt của những thứ làm cho mình đau khổ là tham muốn, nóng giận, si mê đang chiếm đóng. Do chúng ta không biết nên để cho nó cư trú lâu đời ở trong đó. Chẳng những chúng ta nuôi dưỡng mà còn bồi đắp giúp nó tăng trưởng, phát triển lớn mạnh hơn nữa. Nó chiếm đóng và quấy nhiễu, náo loạn, cướp mất hết tất cả tài sản, công đức tốt lành. Nó làm cho cây mai vô giá của mình bị tàn lụi và chết dần.

Trong đời sống hằng ngày chúng

ta chứng kiến nhiều tình cảnh bi thảm chết người đều xuất phát từ tham, sân, si và do không có sự tu tập kiểm soát cảm giác bên trong mà có chuyện. Nhà bên đây hát Karaoke mở âm thanh lớn tiếng, nhà bên kia bực bội đi qua cự cãi. Trong lúc hai người đang cự nhau, đứa con đi về tới nhìn thấy nhà hàng xóm chửi mắng cha mình nên xông vào ẩu đả. Cuối cùng người con lấy cây dao đâm người nhà bên kia chết. Chỉ vì một tiếng hát, tiếng nhạc lớn thôi mà xảy ra án mạng. Chuyện đó có đáng xảy ra án mạng

hay không? Thật là đau lòng quá sức! Do không biết tu tập, không thấy được cảm giác sân hận đang thúc giục, thiêu đốt ở bên trong mà người đó đã làm cho thỏa cơn nóng giận và cuối cùng phải vào tù ngồi. Lúc đó hối hận suốt đời vì bị xử ở tù chung thân hay là bị tử hình. Cảm giác sân giận này gieo rắc đau khổ cho toàn thế giới, nó làm đau khổ khắp hành tinh này. Do không biết tu tập nên cảm giác của những tham muốn dục vọng này đã gây ra những việc xâm hại những đứa trẻ. Một ông già bảy tám chục tuổi mà

xâm hại đứa bé mới một, hai tuổi. Rồi những học sinh nữ mới mười hai tuổi mà đã sinh con... Thật là khủng khiếp quá! Những cảm xúc, cảm giác, cảm thọ của dục vọng làm cho thế giới này sụp đổ hết những nền tảng đạo đức, những nền móng nghĩa tình, những chuẩn mực của xã hội. Tan vỡ hết tất cả!

### **\* Cội gốc tu tập**

*Như vậy cội gốc tu tập của đạo Phật là gì? Chính là nhiếp phục tham, sân, si.*

*Tại sao phải nhiếp phục tham, sân, si? Tham, sân, si là những thứ đã và đang gây ra đau khổ, tan thương, điêu tàn trên khắp quả địa cầu này. Muốn bớt khổ, giảm khổ, dứt khổ thì chúng ta phải nhìn thấy rõ được tham, sân, si; nhiếp phục tham, sân, si và đoạn dứt tham, sân, si.*

*Tham, sân, si ở đâu? Nó trú ở trong cảm giác, ở trong suy nghĩ. Hãy luôn luôn kiểm tra cảm giác của mình, không để cảm giác ác, bất thiện pháp, những cảm giác xấu xa, tội lỗi xâm chiếm, chế ngự*



*tâm của mình. Phải nhìn thấy rõ sự sinh khởi của tham, sân, si và phải quyết liệt đánh tan, đánh sập, đánh vỡ, đánh đuổi nó ra khỏi thân tâm của mình. Đó là sự tu tuyệt diệu, tuyệt vời, trực chỉ, trực tiếp vào hang ổ, sào huyệt của phiền não khổ đau.*

Tham, sân, si luôn có mặt trong mọi cảm giác và ở trong suy nghĩ của mình. Một người đi đâu cũng cho mình là hay, là hơn, là tài, là giỏi, luôn luôn ta đây, tự kiêu, tự đại, tự tôn, xem thường người khác là vì lúc nào cũng ôm ấp cảm giác

## Vạn Sự Cát Tường

---

của bản ngã, của cái ta đây. Ngay bản thân của người mang chấp ngã, cái tôi, cái ta lớn, bản ngã như vậy, thì lúc nào họ cũng cảm thấy khổ đau vì đi đến đâu cũng bị người khác chán ghét, xa lánh.

Đức Phật dạy chúng ta phải nhiếp phục bản ngã, phải biết tu tập tâm khiêm cung, khiêm nhường, khiêm hạ, khiêm tốn, khiêm nhã. Luôn luôn tập hạnh hạ thấp mình xuống trước mọi người, sẽ có được sự an ổn, gọi là “Nhường nhau một bước, rộng đường dễ đi!”. Bên ngoài xa lộ, những chiếc xe ham tốc độ,

phóng nhanh, giành đường, vượt ầu qua mặt những xe khác nhưng chỉ vì muốn nhanh một phút mà phải chậm cả cuộc đời! Những chiếc xe đó phóng nhanh để đi đâu? Chỉ có ba nơi và hai chỗ sớm muộn sẽ phải đi đến! Ba nơi đó là: một là nhà thương, hai là nhà xác, ba là nhà tù. Hai chỗ đó là: một là nghĩa trang và hai là lò thiêu.

Cốt lõi của sự tu tập là phải luôn nhìn lại gốc rễ của khổ đau. Cái gốc của khổ không phải những thứ nằm ở bên ngoài mà ở trong cảm giác của mình. Chúng ta càng biết tu tập sự

khiêm cung, nhún nhường, khiêm tốn, khiêm hạ, khiêm nhã như vậy thì càng dễ tu và càng dễ thương. Đừng nên tu lâu rồi trở thành người thương không dễ. Muốn dễ thương thì phải tập khiêm nhường. Đức Phật dạy chúng ta phải tu tập tâm vô ngã, hạ thấp cái tôi xuống để lắng nghe, để thấu hiểu, để chia sẻ với mọi người. Tất cả chúng ta đều là nạn nhân của tham, sân, si và hằng ngày hằng giờ bị nó làm đau khổ. Bây giờ chúng ta đã biết tu tập rồi thì nên mở tâm rộng ra để thông cảm với mọi người. Chúng ta đã khổ rồi mà người kia cũng đâu có

vui. Vậy thì khổ với khổ cùng tha thứ cho nhau để làm cho bớt khổ!

Nếu biết tu tập nhiếp phục phiền não như vậy, chúng ta sẽ được an lành tốt đẹp suốt cả ngày. Buổi sáng cũng may mắn, buổi trưa cũng tốt đẹp, buổi chiều cũng bình an và buổi tối cũng tốt lành. Nhiếp phục và đoạn trừ phiền não tham, sân, si, thì cây mai vô giá của chúng ta càng ngày càng tươi thắm và càng nở nhiều hoa. Không những mùa xuân hoa nở mà mùa hạ cũng nở hoa, không những mùa đông nở hoa mà mùa thu cũng có hoa nở. Đó là hoa

## Vạn Sự Cát Tường

---

mai của hạnh phúc, hoa mai của tốt lành, hoa mai của bình an, hoa mai của sự hiểu biết tình thương luôn nở khắp bốn mùa. Tuyệt vời thay, cây mai vô giá!

## SOI THẤU THÂN TÂM

Sự thành tựu trí huệ là một việc làm rất cần thiết và quan trọng mà chúng ta phải cố gắng tu tập. Sau khi nghe pháp rồi, chúng ta thực tập tư duy, quán chiếu, nghiền ngẫm, không phải nghe xong rồi cất đi dành hoặc nghe xong liền quên mất. Phải thường xuyên thực tập làm tăng trưởng trí huệ một cách sâu sắc để nhìn thấy rõ bản chất của cuộc đời này là vô thường, mong manh,

## Vạn Sự Cát Tường

---

tạm bợ. Khi tâm bám chấp, bấu chặt vào năm Uẩn này được cởi mở ra, chúng ta sẽ có một đời sống thật sự bình an, hạnh phúc.

Chúng ta có nhiều duyên lành nên đi mấy trăm cây số, thức khuya dậy sớm leo lên núi mới được nhận gia tài quý báu của Đức Phật. Đây mới chính là gia tài thật sự, còn những thứ tài sản ở nhà chỉ là đồ giả. Khi xưa lúc hay tin Đức Phật trở về Ca-tỳ-la-vệ thăm nhà, công chúa Da-du-đà-la mới bảo ngài La-hầu-la đi đến hỏi xin gia tài của Đức Phật. La-hầu-la khi ấy còn nhỏ nên chưa hiểu hết



mọi việc nhưng vẫn nghe lời mẹ đi đến năm vạt y của Đức Phật và nói: “Xin Ngài cho con gia tài”. Đức Phật đáp rằng: “Từ từ Như Lai sẽ trao gia tài cho con”. Sau này khi La-hầu-la xuất gia và được gửi cho Tôn giả Xá-lợi-phất dạy dỗ. Cuối cùng Ngài chứng Thánh quả A-la-hán. Ngài La-hầu-la chính thức nhận được gia tài của Đức Phật.

Mục đích và ý nghĩa thật sự của việc đến chùa là phải làm sao đi sâu vào giáo pháp của Đức Phật để chúng ta có được cái thấy biết chân chánh đúng với Chánh pháp

## Vạn Sự Cát Tường

---

(Chánh tri kiến) nhìn lại bản chất của thân tâm một cách sâu sắc để nhàm chán, xa lìa và thoát khổ. Chúng ta đi chùa rất nhiều nhưng có ai hiểu biết về thân tâm của mình chính xác hay chưa?

Đây là chỗ tu học hết sức quan trọng đối với chúng ta và đó cũng là món quà quý báu mà 2.600 năm trước Đức Thế Tôn đã trao lại cho các bậc A-la-hán, sau đó là các bậc hiền Thánh tăng. Các vị hiền Thánh tăng lại tiếp tục trao lại cho quý Thầy và bây giờ quý Thầy trao lại cho các vị Phật tử. Chữ “**Phật**” có

nghĩa là giác ngộ mà giác ngộ là người đã khám phá, đã hoàn toàn chứng ngộ sự thật thân tâm của chính mình, chấm dứt toàn bộ đau khổ và có khả năng chỉ dẫn cho mọi người một phương pháp, một cách thức, một đạo lộ, một con đường, một lối sống chấm dứt toàn bộ khổ đau. Chẳng phải Phật là vị bay ở trên cao, xẹt hào quang để chúng ta quỳ lạy cầu xin và được Ngài ban cho hạnh phúc bình an hay vật chất tiền của. Cái hiểu về Đức Phật như thế là mê tín, tà vạy, không phải là sự hiểu của một người con Phật chân chánh. Sở dĩ Đức Phật được

gọi là bậc Chánh Đẳng Chánh Giác hay bậc Chánh Giác là vì Ngài đã thành tựu trí tuệ siêu việt thấu hiểu triệt để, rốt ráo, hoàn toàn tận cùng viên mãn tất cả mọi khía cạnh thân tâm của Ngài. Bằng trí huệ Chánh Đẳng Chánh Giác đã chứng ngộ, Đức Phật thấy rõ được thân tâm của Ngài cũng như thân tâm của tất cả chúng sanh đều gồm có năm yếu tố hay năm thành phần kết hợp lại thành, giống như một bàn tay có năm ngón, mà trong bài *Tâm kinh Bát-nhã* có đoạn viết: “*Chiếu kiến Ngũ uẩn giai không...*”. Ngũ Uẩn chính là **Sắc, Thọ, Tưởng, Hành,**

**Thức.** Khi một người đã thấu hiểu thân và tâm năm Uẩn của họ một cách hoàn toàn rõ ráo, triệt để, tận cùng, người đó sẽ chấm dứt hết mọi khổ đau, phá tan được vô minh và đánh sạch được tham ái và chấp thủ.

Có hai điều giúp cho chúng ta thành tựu được cái thấy biết chính xác về Phật pháp và đem lại lợi ích an lạc lâu dài cho hiện tại và tương lai, đó là gần gũi bậc Thiện tri thức và lắng nghe Diệu pháp. Hai yếu tố này là hai yếu tố giúp cho chúng ta tìm ra được kim chỉ nam trong suốt quá trình tu học, là

một phương châm giúp chúng ta có được lối sống tuyệt vời, tuyệt diệu và tuyệt hảo. Những người thành tựu được cái thấy biết chân xác về giáo pháp hay là người thật sự thấu hiểu được giáo pháp của Đức Phật dạy và sau đó giảng dạy, giải thích để mọi người cùng hiểu và thực hành theo, được gọi là bậc Chân nhân. Trên thực tế chúng ta rất khó tìm gặp được một bậc Chân nhân như thế. Khi chúng ta thực hành và có cái thấy biết chính xác về thân và tâm của chính mình, thì cũng là lúc thành tựu được trí huệ chân chánh.

Giáo pháp cội gốc mà Đức Phật đã chỉ bày và cũng là đường lối tu hành chính yếu ở Linh Quy Pháp Ấn là thực tập nhận diện năm Uẩn và quán chiếu năm Uẩn theo như lời dạy trong kinh *Tương Ưng Bộ*. Chúng ta muốn hết khổ được an, thì phải thấy rõ được năm Uẩn hay Ngũ uẩn: **Sắc, Thọ, Tưởng, Hành** và **Thức**.

\* *Thân thể* (Sắc uẩn):

Nhóm đầu tiên là Sắc hình. Thân thể nặng mấy chục ký lô này và tất cả những gì chúng ta có thể nhìn

## Vạn Sự Cát Tường

---

thấy được, bao gồm các đồ vật, vật chất trong vũ trụ này đều là Sắc uẩn. Sắc uẩn do Tứ đại gồm: đất, nước, gió, lửa kết hợp lại tạo thành. Ví dụ cái bàn, cái chuông, căn nhà, hòn đá, chiếc xe... và ngay cả tám thân đang ngồi đây đều từ đất, nước, gió, lửa hợp thành. Xét kỹ sẽ thấy thân này tồn tại và phát triển là nhờ ăn uống; đồ ăn mọc từ đất nên ăn là mượn đất và uống nước là mượn nước; hít thở là mượn gió; nhiệt độ, hơi ấm trong thân thể là lửa. Trí huệ đầu tiên mà Đức Phật muốn chỉ dạy là giúp chúng ta nhìn thấy được những thứ gần gũi nhất là thân thể



của mình và mọi vật chất khác đều do đất, nước, gió, lửa kết hợp mà có. Đó chính là bản chất thật sự của tất cả các vật chất hay Sắc pháp. Từ bấy lâu nay do chúng ta bị vô minh mê lầm, không nhìn thấy được bản chất thật sự đó của Sắc pháp nên mới lầm nhận mấy chục ký lô da thịt này là tôi, là cái của tôi và vì vậy mà khổ đau không thể tả. Bây giờ nghe hiểu được sự thật từ nơi Đức Phật, chúng ta bắt đầu xoay nhìn lại tâm thân này thấy rõ bản chất của Sắc pháp để không còn mê lầm bám chấp vào nó nữa. Sự thấy biết này hết sức quan trọng trong tu tập

và cần phải trải qua một quá trình thiền quán dài lâu mới nhìn thấy được. Nếu nhìn thấy rõ được bản chất thật sự của Sắc pháp thì chúng ta thành tựu thể nhập Thánh trí. Tùy theo mức độ thấy hiểu từ trí huệ của từng người mà khổ đau được giảm bớt. Ví dụ nếu một người hoàn toàn nhìn thấy thân này là mình và mọi thứ xung quanh là cái của mình, thì đau khổ sẽ ở mức độ 100%. Đức Phật gọi người như vậy là hạng Vô văn phàm phu không nghe Chánh pháp, không có tu tập Chánh pháp. Còn người thấy hiểu được 20% về bản thân thì bớt khổ được 20%.

Người thấy hiểu được 50% thì bớt khổ được 50%...

Cốt lõi của sự tu tập là phải thấu hiểu được hoàn toàn sự thật của sắc thân và mọi vật trên đời này đều do Tứ đại kết hợp tạo thành, chỉ cần nghe một cái “rầm” là lập tức rã rời thành một đồng thít bầy nhầy. Hoặc một cơn gió độc bất ngờ xâm nhập, một cái trượt chân té ngã... thì Sắc pháp này sẽ biến đổi tan hoại, rã nát và cuối cùng chỉ còn lại một đồng xương tàn hay một nắm tro cốt. Những sự thấy biết như vậy chỉ có được từ sự thực tập thiền quán. Chúng ta ngồi chiêm

## Vạn Sự Cát Tường

---

nghiệm, nghiên ngẫm, tư sát, quán chiếu về sự thật của Sắc pháp theo đúng lời dạy của Đức Phật cho đến lúc nào cái thấy biết của mình được khai mở và nhìn thấy đúng như vậy thì lúc đó chấm dứt khổ đau. Đức Phật chỉ ra phương pháp và chúng ta thực tập đúng theo như vậy sẽ bớt khổ, chấm dứt khổ và đoạn tận khổ, không phải lạy Phật cầu xin là hết khổ. Việc này rất thực tế, ứng dụng rồi sẽ thấy được sự sâu sắc ở trong đó. Trước tiên chúng ta cần phải nghe nhiều và tập từ từ mới quen. Đây là trí tuệ thứ nhất về Sắc uẩn.

\* *Cảm giác* (Thọ uẩn):

Nhóm thứ hai là cảm giác, hay cảm thọ. Trong năm nhóm thì nhóm này giữ một vai trò rất quan trọng trong đời sống của chúng ta. Hiện tại tất cả chúng ta đang sinh hoạt, làm việc, vui chơi là vì muốn đi tìm cảm giác mới lạ. Nương vào trí huệ siêu việt của Đức Phật, chúng ta biết được có ba loại cảm giác hiện hữu trong cơ thể là cảm giác dễ chịu (lạc thọ), cảm giác khó chịu (khổ thọ) và cảm giác không dễ chịu cũng không khó chịu (bất khổ bất lạc thọ). Ba loại cảm giác này

xuất hiện và tan biến liên tục, trong suốt một ngày các cảm giác chuyển biến, thay đổi liên tục và làm cho chúng ta “chết chìm” không biết bao nhiêu lần. Nhìn ra xã hội chúng ta dễ dàng thấy được những sự bất hòa, tranh đấu, cãi vã, thưa kiện, thậm chí là đánh nhau trong những vụ án mạng, những trường hợp hình sự đều xuất phát từ nguyên nhân phát sinh là bị các cảm giác này lôi cuốn nhân chìm. Một ánh đèn pha vô tình chiếu vào mắt mà xảy ra án mạng; một tiếng đôt pháo giật mình cũng xảy ra hình sự; rồi thương yêu nhau mà bị gia đình ngăn cản thì

xảy ra những chuyện tự tử khủng khiếp... Có phải tất cả những việc đó xảy ra từ cảm giác không? Đó là tại vì chúng ta không có đủ trí huệ để nhận biết, đó chỉ là cảm giác và cũng không biết cách nhiếp phục nó nên cứ để mặc cho nó phát triển hết mức và chi phối toàn bộ thân tâm rồi nhấn chìm chúng ta tận đáy vực của khổ đau.

Từ trước đến giờ chúng ta cứ nghe hoặc nói về tham, sân, si, mà thực tế thì không biết chúng nằm ở đâu? Hôm nay chúng ta được Đức Phật chỉ cho biết tham, sân, si nằm

## Vạn Sự Cát Tường

---

trú ẩn trong các cảm giác. Một khi cảm giác khoan khoái, thích thú sinh khởi có tâm tham trú ở trong đó. Cảm giác bức bối khó chịu nổi lên là sân có mặt ở trong đó. Cảm giác đơ đơ, lơ mờ, trì trệ, thì si ám đang hiện diện. Chỉ cần chúng ta thường trực nhìn lại sẽ phát hiện và tìm cách nhiếp phục gọi là làm chủ cảm xúc. Ngài dạy chúng ta phải thường trực nhìn lại cảm giác và thấy được sự sanh khởi và hoại diệt của nó. Phải nhìn thấy được tính chất vô thường biến đổi liên tục của cảm giác và không bị đánh lừa, không bị nhận chìm, không chế để



không còn làm nô lệ cho cảm giác. Có thể nói rằng: “Cảm giác nhận chìm thế giới”, cả thế giới này đang bị chết chìm ở trong cảm giác. Nếu chúng ta không học Phật, không có sự thường trực nhìn lại cảm giác, một khi cảm giác bộc phát thì không thể nào khống chế được nó. Ví dụ khi có một cảm giác bức bối phát khởi lên, nếu chúng ta không biết nó là cảm giác mà nhận đó là tâm của mình rồi hành xử theo cảm giác khiến cho mọi thứ sụp đổ, gãy đổ, đổ vỡ, tan nát và sau đó phải hối hận suốt cuộc đời. Sự tuyệt diệu của trí huệ thứ hai này cho phép chúng

## Vạn Sự Cát Tường

---

ta thường xuyên nhìn lại cảm giác để nhiếp phục. Những cảm giác nào thiện, lành, tốt, thì chúng ta phát huy, làm cho lớn mạnh, tăng trưởng quảng đại. Trái lại những cảm giác nào ác, dữ, xấu thì chúng ta lập tức nhiếp phục và đoạn trừ tận gốc. Cũng như cảm giác hỷ lạc của sự nghe pháp từ nãy đến giờ là cảm giác của thiện lành, cảm giác của an tịnh, rất cần được nuôi dưỡng cho thêm lớn mạnh. Trái lại những cảm giác buồn ngủ xuất hiện thì phải lập tức đánh đuổi bằng Như lý tác ý: **“Lên chùa nghe pháp hay lên đây ngủ?”**... Sử dụng lời rất mạnh

để quở trách, đánh đuổi những cảm giác tiêu cực làm cho chúng ta nản chí, tê liệt, suy sụp. Đạo Phật gọi đó là Tuệ lực, tức là sức mạnh của trí huệ hay còn gọi là Như lý tác ý (tác động tâm ý) để huấn luyện, nhiếp phục cảm giác của mình. Chúng ta chỉ cho phép những cảm giác tích cực sanh khởi và không cho phép những cảm giác tiêu cực có mặt. Một khi ngăn chặn, nhiếp phục, triệt tiêu được những cảm giác bất thiện cũng chính là lúc thành tựu trí tuệ thứ hai về Thọ uẩn.

**\* *Nghĩ tưởng*** (Tuởng uẩn):

## Vạn Sự Cát Tường

---

Nhóm thứ ba là những hình bóng mập mờ thoát ẩn thoát hiện ở trong tâm, gọi là Tường uẩn. Đây là nhóm làm khổ chúng ta không ít lần trong cuộc đời. Những danh từ như tưởng tượng, suy tưởng, ý tưởng, mộng tưởng đều là Tường uẩn này. Tưởng con kiến thành con voi, cho nên ta gọi là tưởng tượng. Do tưởng nhiều quá nên từ chuyện bé mà một hồi xé ra chuyện to, tiểu sự thành ra đại sự. Lúc đầu chuyện bé tí thôi nhưng do chúng ta suy tưởng thành ra chuyện lớn, rồi từ chuyện lớn lại suy tưởng ra chuyện bự; từ chuyện bự tưởng một hồi trở thành hình sự.

Chúng ta luôn bị Tướng làm cho khổ vì không biết Tướng chỉ là một nhóm những pháp gọi là ảo ảnh ở trong tâm. Muốn nhiếp phục và đoạn trừ Tướng uẩn, chúng ta cần phải để ý theo dõi, quán chiếu, phải nhìn cho kỹ những hình bóng mập mờ trong tâm. Phải nhận rõ được cái nào là hình bóng thiện, cái nào là những hình bóng bất thiện để làm tăng trưởng hoặc đoạn giảm chúng. Ví dụ khi nhìn thấy người nào hoặc thấy một sự vật nào, trong tâm liền liên tưởng đến những thứ xấu, điểm dở của người hay vật đó. Ngay lúc đó, chúng ta nhận biết và tác ý:

“Tu tưởng này là bậy bạ nha!”,  
“Tu tưởng này là sai quấy”, “Tu  
tưởng này là bất thiện”, “Hình  
bóng này không nên tồn tại. Hãy  
đi chỗ khác! Ta không chấp nhận  
hình bóng này trong tâm ta. Ta  
là một người tốt lành. Hình bóng  
này là ác là xấu, là có hại! Hãy  
tan biến đi!”. Đánh đuổi, không  
chấp nhận những hình bóng đó và  
kiểm soát được tất cả những hình  
bóng trong tâm của mình, chúng ta  
sẽ có được trí huệ thứ ba về Tưởng  
uẩn.

\* *Suy tư* (Hành uẩn):

Nhóm thứ tư là Hành uẩn, là những suy nghĩ, lời nói thì thâm trong tâm. Những lời nói này khởi lên liên tục, huyên thuyên trong tâm của mình cả ngày lẫn đêm. Nhiều khi chúng ta quá mệt mỏi, muốn nghỉ mà nó cũng không cho, cứ nói hoài trong tâm và làm cho mình mệt mỏi đó là Hành uẩn. Sự tu là phải tập kiểm soát những lời nói thì thâm đó, tập nhìn rõ những suy nghĩ đó. Thường xuyên xem xét những suy nghĩ này có lợi mình, lợi người hay làm khổ mình, khổ người? Tại sao lúc xưa mới gặp nhau lần đầu, chúng ta yêu thương, quý trọng nhau

tới mức nếu không gặp được người này là mình không sống nổi mà bây giờ chúng ta lại thù ghét, không muốn nhìn mặt nhau? Tất cả đều do suy nghĩ mà gây ra những tình trạng đó gọi là tà tư duy, tức là suy nghĩ không đúng với Chánh pháp. Khi giận người nào chúng ta luôn suy nghĩ những điều xấu, điểm dở của họ mà quên mất những điểm tốt lành của họ. Vì vậy giờ đây chúng ta tu tập bằng cách nhìn lại để đánh đuổi những suy nghĩ xấu, những suy nghĩ làm khổ mình khổ người. Ngược lại chúng ta khéo làm phát huy những suy nghĩ thiện, những



suy nghĩ lành, những suy nghĩ làm lợi ích cho mình, lợi ích cho người. Thực hành được như vậy, chúng ta sẽ thành tựu được trí huệ thứ tư về Hành uẩn.

\* *Nhận thức* (Thức uẩn):

Cuối cùng là nhóm thứ năm Thức uẩn. Thức là sự nhận thức, rõ biết. Nó rõ biết về sự hoạt động của Thọ, Tưởng, Hành. Ở nơi con mắt thì có sự nhận thức các hình sắc (Nhãn thức), nơi lỗ tai có sự nhận thức các âm thanh (Nhĩ thức), nơi lỗ mũi có sự nhận thức của mùi (Tỷ thức), nơi miệng có sự nhận thức các vị (Thiệt

## Vạn Sự Cát Tường

---

thức), nơi thân có sự nhận thức sự đụng chạm, tiếp xúc (Thân thức) và nơi Ý có sự nhận thức những cảm giác, nghĩ, tưởng bên trong (Ý thức). Khi trong tâm có sân hận hay tham dục sinh khởi, lúc bấy giờ sự rõ biết chỉ còn xoay vòng lẩn quẩn trong sự sân hoặc tham của Thọ, Tưởng, Hành. Thấy rõ được điều này, chúng ta tác ý mạnh mẽ thoát ra không còn bị chúng không chế chi phối, làm cho khôn khổ nữa. Đó là thành tựu được trí tuệ thứ năm về Thức uẩn.

Luôn luôn nhìn lại cảm giác,

những hình bóng, những suy nghĩ trong tâm của mình; thường trực kiểm soát, làm chủ và mình soi rọi những thứ đó là thiên tối cao của đạo Phật, gọi là Chiếu kiến Ngũ uẩn. Liệu chúng ta đã hiểu và nhìn thấy được điều này chưa? Chúng ta có thường soi rọi lại bản thân hay cứ lo chiếu rọi người khác? Nếu tối ngày cứ lo chiếu người khác thì bị họ chiếu lại cuối cùng hai con mắt trùng trợn lên để bắt đầu xảy ra chiến tranh. Hai chữ “nội soi” rất hay, có nghĩa là phải làm rõ bên trong, xem bên trong như thế nào. Phải biết bên trong thân tâm bị trục trặc chỗ nào

## Vạn Sự Cát Tường

---

thì mới có thể chữa trị. Một người luôn tập thể dục, ăn uống có chế độ, ngủ nghỉ, dinh dưỡng, chăm sóc cho sức khỏe thì chắc chắn người đó sẽ luôn khỏe. Cũng vậy nếu chúng ta lo chăm sóc cho tâm linh thì trí tuệ sẽ luôn khỏe mạnh, trong sáng và sâu rộng. Chúng ta không thể chỉ biết lo cho thân xác mà bỏ quên tâm linh, để cho trí tuệ trở nên ốm yếu và suy nhược. Sự quay trở về chùa nghe pháp và cố gắng tu tập đúng theo Chánh pháp là tìm được thức ăn bổ dưỡng cho tâm linh hay tinh thần đó cũng chính là ý nghĩa và mục đích của đi việc chùa! Đi đến

chùa với tâm lắng nghe lời đức Phật từ chư Tăng, tiếp nhận, ghi nhớ và thực tập chuyển hóa, nhiếp phục dục, ái, tham, sân, si và bản ngã, làm cho những thứ này giảm thiểu và đi dần đến chỗ chấm dứt. Đây là con đường đi đến bình an, vạn sự tốt lành, may mắn cát tường thật sự cho đời sống hiện tại và tương lai.

## VẠN SỰ CÁT TƯỜNG

Từ trước đến nay chúng ta thường tưởng tượng được sống ở trên trời là sung sướng nhưng thực sự chư Thiên vẫn còn có những cảnh yêu ghét, giận hờn, khổ đau, sanh, lão, bệnh, tử và vẫn còn bị đọa lạc. Trong bài kinh *Điềm lành tối thượng - IV*, phẩm *Nhỏ*, kinh *Tập*, chương *III - Ba pháp*, trong kinh *Tăng Chi Bộ*, Đức Phật đã trả lời trực tiếp cho chư Thiên, Thiên

tử về điềm lành tối thượng hay Vạn sự cát tường mà mọi loài thường mong đợi là phải biết thân cận người hiền trí những bậc trí huệ, những bậc sáng mắt, những bậc Chân nhân, Hiền nhân, Thánh nhân giúp cho mình mở con mắt nhìn thấy được mục đích thực sự của đời sống để nghe hiểu Chánh pháp và xa lìa những bạn xấu ác. Bên cạnh đó người Phật tử cần siêng năng tu tập các thiện pháp như bố thí, cúng dường, hiếu thảo với cha mẹ, hòa thuận, khiêm nhường, hạ mình đối với mọi người... để tích lũy phước báu hỗ trợ cho việc tu tập xoay lại

## Vạn Sự Cát Tường

---

nhìn thấu năm Uẩn, thấy biết vấn đề khổ đau, vô ngã, vô thường, phiền não của cuộc đời này. Khi xúc chạm với mọi chuyện tâm của chúng ta không động, không có sầu, không có bị ứ nhiễm. Tâm mình được an ổn, đó là bất động tâm giải thoát, là điềm lành tối cao của bậc hiền Thánh. Tất cả nỗ lực của chúng ta chính là hướng về chỗ mục đích cứu cánh này.

Làm thành công được những điều như đã nói ở trên, dù ở bất cứ chỗ nào, gặp bất cứ người nào, rơi vào trường hợp nào mình cũng an



toàn. Khắp mọi chỗ đều được an toàn, bảo toàn, vẹn toàn, đó là điềm lành tối thượng và đó là Vạn sự cát tường mà tất cả chúng ta hằng mong đợi.

*“Nhiều Thiên Nhân và Người  
Suy nghĩ đến điềm lành  
Mong ước và chờ đợi  
Xin Ngài hãy nói lên  
Về điềm lành tối thượng.*

*Không gàn kẻ ngu si,  
Thân cận người hiền trí,  
Cúng dường bậc xứng đáng,  
Là điềm lành tối thượng!*

## Vạn Sự Cát Tường

---

*Ở trú xứ thích hợp,  
Công đức trước đã làm  
Chân chánh hướng tự tâm  
Là điềm lành tối thượng.*

*Học nhiều nghề nghiệp giỏi,  
Khéo huân luyện học tập.  
Nói những lời khéo nói  
Là điềm lành tối thượng!*

*Hiếu dưỡng mẹ và cha,  
Nuôi nấng vợ và con,  
Làm nghề không rắc rối  
Là điềm lành tối thượng.*

*Bố thí hành đúng pháp,  
Săn sóc các bà con,  
Làm nghiệp không lỗi lầm  
Là điềm lành tối thượng.*

*Chấm dứt bỏ điều ác,  
Chế ngự đam mê rượu.  
Trong Pháp không phóng dật,  
Là điềm lành tối thượng.*

*Kính lễ và hạ mình,  
Biết đủ và biết ơn,  
Đúng thời nghe chánh pháp  
Là điềm lành tối thượng.*

## Vạn Sự Cát Tường

---

*Nhẫn nhục lời hòa nhã,  
Yết kiến các Sa-môn,  
Đúng thời đàm luận pháp,  
Là điềm lành tối thượng.*

*Khắc khổ và phạm hạnh  
Thấy được lý Thánh đế.  
Giác ngộ quả Niết-bàn  
Là điềm lành tối thượng.*

*Khi xúc chạm việc đời,  
Tâm không động, không sầu,  
Không ứ nhiễm, an ổn  
Là điềm lành tối thượng.*

*Làm sự việc như vậy  
Không chỗ nào thất bại,  
Khắp nơi được an toàn,  
Là điềm lành tối thượng”.*

# Vạn Sự Cát Tường

---

**Thuyết giảng:** *Thích Minh Thành*

**Chuyển thành văn bản:** *Anh Tuấn*

**Thiết kế bìa:** *Minh Phú*

**Chỉnh sửa bản thảo:** *Minh Phú, Anh Tuấn*

**Ban văn hóa Pháp Án thực hiện**

**tháng 01 năm 2020**

VẠN SỰ CÁT TƯỜNG  
--- THÍCH MINH THÀNH ---

---oOo---

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM  
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC  
65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội  
Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com  
nhaxuatbanhongduc65@gmail.com  
ĐT: 024.39260024 - Fax: 024.3926003

---oOo---

Chịu trách nhiệm xuất bản:  
Giám đốc Bùi Việt Bắc  
Chịu trách nhiệm nội dung:  
Tổng biên tập: Lý Bá Toàn  
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh  
Bìa: Minh Phú  
Sửa bản in: Minh Phú - Anh Tuấn

\*

Đối tác liên kết: Chùa Linh Quy Pháp Ấn

In 8.000 cuốn, khổ 9x12.5cm, tại Xí nghiệp in Fahasa  
774 Trường Chinh, P.15, Q. Tân Bình, TP.HCM  
Số XNĐKXB: 198-2020/CXBIPH/208 - 03/HĐ  
Số QĐXB: 82/QĐ-NXBHĐ ký ngày 17/01/2020  
In xong và nộp lưu chiểu năm 2020.  
Mã số ISBN: 978-604-86-4295-2.