

LINH QUY PHÁP ẨN  
ĐĐ. THÍCH MINH THÀNH

NGHỆ THUẬT  
SỐNG HẠNH PHÚC

— NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC —

# MỤC LỤC

NGHỆ THUẬT SỐNG TỐT ĐẸP.....	10
NGHỆ THUẬT SỐNG HIỀN TỪ.....	32
NGHỆ THUẬT SỐNG TUỆ GIÁC BÌNH AN...45	
NGHỆ THUẬT SỐNG HẠNH PHÚC TỐI THƯỢNG.....	64

Hôm nay là ngày đầu tiên của năm mới 2020, chúng ta ngồi cùng nhau trên đỉnh non thiêng Linh Quy này để thưởng thức hương vị ngọt ngào tươi trẻ của ngày mới, tháng mới và năm mới. Ôi! Hạnh phúc biết dường nào! Ngay lúc này trong lòng của chúng ta thật là bình an. Ngay tại chỗ này chúng ta cảm thấy thật là thanh thoi. Ngay giây phút này chúng ta thật sự tự do đến không ngờ. Kỳ diệu, kỳ diệu, thật là kỳ diệu! Chúng ta hãy thưởng thức sự bình yên tịnh lạc này, hưởng thức sự xuất ly, viễn ly, xả ly này. Chúng ta hãy mỉm cười lên và cảm nhận sâu sắc khoảnh khắc thần thánh, thiêng liêng, bình yên, thánh thiện này. Hãy mở rộng tâm tư để cảm nhận hương vị của sự tỉnh thức, hương vị của chánh niệm, hương vị của tuệ giác. Hãy mở tâm mình rộng ra khắp núi đồi, trời đất thênh thang vô biên. Ngay giờ phút thật tuyệt vời này chúng ta cảm nhận được từng hơi thở và nhịp tim của chính mình, cảm nhận được từng cảm giác đang lan tỏa trong khắp cơ thể, cảm nhận được sự bình an đang hiện diện ngay nơi khoảnh khắc này, cảm nhận được sự tịch lặng, mát mẻ của trời đất bao la và trên môi hé nở một nụ cười

nhẹ như đóa hoa sen vừa mới nở. Tiếng chim hót líu lo trên cành, tiếng gà gáy vang nơi đầu núi, từng tia nắng sớm phủ vàng trên những cành trúc đang lay động theo cơn gió nhẹ, ở tít trên cao những áng mây bay lững lờ trên bầu trời trong xanh, bên dưới núi đồi trải dài xa ngút ngàn một tấm thảm màu xanh biếc của những cây trà, cà phê và xa xa trên đỉnh núi kia là Thiền đường làm bằng tre trúc thấp thoáng với những chiếc Y vàng. Ôi! Cảnh đẹp vô ngần tựa như một bức tranh vẽ sinh động được khắc họa bởi bàn tay khéo léo của họa sĩ thiên nhiên. Ngay giây phút này những tâm hồn thoát tục đang ngồi lặng lẽ bên nhau để tận hưởng sự bình an và hạnh phúc. Nào hãy cùng mở rộng tâm thật lớn về phía trước mặt, sau lưng, phương trên, phương dưới để làm lan tỏa cùng khắp trời đất sự bình an tịnh lạc này!

*Về núi yên tu thật tuyệt vời!*

*Sớm chiều nghe chim mãi hát ca.*

*Một mình ngồi thiền trong nắng sớm,*

*An vui, thanh bình không thể tả!*

*Về núi yên tu đẹp làm sao!*

*Bình minh, mây sương trắng một  
màu.*

*Ngạt ngào hoa trà hương tỏa ngát,  
Nội tâm an tịnh thật thanh cao!*

*Về núi yên tu thật tuyệt vời!*

*Tấm lòng trải rộng khắp trùng khơi.*

*Bao đời dục ái làm ta khổ*

*Hôm nay thoát ra, thật thanh thoi!*

*Về núi yên tu thật kỳ tài!*

*Một nháy vượt ra khỏi trần ai.*

*Tiêu diêu tự tại siêu vật ngoại,*

*Hồng trần tục lụy xin bái bai!*

*Về núi yên tu là đại hỷ!*

*Quyết đoán một lần quá thần kỳ.*

*Vui cha, vui mẹ, vui thầy Tổ*

*Vui cả muôn loài chuyện hiếm khi!*

*Về núi yên tu thật là thương!*

*Thương người, thương vật, thương  
chiến trường.*

*Thương lòng đồ kỵ, thương ganh ty,*

*Thương khắp trần gian cảnh vô  
thường.*

*Về núi yên tu giữa đại ngàn,*

*Tỉnh ra giấc mộng cõi trần gian.*

*Si si, đại đại trong ái luyến,*

*Sống say, chết mộng khổ vô vàn.*

*Về núi yên tu lòng ngậm ngùi,*

*Xót thương tham dục, kẻ hủ cùi.*

*Chạy tìm hố than hừng nóng bức,*

*Hơ để tìm vui, bao giờ nguôi?*

*Về núi yên tu lòng xót thương,*

*Nhìn toàn thế giới cảnh chiến trường.*

*Tranh giành, tranh đấu, tranh chiến  
mãi,*

*Gây ra thảm họa đầy tai ương.*

( Sơn Cư Thánh Lạc )

Hiện tại ngay giờ phút này, buổi sáng chúng ta ngồi nơi núi rừng yên bình này lắng nghe chim hót và ngắm mây bay. Buổi tối lặng lẽ ngồi thiền quán hoặc tham dự những buổi Pháp thoại, Pháp đàm và được Thầy bạn ôn nhắc lại những lời dạy của Đức Phật để chúng ta càng nhìn thấy rõ hơn tính chất tạm bợ vô thường mong manh của kiếp người, bản chất giả dối của thế gian, của thế giới này, của hành tinh này. Nhìn ra thế giới ngày nay đầy tai họa và khổ nạn mà chúng ta được bình yên ngồi tại nơi núi rừng thanh vắng này để tu tập là một điều may mắn hiếm có trên đời.

Do đó hãy phấn chấn tinh thần tu học. Hãy chuyển những đam mê thế gian trở thành những tinh hoa nghệ thuật trong sự học và hành pháp. Tất cả mọi sinh hoạt và tu tập của chúng ta trong đời sống này đều là những bộ môn nghệ thuật tinh xảo cao cấp, không phải là những việc bình thường. Khi ngồi thiền phải biết cách ngồi như thế nào, dụng tâm như thế nào, vận hành pháp như thế nào mới có hiệu quả lớn nhanh và trọn vẹn, đó chính là nghệ thuật của thiền. Những bước đi của chúng ta phải khéo đi làm sao được thanh thản, nhẹ nhàng, an lạc, chánh niệm, tỉnh giác là nghệ thuật của bước đi. Trong việc ăn uống, làm thế nào để có thể nhiếp phục được dục, tham, ái và làm phát sanh ra phước báu, công đức, trí tuệ là nghệ thuật ăn uống mà ngoài đời gọi là văn hóa ẩm thực. Khi nghe pháp phải biết cách chú tâm và ghi nhớ những điểm cốt lõi để thực hành là cả một nghệ thuật lắng nghe. Khi hỏi và trình pháp cũng là cả một nghệ thuật chánh niệm tỉnh giác và công phu tu hành. Hoặc khi gặp chuyện đáng giận nhưng chúng ta không giận, có việc đáng buồn mà chúng ta không buồn, luôn tỉnh giác tác ý làm cho



nó tan biến ngay lập tức thì đó là nghệ thuật sống bình an... Cho nên có thể nói tất cả những phương pháp, cách thức, sự học và hành pháp trong đạo Phật đều là những môn nghệ thuật sống của thượng thừa, nghệ thuật của xuất thế, nghệ thuật sống của an lạc, nghệ thuật sống của hạnh phúc, nghệ thuật sống của thanh lương, nghệ thuật sống của bình an. Chúng ta là những con người thật sự đầy may mắn và hạnh phúc khi được học hiểu, thực hành và hiển bày chia sẻ những tinh hoa của những bộ môn nghệ thuật sống động qua mọi thời gian của Phật pháp ở ngay giữa thế gian đầy tạp nhiễm này.



# NGHỆ THUẬT SỐNG TỐT ĐẸP

Trong kinh tạng *Nikāya*, Đức Phật dạy có ba loại phước báu như sau:

1- Phước báu cúng dường Tam bảo, bố thí và chia sẻ vật chất cho những người có hoàn cảnh khó khăn, thiếu thốn, nghèo khổ, bệnh tật, neo đơn. Phước báu thứ nhất này sẽ đưa đến sự giàu có, sung túc về vật chất.

2- Phước báu do học hiểu giáo pháp thấy biết về sự thật của thân tâm và cuộc đời. Phước báu thứ hai này sẽ đưa đến sự tăng trưởng về trí tuệ.

3- Sau khi đã nhận thức và hiểu biết được phương pháp diệt khổ, chúng ta bắt đầu thực tập tu hành để hướng đến giải thoát, chấm dứt khổ đau, có được bình

an nội tại, hạnh phúc tuyệt đối Niết-bàn. Phước báu thứ ba này sẽ đưa đến sự giải thoát tuyệt đối của bậc Thánh đệ tử.

Phước báu đầu tiên được thiết lập trên nền tảng của lòng xót thương, cảm thông đối với những người có hoàn cảnh khó khăn, nghèo khổ. Chúng ta san sẻ, sót chia vật chất, tiền của giúp cho họ. Điều này cũng đã được nhiều người hiểu biết và thực hành một cách rộng rãi. Chỉ có những người thật sự có tâm từ, có tấm lòng rộng lớn hay những người học hiểu Phật pháp mới có sự sót chia, san sẻ và giúp đỡ cho những người có hoàn cảnh khó khăn, thiếu thốn. Trên thực tế có những người khá giả, giàu có hơn chúng ta rất nhiều nhưng hoàn toàn không có suy nghĩ hay ý tưởng phải giúp đỡ cho những người thiếu kém hơn họ.

Sự thực hành những việc lành thiện đó là cả một nghệ thuật cao cấp mà chỉ có người tu tập đúng chánh pháp và có Chánh tri kiến mới có thể nhìn thấy và ứng dụng triệt để công năng của nó. Từ việc làm đó sẽ đưa đến kết quả của loại phước báu thứ nhất này là chúng ta được sanh ở trong một hoàn cảnh đầy đủ tài

sản, vật chất, tiện nghi và có được một thân hình tương đối lành lặn hoặc là tốt đẹp. Đó chính là nghệ thuật sống đẹp của đạo Phật.

Chúng ta ngồi yên suy xét sẽ thấy rằng một điều chắc chắn là không có ai sinh ra trên cuộc đời này muốn nghèo khổ, bị tật nguyền hay bị những chứng bệnh nan y. Cũng chẳng có ai muốn sanh ra trong những hoàn cảnh mồ côi cha mẹ hay bị người đời xa lánh. Nhìn rộng ra xã hội chúng ta sẽ thấy có vô số hoàn cảnh bị thương, bị đát và bị thảm. Có những em bé mới có ba tuổi mà phải mổ tim ba, bốn lần, có đứa trẻ chỉ bốn tuổi mà đã bị tai biến mạch máu não, có những đứa trẻ bị chết do phá thai, có những đứa trẻ mới sanh ra khoảng bảy, tám tiếng đã bị chính mẹ đẻ của mình vứt bỏ ngoài bãi rác hoặc trước cửa chùa hoặc bị chôn sống ở dưới đồng đất, tình cờ người đi ngang nghe tiếng khóc và bới đất lên cứu sống, có những đứa bé bị cha mẹ bỏ rơi từ lúc nhỏ và phải sống với ông bà hoặc sống tự lập một mình, có những người mắc bệnh thần kinh điên khùng phải bị trói cột bằng dây xích ở góc nhà

suốt mấy mươi năm, có những người bị bại liệt, bán thân bất toại hoặc liệt nửa người phải nằm suốt nhiều chục năm với một đời sống thực vật, thân thể bị lở loét không thể chữa lành, có những người sanh ra đời mà hình dáng người không ra người, ngọm không ra ngọm, không dám xuất hiện ở những chỗ đông người, có người bị bệnh quái lạ, thân hình nổi đầy những cục bướu, có người khốn khổ vì phải gánh chịu sức nặng của cục bướu to năm ký lô treo ở cổ hoặc ở trên đầu đến nỗi không thể ngồi dậy. Ngoài ra còn rất nhiều những trường hợp nghèo khổ, bệnh tật, mồ côi, ăn xin ở đầu đường xó chợ nữa... Sở dĩ con người bị rơi vào những hoàn cảnh bất hạnh như vậy là do họ không biết tu tập phước báu thứ nhất là chia sẻ, giúp đỡ, san sẻ những vật chất đang có cho những người túng thiếu.

Tại sao có những đứa trẻ chỉ mới một vài tuổi đã sở hữu gia tài vài tỷ đô-la? Là vì đời trước nó đã tu tập tích tụ, tích lũy nhiều phước báu, phước lành, cho nên đời nay sanh ra là để tiếp tục hưởng những gì đã tạo mà hoàn toàn không phải việc tự nhiên có. Tại sao có người

sanh ra được lên ngôi Hoa hậu Hoàn Vũ? Đức Phật nói người này thường tu tập sự nhún nhường, nhẫn nhịn, luôn sống với tâm từ và không để tâm sân hoành hành, chi phối. Như vậy tâm từ tương ứng với sắc đẹp, nhẫn nhịn tương ứng với vẻ hiền thực, nhu hòa. Nhân gian có câu tục ngữ: *“Cái nét đánh chết cái đẹp”, “Tốt gỗ hơn tốt nước sơn”, “Lời nói không mất tiền mua. Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau”*. Một người dù có nhan sắc và ngoại hình đẹp bậc nhất nhưng nếu đời nay luôn sống với một tâm sân hận, ganh tỵ, đố kỵ, ta đây, bản ngã, hễ ai chạm đến một chút là liền giận dữ, la chửi thì cái nét sẽ đánh chết cái đẹp và quả báo ở đời sau là mặt mũi xấu xí ghê tởm đến nỗi chính họ cũng không dám soi gương. Nếu đã bị rơi vào hoàn cảnh như vậy thì hỏi làm sao còn ai thương yêu họ nữa?

Đức Phật thường khuyên nhắc chúng ta phải thực tập hạnh từ nhẫn. Mỗi khi sắp nổi giận chúng ta phải biết rõ: ***“Cảm giác giận dữ này là xấu xa! Cảm giác giận dữ này là xấu xí! Cảm giác giận dữ này là xấu đau xấu đớn, đến nỗi không một ai dám nhìn mặt!”*** và hãy tự

nói với bản thân rằng: ***“Lắng xuống, dịu xuống đi! Cảm giác sân hận này nó đốt cháy cả thân tâm! Cảm giác sân hận này làm cho mình xấu xa! Cảm giác sân hận này làm cho mình tan nát hết đạo hạnh tu hành. Thôi lắng dịu đi, mát mẻ đi! Nở nụ cười tha thứ và bao dung đi!”***. Hãy tác ý mạnh mẽ như vậy để làm cho tâm sân lắng dịu xuống và hiền hòa. Phải luôn luôn nhìn lại cảm giác của mình trong mọi lúc mọi nơi, mọi thời mọi chốn để kiểm soát tham, sân, si, bản ngã đang nằm ẩn trong cảm giác. Nếu sự thực tập làm dịu mát cơn giận và nở nụ cười mà chúng ta làm không được thì rất khó tu tập tâm từ.

Việc đem vật chất để chia sẻ cho người khác là nghệ thuật sống tốt đẹp. Từ thiện là hành động đem trái tim đến trái tim, đem tấm lòng đến tấm lòng, đem tình thương đến tình thương, đem nụ cười đến cho mọi người. Trong vòng tay từ bi chúng ta san sẻ, sót chia cho nhau những món vật chất với niềm hân hoan, vui sướng như chính chúng ta đang được tận hưởng. Ngay lúc đó những hành động của bản thân thật là đẹp và đó

là hành vi của một người Phật tử chân chánh. Cho nên chúng ta có được tâm an vui trước khi làm phước, trong khi đang làm phước và sau khi làm phước chúng ta càng vui hơn. Sự tu tập đó là sự tu tập về cái đẹp mà tất cả mọi người đều ưa thích. Đây là Thẩm mỹ viện cao cấp vượt hơn tất cả những Thẩm mỹ viện ở ngoài đời, gọi là “Thẩm mỹ viện tâm linh”. Cho nên chúng ta đừng mãi lo đi làm đẹp ở Thẩm mỹ viện bên ngoài mà quên chăm sóc tâm của mình ở Thẩm mỹ viện tâm linh bên trong. Nếu xét về phương diện nơi chốn, thì vùng núi Linh Quy Pháp Ấn này là nơi hội tụ đầy đủ những điều kiện của một “Thẩm mỹ viện tâm linh” mà mọi người cần hướng về làm đẹp nội tâm. Một điều quan trọng là chúng ta muốn hình tướng ở bên ngoài tốt đẹp, trước tiên ở bên trong tâm phải tốt đẹp. Trái lại nếu cứ lo cho vẻ đẹp bên ngoài mà không chịu tu sửa bên trong thì dù hình tướng có đẹp cách mấy cũng bị tâm xấu phá tan. Người xưa gọi việc như thế là: “*Tâm u trung xuất hình u ngoại*”, tức là tướng tự tâm sinh. Ở bên trong tâm như thế nào sẽ biểu hiện ra bên ngoài tướng y như vậy.



Muốn làm cho mình đẹp thì cần xoay trở lại tu tập ở bên trong tâm. Giống như đất đai phì nhiêu, phân tro đầy đủ, có nước tưới và ánh nắng thì cây mới phát triển xanh tươi và đơm hoa kết trái ngon ngọt. Ngược lại đất đai khô cằn, đầy sỏi đá, cũng không có phân, nước thì làm sao cây cối có thể sống? Dù có sống được đi nữa thì cũng không thể nào phát triển tốt tươi và đơm hoa kết quả. Cũng vậy cái tâm phải là một cái tâm có tu tập, tâm hiền thiện, tâm biết gieo trồng phước đức, tâm biết san sẻ, sót chia vật chất bằng tình thương, sự cảm thông, lòng tha thứ độ lượng và bao dung thì mọi việc trong đời sống sẽ tự nhiên an mà không cần cầu xin. Trái lại nếu sống với nội tâm thường rắc rối, đụng một chút là cự nự, chạm một chút là tranh cãi thì có cầu khẩn hằng ngày dứt khoát cũng không thể nào an ổn.

Qua những ví dụ trên chúng ta có thể thấy rất rõ rằng Đức Phật chỉ dạy nhân quả rất thực tế và rõ ràng. Nếu muốn có được hình dung và nhan sắc dễ nhìn, khả ái, dễ thương thì phải siêng năng tu tập tâm hiền lương, từ hòa. Từ thiện không

chỉ là việc đem món quà vật chất trao tặng cho người khác mà còn mang ý nghĩa đem món quà của tình thương, của những cử chỉ trân trọng và hành động biết ơn cùng những lời nói hiền hòa từ ái trao tặng đến mọi người. Nếu muốn có được đầy đủ vật chất, ngoài sự cố gắng làm việc, suy nghĩ chân chánh và sống bằng nghề hợp pháp, chúng ta còn phải biết san sẻ vật chất đến mọi người bằng tình thương chan hòa.

Một điều rất quan trọng nữa là không phải chúng ta chỉ biết từ thiện với những người nghèo khổ ở những nơi xa xôi, mà trước tiên **cần phải từ thiện được với những người hiện đang sống gần bên cạnh mình** như là cha mẹ, anh em, vợ chồng... Những người đó rất cần những lời nói nhẹ nhàng, cảm thông và những cử chỉ biết ơn, san sẻ từ nơi chúng ta. Trong kinh tạng *Nikāya*, Đức Phật định nghĩa địa vị của bậc Chân nhân như sau: “*Con người thật sự là người biết ơn, nhớ ơn đối với những người có ơn đối với mình. Người đó mới thật sự là một con người, gọi là Chân nhân!*”. Chân nhân là người thật thà, người chân chánh, người thật sự là người. Trái lại người không nhớ ơn,

biết ơn đối với người có ơn với mình thì người đó không phải là một con người đúng nghĩa là người.

Như vậy ai là người có ơn nhất đối với chúng ta ở trong cuộc đời này? Chính là ông bà, cha mẹ, anh chị, bạn bè, xã hội, đất nước. Chúng ta cần phải đối xử với ân nhân của mình như thế nào mới đúng nghĩa? Không được phiền trách, cự cãi hay có thái độ giận dỗi đối với các vị ấy. Mỗi khi sắp muốn cự cãi, chúng ta cần phải suy xét có nên cự ân nhân không? Mỗi khi muốn giận cha mẹ, chúng ta phải suy xét đó là những Đại ân nhân của mình và có nên giận dỗi hay không? Mỗi khi muốn cằn nhằn chồng hay vợ của mình, chúng ta nên suy xét lại việc này có đáng để cằn nhằn hay không?...

Việc đi làm từ thiện ở những vùng xa xôi là một điều rất tốt nhưng cũng đừng quên những người đang ở gần mình nhất. Những người đang sống gần bên cạnh rất cần sự an ủi, cảm thông và yêu thương chia sẻ của chúng ta. Làm được điều thiết thực gần gũi đó chính là đã làm từ thiện đúng nghĩa. Những việc làm này có tính quan trọng thiết yếu và

hết sức căn bản của một con người, đặc biệt là những người học hiểu Phật pháp. Chúng ta cần phải nghe hiểu và nắm vững những điều căn bản này để bảo vệ hạnh phúc gia đình, đời sống vợ chồng, cha mẹ, con cái, anh em, đồng nghiệp và đồng đạo. Phải làm được những việc trước mắt rồi sau mới đến những việc xa hơn, đừng bao giờ có tâm **bỏ gần mà tìm xa** rồi cuối cùng chẳng thành tựu được gì cả.

Từ thiện không chỉ là đi phân phát từng món quà mà còn mang ý nghĩa sâu sắc hơn là sự từ ái trong ý nghĩ, lời nói và hành động của mình đối với mọi người xung quanh. Làm sao mọi suy nghĩ của chúng ta phải được quản lý, kiểm soát ở trong phương diện của từ bi, làm sao mọi lời nói đều thốt ra từ tâm tốt lành, làm sao mọi hành động, cử chỉ phải luôn được giám sát ở trong khuôn khổ của hiền thiện. Làm được như vậy trong mỗi ý nghĩ, mỗi lời nói, mỗi hành động chính là chúng ta luôn luôn làm từ thiện, vô số từ, vô số thiện, vô lượng từ, vô lượng thiện, vô lượng phước báu và vô lượng công đức. Làm từ thiện theo cách này

thì làm hoài cũng không đủ, phân phát hoài cũng không cạn, biếu tặng hoài cũng không có hết. Vậy chúng ta có chịu mở **kho báu tâm từ** ra phân phát chia sẻ hay không? Mỗi người của chúng ta đều có một cái kho báu từ bi, kho tàng tình thương, nhưng từ lâu bị quên lãng nên suốt ngày cứ đi xin người này giúp, cầu người kia thương. Chúng ta là tỷ phú mà không chịu nhận, cứ thích làm ăn mày đều là do không biết tu tập tâm từ và trái tâm từ. Tất cả chúng ta đều có một kho báu còn lớn hơn mỏ kim cương nữa. Chúng ta chỉ mới sử dụng một chút xíu châu báu từ trong tâm đó thôi mà đã có người bỏ cha mẹ để đi theo mình. Chỉ mới dùng một góc nhỏ của số châu báu tình thương đó mà con cháu thương quý chúng ta suốt đời rồi. Huống nữa là được Đức Phật chỉ dạy phương pháp khai quật, mở ra kho tàng châu báu quý hơn mỏ kim cương nữa. Kho tàng đó là quặng mỏ của đại bi, kho tàng của tâm từ, bảo tạng của tình thương. Và ngay ngày hôm nay chúng ta đã thật sự thể hiện được một chút tình thương trong kho báu đó qua việc chịu khó lặn lội đường xa, thức khuya dậy sớm, chịu lạnh và bệnh tật để

ngồi nghe pháp. Cho nên một khi tình thương đã được vận dụng rồi sẽ có một sức mạnh giúp chúng ta vượt qua tất cả chướng ngại vật, đập đổ tất cả những gì ngăn chặn bước tiến lên.

Vào mỗi buổi Thọ trai hằng ngày, chư Tăng thường dùng một cái ly nước nhỏ và bỏ vào đó vài hạt cơm rồi đọc một bài kệ cúng *Xuất sanh* để bố thí vật thực cho những loài cô hồn vất vơ vất vưởng, ngạ quỷ không được siêu thoát được thỏa mãn cơn đói khát. Đoạn mở đầu của bài kệ ấy có viết rằng: “*Pháp lực không nghĩ bàn, Từ bi chẳng chướng ngại...*”.

Sức mạnh của Chánh pháp không thể nào tưởng tượng nổi và tình thương rộng lớn thì không gì có thể chướng ngại hay cản ngăn. Giống như khi một người biết khai mở suối nguồn, hay đào giếng trúng mạch nước thì dòng nước sẽ tuôn chảy hoài không bao giờ cạn hết. Cũng vậy nếu chúng ta biết nhận thức tình thương, khai mở tình thương, khéo tu tập tình thương, biết nuôi dưỡng, phát huy và làm tăng trưởng tình thương lớn mạnh, từ tình thương nhỏ bé hạn hẹp sẽ trở thành bốn tâm vô lượng là Từ vô lượng

tâm, Bi vô lượng tâm, Hỷ vô lượng tâm và Xả vô lượng tâm. Hãy khai mở bốn cái kho tàng vô lượng này để phân phát tình thương đến cho mọi người.

Một ví dụ đơn giản nhất về diệu dụng của kho tình thương vô biên là khi đứa con khóc quấy suốt đêm khiến cho bà mẹ mất giấc ngủ nhưng mẹ không nổi giận la mắng, mà lại dỗ dành đứa trẻ bằng những lời hát ru: *“Àu ơ...! Gió mùa thu mẹ ru con ngủ. Năm canh chày, mẹ thức đủ vừa năm”*. Hành động đó chính là sự tưới tẩm tình thương. Đó chỉ mới là tình thương của mẹ con, chưa phải là đại bi tâm của bậc Thánh giả mà đã vô hạn như vậy rồi. Huống nữa là tình thương rộng lớn của bậc Thánh thì sức mạnh sẽ còn biết chừng nào? Tình thương ấy khi đi tới đâu cũng giống như nước làm cho sự sống được sinh trưởng và vạn vật xanh tươi. Nếu trái đất này thiếu tình thương sẽ không có sự sống nữa. Vậy chúng ta có muốn những người thân thương nhất của mình được tưới tẩm không? Có muốn người thương của mình được bình yên không? Có muốn người thương của mình được hạnh phúc không? Nếu thật

sự muốn như thế chúng ta hãy bắt đầu thực tập nghĩ về những điều lành thiện và yêu thương họ ngay từ bây giờ.

Ví dụ bình thường năm giờ chiều là ông chồng đã có mặt ở nhà nhưng hôm nay gần bảy giờ tối mới về tới nhà. Trong lòng người vợ sanh khởi những nghi ngờ và hoang tưởng: “Không biết hôm nay ông ta đi với ai mà giờ này mới về nhà?” ... Vừa khi nhìn thấy mặt là người vợ muốn cự nự, hoạnh hộc hỏi cho ra lẽ. Tuy nhiên cũng ngay lúc đó, người vợ do khi trước đã có tham dự khóa tu trên Linh Quy Pháp Ấn nên khéo dừng lại cơn sân giận và thay vào đó là sự suy nghĩ bằng tình thương: “Hôm nay chắc chồng mình có công việc nhiều hay có gặp trục trặc gì ở trong công ty nên về trễ. Hay là trong khi đi đường, bị kẹt xe nên mới về trễ.” và nhẹ nhàng an ủi hỏi thăm người chồng. Khi hiểu được sự thật, không sống trong ảo tưởng thì mọi việc trong gia đình sẽ êm ấm. Bên cạnh đó, người vợ còn nấu cháo gừng hay pha một ly nước cam cho ông chồng giải mệt thì bao nhiêu khó nhọc mưu sinh ở ngoài đời bỗng nhiên tiêu tan hết. Như vậy chưa



cần phải ăn uống, chỉ một câu nói yêu thương “ngọt như đường cát, mát như đường phèn” của vợ cũng đủ làm mát mẻ thân tâm của chồng rồi. Trái lại nếu người vợ nóng vội, mất bình tĩnh vì ghen tuông bóng gió và suy nghĩ theo chiều hướng tiêu cực là chồng mình đi chơi bởi hưởng thụ thì mọi việc trong nhà sẽ càng trở nên tệ hại và dẫn đến đổ vỡ.

Khi xưa họ đã lìa cha bỏ mẹ, bỏ hết mọi thú vui khác để đi theo về lo lắng cho mình, vậy mà mình không chịu tập suy nghĩ về yêu thương mà cứ mãi nghi ngờ sân giận làm tan vỡ hạnh phúc gia đình. Lúc đầu mới quen thì thương nhau nhiều lắm. Thương yêu vô cùng, không gặp mặt một chút là chịu không nổi. Vậy mà giờ đây, sau mấy chục năm sống chung mỗi khi ra vào gặp mặt nhau là không chịu nổi, thấy mặt là muốn cự rồi. Đó là sự thay lòng đổi dạ mà người đời gọi là “Vắt chanh bỏ vỏ”, “Ăn cháo đá bát” hay “Qua cầu rút ván”. Như vậy trong những trường hợp khó xử đó, chúng ta tập suy nghĩ theo chiều tích cực và có sự thương yêu thông cảm được không?

Người Phật tử chỉ cần khéo léo ứng

dụng được một phần nhỏ tinh thần từ bi của đạo Phật thôi trong gia đình cũng đã được bình an, hạnh phúc lắm rồi. Vì sao? Việc suy nghĩ và thực hành tình thương trong gia đình của chúng ta như vậy sẽ càng ngày càng tăng trưởng, phát triển hơn nữa sự hiểu biết, thông cảm và sẽ mang mọi thành viên xích lại gần nhau hơn mà không phải là càng ngày càng phai nhạt, chia lìa. Nếu một người cư sĩ khéo ứng dụng những lời Đức Phật dạy vào trong sinh hoạt gia đình của mình, kết quả gặt hái sẽ thật tốt đẹp biết mấy.

Đối với cha mẹ của chúng ta cũng vậy. Cả mấy tháng dài, chúng ta mới có dịp rảnh rỗi qua lại thăm hỏi cha mẹ nhưng nhiều khi bị la rầy, quở trách việc gì đó. Lúc này chúng ta phải tập suy nghĩ tích cực như thế này: ***“Những lời nói nhắc nhở của cha mẹ phát xuất từ đâu? Có phải là vì mong nhớ, thương lo, sợ chúng ta không được trọn vẹn, chu toàn cho nên cha mẹ mới nhắc nhở? Như vậy, những lời quở trách đó phát xuất từ tình thương, từ sự quan tâm, lo lắng, từ sự chăm sóc ân cần của đấng sinh thành”***. Ngay khi bị cha mẹ la rầy

chúng ta hãy tác ý nhớ đến công ơn sanh thành, dưỡng nuôi, dạy dỗ và thành gia lập thất cho mình, thậm chí là tới khi sắp lìa đời mà vẫn không ngừng thương nhớ con. Lúc nào cũng có tâm kính trọng, dù cho cha mẹ có bất cứ hành vi hay ngôn ngữ sai quấy chúng ta đều nhìn thấy đó là tình thương của họ. Xét nghĩ như vậy chúng ta sẽ thông cảm và chẳng những không buồn phiền mà còn tăng trưởng thêm tình thương của mình đối với cha mẹ nữa.

Mỗi khi nhìn thấy cha mẹ than phiền nhiều quá, chúng ta nên pha một ly nước cam để mời họ uống cho có thâm giọng để chỉ dạy tiếp cho mình nghe. Một khi đã uống vào rồi thì cha mẹ sẽ mát lòng, không còn muôn trách móc nữa và trong lòng sẽ cảm phục con của mình vì sau khi đi tu trở về có sự tiến bộ rõ rệt. Nhiều khi cha mẹ lại tò mò muôn con của mình chỉ bày phương pháp và nơi tu tập để cũng được tâm an lành vui vẻ giống như vậy.

Lòng hiếu thảo, hiếu hạnh của mình đối với cha mẹ là việc lành thiện tối thượng ở trong nhân gian. Càng ngày chúng ta càng nâng cao thêm tâm hiếu,

hạnh hiếu, cha mẹ sẽ càng thương mến nhiều hơn nữa. Người làm được như vậy, chẳng những cha mẹ không giận phiền mình mà sự hiếu thảo đó còn có thể cảm hóa được song thân tu tập theo Chánh pháp. Đó là sự thiết thực báo hiếu! Đó là cách hành xử của một bậc Chân nhân, một người con hiếu thảo!

Đây là sự thật! Hãy mạnh mẽ thực hành rồi sẽ thấy được kết quả rõ ràng. Có lẽ từ hồi nào đến giờ chúng ta chưa từng làm nên không biết được sự mầu nhiệm đó thôi. Hôm nay lên Linh Quy Pháp Ấn, chúng ta học được tuyệt chiêu độc đáo chinh phục tình cảm của cha mẹ và cũng là cách báo hiếu thực tế nhất. Không cần phải đợi tới Rằm tháng bảy mới báo hiếu cha mẹ, mà ngay một ly nước cam cùng với sự suy nghĩ chân chánh tích cực như trên cũng là báo hiếu rồi đó. Chỉ vì chúng ta không biết cách làm, không chịu làm, không quyết tâm làm và làm không đúng, cho nên tuy vào chùa tu tập nhiều năm mà trong gia đình cứ còn lục đục cự cãi hoài. Tuy sống chung trong nhà mà chúng ta không chịu làm từ thiện, không chịu nghĩ thiện, làm

thiện, nói thiện với cha mẹ, chồng vợ, anh em, con cháu thì làm sao có được sự đồng cảm và yêu thương?

Hiện nay xã hội xảy ra những vụ án đau lòng như con giết cha mẹ hay là bỏ cha mẹ đang bệnh nặng ra đi... Những việc đó xảy ra một phần là do nghiệp tự thân của người đó và một phần là do cách sống của người đó như thế nào, cho nên con cháu mới ngỗ nghịch hoặc bỏ đi, chẳng phải là điều tự nhiên. Tại sao chúng ta có thể thương những người xa lạ mà lại không thể thương những người có ân có nghĩa, có tình nhất đối với mình? Tại sao chúng ta không thông cảm được với những người sống ngay bên cạnh mình? Đó là vì chúng ta chưa thật sự hiểu đúng nghĩa của từ **thiện là phải bắt đầu từ những người gần gũi nhất, thân thương nhất, ân nghĩa nhất, đáng sinh thành của mình như ông bà, cha mẹ, anh chị em, bà con, con cháu trong nhà. Đây gọi là đại từ thiện, từ thiện chân chính của Phật pháp! Đây gọi là từ thiện viên mãn!**

Để có tình thương thật sự đối với mọi người, chúng ta cần phải đặt mình vào vị

trí của người khác mới có thể thấu hiểu được hoàn cảnh của họ. Đó là bí kíp trong sự tu tập cũng như trong đời sống. Phải khéo hoán đổi vị trí với người chúng ta mới có thể hiểu được người, ngược lại nếu cứ lấy quan điểm hay thiên kiến của mình ra để nhìn người khác thì đều là sai trật. Dù ngay tại vị trí của mình nhìn sự việc là đúng nhưng nếu ở vào vị trí của người kia thì sự việc ấy hoàn toàn không đúng. Người chủ cần phải đặt mình vào thân phận của người làm công mới hiểu được nỗi khó khổ của họ. Bậc làm cha mẹ phải đặt mình vào vị trí là một đứa con mới hiểu được những khó khăn hay nguyện vọng của nó. Người vợ đặt mình vào vị trí của người chồng và ngược lại, sẽ hiểu được tâm trạng của nhau.

Sống được như vậy, nói được như vậy, nghĩ được như vậy, làm được như vậy thì cuộc sống của chúng ta chắc chắn bình an, vui vẻ và hạnh phúc. Mỗi một ngày sống ý nghĩa với tâm tha thứ, bao dung, tình thương như vậy chính là đang làm từ thiện. Một nụ cười đúng lúc cũng là từ thiện, ngồi yên để nghe người ta tâm sự nỗi lòng cũng là từ thiện, ly nước chanh

nóng kịp thời cho cha mẹ thông cổ cũng là từ thiện, một ly nước cam vắt cũng là từ thiện, người mẹ lắng nghe con góp ý cũng là từ thiện... Chúng ta vốn là đại tử phú đã sở hữu một kho tàng báu vật thiện tâm, là những vị vua của tình thương quý hiếm từ rất lâu nhưng vì bị lãng quên, bây giờ mới tìm lại được. Nay cần phải đến mở tung cánh cửa ra và bước vào bên trong để nhặt lấy của báu đem chia sẻ cho mọi người. Tâm lành thiện này là quặng mỏ khổng lồ cần một quá trình để sàng lọc những cái bẩn tạp chất của tham, sân, si và bản Ngã, mới có được báu vật tinh khiết của từ tâm, từ bi, tình thương rộng lớn để ban phát cho mọi người. Giống như quặng vàng có trộn lẫn nhiều thứ tạp chất, cần phải trải qua quá trình lọc luyện kỹ càng mới có thể sử dụng một cách rộng rãi.



# NGHỆ THUẬT SỐNG HIỀN TỪ

Trong công việc hay sinh hoạt đời sống hằng ngày, sở dĩ chúng ta luôn gặp khó khăn, trắc trở, đổ kỵ, ganh tỵ, chướng ngại và thậm chí thù hận, khổ sâu là vì chưa có được tâm tánh hiền lành, nhu hòa đối với mọi người xung quanh. Sự tu tập tâm hiền lành đòi hỏi chúng ta phải nỗ lực liên tục trong việc phá trừ bản Ngã và trau dồi sự khiêm hạ đối với tất cả mọi người. Sự tu tập này là cả một nghệ thuật sống động, hành trì và nuôi dưỡng.

Khi chúng ta thực tập tâm hiền cần phải nhớ làm phát sanh được cảm giác, cảm thọ lắng dịu lan tỏa nơi thân tâm của mình. Không phải tu tập tâm hiền là cứ ngồi yên cho có dáng vẻ hiền lành. Ngay lúc đó chúng ta cần phải thật sự thấy được tâm của mình đang trở nên hiền từ, mọi cảm giác được lắng dịu lại.



Trong cái tướng phải hiện ra được gương mặt thật dễ thương và hình bóng khiêm nhường của mình. Chúng ta cần tu tập cho cái tướng của mình lúc nào cũng có hình bóng cái ta đang cúi đầu, chấp tay và sẵn sàng quỳ lạy đối với bất cứ ai. Đây cũng chính là phương pháp Lạy sám hối diệt Ngã mà trong sách *Nghi thức tu học Nikāya* có đề cập đến.

Chúng ta phải khéo thực tập phương pháp diệt Ngã và phát khởi được tâm hiền để luôn có một nội tâm dào dạt, tràn đầy tình thương đối với mọi loài. Đã từ rất lâu chúng ta nói thương cái thân này nhưng thật ra không hề thương nó một chút nào cả. Chúng ta cứ nghĩ thương là phải lo cho nó ăn ngon, mặc đẹp, ở sang, mà bỏ quên phòng hộ sáu căn. Con mắt không có giữ gìn, lỗ tai không có phòng hộ, mũi, lưỡi, thân, ý không có bảo vệ và nội tâm như một vết thương. Cả sáu căn luôn bị trói buộc, sai sử bởi dục, tham, ái, sân, si, bản ngã và liên tục chấp thủ không ngừng. Suốt mấy chục năm vừa qua tâm của chúng ta đã bị bầm dập tơi tả vô số lần vì buông thả cho nó chạy đuổi theo dục, ái, tham, bám chấp vào cảnh

trần. Giờ đây khi đã hiểu được sự thật mà Đức Phật đã chỉ dạy, chúng ta cần làm phát sanh ra một cảm giác thương xót cho chính mình, không còn muốn khổ vì tham muốn, sân hận, si mê và bản Ngã nữa. Cho nên sự nỗ lực tu tập tâm từ để diệt trừ chấp Ngã mới thật sự là thương xót cho chính mình

Chúng ta hãy dành nhiều thời gian để thiền quán tâm từ và sử dụng Như lý tác ý để nói với cảm thọ: *“Thật thương quá là thương! Tội nghiệp, thật là tội nghiệp cho cái đồng thit mấy chục ký lô này! Đã mấy chục năm nay mình mê mải chạy đuổi theo dục tham, lo lắng, suy nghĩ, hễ có ai đụng vào là liền tức giận. Tối ngày mình sống trong trạng thái buông lung, phóng dật, thả lỏng các căn hoặc là lơ đãng trong trạng thái si mê, ngẩn ngơ. Thôi từ đây về sau cái cảm giác này nhớ hiền ngoan, dễ thương nha! Hãy nhớ nuôi dưỡng những cảm giác hoan hỷ, hiền ngoan này và đừng nuôi dưỡng những cảm giác trì trệ, nặng nề, vô minh nữa. Ta thương lắm cảm thọ ơi! Ta đã bỏ quên cái cảm thọ này quá lâu rồi, bây giờ ta chăm sóc cho mi chu*

***đáo hơn nữa. Hãy ngoan ngoãn và hiền lành nhé!***”. Hoặc lúc nào trong tâm có sự giận dữ nổi lên, liền tác ý nói với cảm giác: ***“Ng ngoan nào, đừng giận, đừng khó chịu! Đừng khó chịu rồi làm khổ mình, khổ người. Trời nóng mà còn bức thêm thì khổ lắm! Hãy thư giãn và dễ chịu đi, cảm giác ời!”***.

Bên cạnh đó chúng ta cũng phải biết tu tập tâm hỷ lạc dào dạt để hỗ trợ cho sự tu tập. Nếu không có tu pháp hỷ lạc này chúng ta sẽ không tài nào tiến tu nổi và từ đó sẽ sinh ra sự nhàm chán, không thích thú đối với sự tu tập. Ngày nào cũng phải luyện tập để nuôi lớn tâm hỷ. Vào những lúc tâm trạng buồn chán chúng ta phải ngay lập tức làm sanh khởi tâm hỷ để đẩy lùi tâm uể oải chán nản. Phải luôn làm chủ nội tâm từng phút từng giây, không phải cái gì khởi lên cũng cho phép hiện hữu tồn tại trong tâm. Khi đã đánh tan được những suy nghĩ chán nản rồi kế đến là làm phát sanh sự hân hoan, thích thú đối với giáo pháp.

Trong bài kinh *Cội rễ của sự vật* thuộc kinh *Tăng Chi Bộ - IV*, Đức Phật nói: ***“Tất cả pháp lấy sự tác động tâm***

*ý làm sanh khởi*”. Nếu không có sự tác động tâm ý bằng cách suy nghĩ thì tâm ý sẽ không thể sanh khởi. Chúng ta cần phải liên tục tác ý trong khi nỗ lực tu tập: **“Việc tu này là thiêng liêng, việc tu này là hiếm có khó gặp, việc tu này là thù thắng quý báu nhất của cuộc đời này”**. Hoặc tác ý dùng hỷ tâm đánh phá sân giận, gội rửa những cảm giác buồn chán trong sự tu học và thanh lọc những cảm giác trì trệ, âm u, làm sạch những cảm giác đơ đơ, mờ mờ. Nhờ đó cảm giác của mình sẽ từ từ trong sạch, thanh tịnh. Mỗi khi quý vị nhiếp phục được cảm thọ sân giận hãy hoan hỷ, vui sướng lên đãi tiệt tâm linh: **“Hôm nay mình đã chiến thắng được một tên giặc!”**, và cả ngày đó cứ vui hoài. Hoặc tác ý trân trọng từng giây, từng phút, từng khoảnh khắc khi nghe Chánh pháp: **“Ôi! Thiêng liêng quý báu làm sao, ngàn năm khó gặp, vạn kiếp khó tìm Thánh pháp này!”**. Sự tác ý trân trọng từng chút của giờ tu như vậy có giá trị rất thiêng liêng, giống tựa cầm trong tay viên kim cương vô giá. Đây là cả một công trình tu tập huấn luyện cảm thọ mang lại hiệu quả thiết thực, do đó chúng ta hãy tác ý làm cho các thiện

pháp đó sanh khởi.

Do bấy lâu nay chúng ta mê mãi chạy đuổi tìm kiếm những thứ ảo ở bên ngoài nên bỏ quên cảm giác ở bên trong. Trong khi đó cảm giác lại là nơi quy tụ của tất cả pháp. Nó là kho chứa tâm thức rất quan trọng mà chúng ta không nhìn ngó gì tới nó. Chúng ta sẵn sàng cất chứa bất cứ cái gì vào trong đó với lựu đạn, thuốc phiện, bom mìn, chất độc... Hễ ai đưa cho cái gì là chúng ta đem cất hết vào. Đến một lúc nào đó kho quá tải chịu không nổi nữa sẽ “tức nước vỡ bờ” và làm khổ cho những người thân thương nhất của mình. Do đó bây giờ chúng ta cần phải nhanh chóng hóa giải và đem ra khỏi thân tâm của mình tất cả những thứ nguy hiểm đã làm mình khôn khổ, hiểm nạn. Ví dụ nếu ai nói nặng chúng ta, ngay đó nếu có thể nhiếp phục và giải tỏa được cảm giác thì chúng ta sẽ không có khổ. Hoặc chồng hay vợ nói một câu khó chịu, trong tâm của mình bắt đầu rung rinh dao động thì phải lập tức làm lắng dịu xuống bằng cách tác ý mạnh mẽ: ***“Bực tức để làm gì? Giận dữ có ích gì? Muốn kiếm chuyện để chửi lộn rồi đánh lộn phải không?”***

***Ôm giận trong người sung sướng lắm hay sao?***” Chúng ta không nên đổ thừa cho người hay vật ở bên ngoài mà hãy nhìn sâu vào trong tâm để thấy rõ chính những thứ độc hại của tham, sân, si, bản Ngã làm cho mình khổ.

Nguyên nhân gây ra khổ luôn ẩn nấp ở trong các cảm giác. Nếu chúng ta không chịu quay trở lại nhiếp phục nó mà cứ hướng ra ngoài vái lạy cầu xin thì dù trải qua một ngàn kiếp nữa, khổ cũng hoàn khổ. Đức Phật dạy nguyên nhân của luân hồi chính là không nhận thức được khổ (Khổ đế), không rõ biết được nguyên nhân dẫn đến khổ (Tập đế), không biết rõ con đường hay phương pháp diệt trừ chấm dứt khổ (Đạo đế) và cũng không biết có trạng thái an lạc vĩnh hằng khi mọi nỗi khổ được chấm dứt (Diệt đế). Cho nên nếu không có được trí tuệ sâu sắc để nhìn thấy bốn sự thật vĩ đại này, dù chúng ta lễ lạy cầu xin tới ngày cũng không làm sao có được kết quả an vui.

Muốn tu tập tâm hiền được tốt đẹp chúng ta cần phải huấn luyện cảm giác, dạy dỗ cảm giác này của mình. Hãy nghĩ cảm giác của mình là dễ dạy, dễ thương

và chúng ta có quyền làm chủ thân tâm này. Thường thực tập tâm hiền để làm sanh ra cảm xúc, cảm thọ hiền diệu. Mỗi lần ngồi thiền là một lần thấy rõ sắc thân, những cảm giác, tư tưởng, suy nghĩ và nhận thức của mình hiền ngoan hơn một chút. Bất cứ lúc nào, chúng ta bảo hiền thì nó phải hiền, bảo thương đừng có giận là nó nghe liền và đây chính là một cái tâm có sự làm chủ. Muốn được như vậy chúng ta phải cố gắng thực tập tâm hiền. Đừng nên đợi tới khóa tu nữa tháng mới tu mà ngày nào cũng phải tu tập tâm hiền. Chúng ta tu tập trải tâm từ hay cảm giác hiền lành, hoan hỷ, cảm giác từ tâm này hết sức rộng rãi, sâu sắc, thương mình, thương tất cả mọi người, thậm chí ngay cả những người từng làm mình khổ. Tội nghiệp cho họ đang là nạn nhân bị những ngọn lửa dục, tham, ái, sân, si và bản Ngã thiêu đốt ngày đêm! Chúng ta đã từng bị hành hạ thể thân như vậy, họ cũng chịu khổ giống như chúng ta trước kia nên cảm thấy thương xót và thông cảm cho họ. Thương mình, thương người, thương chúng ta đã và đang là nạn nhân phải gánh chịu những tai nạn, ách nạn, khổ nạn giống như nhau. Như vậy

mới thật sự là tâm từ đúng nghĩa.

*Thương sao là thương! Thương ơi là thương! Bao nhiêu đời, bao nhiêu kiếp vì không nhìn thấy, không rõ biết sự thật của thân tâm này, nên lầm tưởng đồng thịt mấy chục ký này (Sắc) là mình, tưởng những dòng cảm giác kia (Thọ) là mình, tưởng những hình bóng trong tâm (Tưởng) là mình, tưởng những nói lời thì thầm đó (Hành) là mình, tưởng những cái nhận thức rõ biết nọ (Thức) là mình. Suốt cả đời này lúc nào chúng ta cũng nhận lầm năm Uẩn là mình, suốt ngày cứ chấp “Đây là Tôi! Đây là cái của Tôi! Đây là tự ngã của Tôi”, hễ ai đụng vào là liền bốc lửa. Đó là nỗi khổ lớn mà chúng ta cần phải quán xét thật kỹ để làm phát sanh ra một cảm giác dào dạt, nước mắt tuôn trào thương xót cho chính mình.*

*Đau khổ là một đời sống vô minh, si mê, không thấy biết năm Uẩn! Đau khổ là một đời sống chạy theo dục, tham, ái! Đau khổ là một đời sống bám vào những ganh ty, tật đố, tranh đấu! Đau khổ là một đời sống mà lúc nào cũng cho rằng ta giỏi hơn thiên hạ!*



*Chính những cái mê lầm này là nguyên nhân làm chúng ta khổ đau! Bây giờ do nghe hiểu Chánh pháp và phát giác ra được, nhìn thấy được nguyên nhân của khổ rồi chúng ta phát nguyện từ đây về sau phải nhiếp phục, chặn đứng lại để làm nó giảm thiểu rồi dần đi đến chấm dứt. Trước tiên, chúng ta phải tập làm Hiền nhân rồi sau đó từ từ mới tiến lên tới Thánh nhân!*

Trước đây tâm của chúng ta nhỏ hẹp chỉ biết nghĩ cho bản thân nên bị tổn động, dòn ứ, còn bây giờ sau khi tu tập tâm từ sẽ giúp làm bung cái tâm ra rộng lớn xuyên tường vách, vượt qua núi đồi. Từ trong lòng ngực phát sanh ra một cảm xúc dào dạt thấy thương cho tất cả những người đã làm mình khổ. Tuy ngồi một chỗ nhưng chúng ta phát triển rộng mở cảm giác, tưởng và sự rõ biết (Thọ, Tưởng và Thức) của mình to lớn vô lượng đến cực điểm vượt ra tất cả tường vách, thực tập tâm rộng mở vô lượng hay Từ vô lượng tâm.

Trong những bài Kinh, Đức Phật có kể về việc Ngài chỉ tu tập có bảy năm về tâm từ mà phước báu là khi sanh vào

cõi Người thì làm vua cõi Người và khi sanh lên cõi Trời thì làm vua cõi Trời. Trong nhiều lần kiếp thành hoại của trái đất, Ngài tận hưởng không hết công đức của tâm từ này. Do đó nên biết rằng trong tất cả các công đức, tâm từ là chúa tể, gọi là “Công đức chi vương”. Đức Phật nói có những người đem vô số nồi cơm ra bố thí cho người khác từ sáng đến trưa, từ trưa tới chiều và từ chiều đến tối như vậy, phước báo của việc bố thí đó cũng không bằng một người thực tập tâm từ trong khoảng thời gian vắt sữa bò rất ngắn. Bất cứ ai cho người tu tập tâm từ vô lượng ăn hay cúng dường cho người đó thì phước báu sẽ to lớn vô cùng vô cực, vô lượng vô biên. Nói như vậy là để chúng ta thấy rõ được lợi ích không thể nghĩ bàn của việc thực tập tâm từ, mà không phải là nói để không bố thí nữa. Hiện tại đại đa số người ưa thích bố thí làm phước nhưng không biết thực tập tâm từ.

Bố thí là đem cho của cải, vật chất ở bên ngoài nhưng nếu không có tâm từ thì bản thân vẫn đau khổ dài dài. Do cứ mãi nuôi dưỡng những tâm sân hận, bực bội

nên sẽ bị nó giày xéo làm cho te tua tàn tạ. Nhìn bên ngoài vóc dáng sang trọng, mặt mũi tươi đẹp nhưng trong lòng đầy ắp những đau khổ, sầu muộn như đang ở trong khổ thú địa ngục vậy.

Nhìn thẳng vào cảm giác của mình là cội nguồn sanh ra đau khổ rồi đoạn trừ tham, sân, si và làm phát sanh ra hạnh phúc để thọ nhận cảm giác trí huệ, cảm xúc của Chánh pháp này vào thân tâm của mình để lưu giữ trong đó và tưới tắm hằng ngày làm cho tâm từ phát triển và diệt trừ hết khổ là một quá trình tu tập hết sức rõ ràng, thực tế và trực diện. Đây là Thánh pháp tối thượng! Ngày hôm nay chúng ta biết được Chánh pháp là một hạnh phúc to lớn hiếm có trong vô lượng kiếp. Do đó chúng ta phải thường xuyên tu tập Căn bản trí, từng giờ tu tập tâm hiền, từng phút phải luôn nhận diện thân thể, cảm giác, nghĩ tưởng và nhận thức (Ngũ uẩn), từng giây phát hiện ra sự sanh khởi và vận hành của tham, sân, si, bản Ngã để tìm cách giảm thiểu và nhiếp phục để đạt đến an vui vĩnh hằng. Con đường đoạn trừ đau khổ thật là tuyệt diệu đến không ngờ! Thực hành được

như vậy khi đó chúng ta lạy Phật cũng sẽ thấy giống được như Ngài, khi đó mình thật sự là con cưng của Ngài và như vậy mới xứng danh là Phật tử. Đó chính là bí kíp của Chánh pháp, là tinh hoa cốt tủy của tạng kinh *Nikāya* nguyên chất của Đức Phật truyền trao.



# NGHỆ THUẬT SỐNG TUỆ GIÁC BÌNH AN

Nghệ thuật sống tuệ giác bình an là thấy rõ khổ, nguyên nhân của khổ và thực hành phương pháp để chấm dứt khổ. Ngày nay nhìn rộng ra xã hội, chúng ta thấy thật sự có quá nhiều sự hỗn loạn, tệ nạn, tệ hại, tệ đoan hết sức nghiêm trọng như: AIDS, bệnh lậu, trộm cắp, ma túy... đang từng giờ từng phút diễn ra ở khắp mọi nơi. Mỗi năm có khoảng 1.600 người chết vì bị sốc ma túy và số ca nhiễm bệnh HIV là 7.790 người trên khắp cả nước (*nguồn Bộ LĐ-TB-XH*). Vừa rồi ở Sài Gòn có một trường hợp một cô gái trẻ chỉ hơn hai mươi tuổi bị ngáo đá không còn kiểm soát được hành vi nên đã chui xuống một cống nước đen hôi thối để nằm ngâm mình. Còn ở ngoài miền Bắc có một người đàn ông đã leo

lên nóc nhà ném đứa con của ông ta mới hai tuổi xuống đất. Hoặc có người leo lên nóc chùa, leo lên nóc bệnh viện rồi tự lấy dao đâm mình, thậm chí là tự cắt bộ phận sinh dục của chính họ trong trạng thái ngáo đá. Hoặc có đứa con trong lúc xỉn say, nghiện ngập đã đâm chết cha đẻ của anh ta với một lý do hết sức ngớ ngẩn là trong lúc ngủ thấy có người báo là người cha sẽ giết hắn nên hắn phải ra tay trước!/? Hoặc là do người nhà bên đây mở nhạc lớn làm ồn não và khi được người nhà bên kia nhắc nhở thì sanh ra cựa cãi. Tình cờ đứa con đi về nhìn thấy cha hắn cãi vã với hàng xóm, bèn nhào vô tranh cãi và tiếp theo là đánh nhau rồi lấy dao chém chết người hàng xóm. Nguyên nhân đưa đến cái chết hết sức là vô lý, chỉ vì mở nhạc lớn mà thôi.

Mới hôm qua có hai chú khoảng hai mươi bảy tuổi, mới vừa tốt nghiệp khóa học Chính trị. Trên đường từ trường về khi mới vừa nhận được bằng cấp và nhận quyết định đi làm việc thì gặp tai nạn giao thông. Do hai chiếc xe máy va chạm với nhau khiến cho chiếc xe của hai chú này ngã ra đường. Lúc đó từ phía

sau một chiếc xe cải tiến chở cát trở tới và đã cán lên hai người, khiến họ chết tại chỗ. Trường hợp khác là cha mẹ bị xe tải cán chết để lại ba đứa con nheo nhóc tại Bình Dương.... Riêng về tai nạn giao thông, tính bình quân trên khắp cả nước, mỗi ngày có khoảng 20 người ra đi khỏi nhà mà không bao giờ còn có cơ hội quay trở về nữa. Như vậy, mỗi ngày nếu có 20 người chết vì tai nạn giao thông thì bình quân trong một tháng sẽ có 600 người chết và một năm sẽ đạt đỉnh điểm, có khi lên gần 10.000 người thiệt mạng. Thật là một con số khủng khiếp! Đó là chưa tính tới những án mạng do trộm cắp, chém giết, đâm chém theo kiểu xã hội đen hay những cái chết do bệnh tật, ăn uống, sinh hoạt, làm việc và tai nạn lao động nữa. Nhiều lắm, nhiều vô số kể và thật sự hết sức nguy hiểm! Hết sức bất an trong đời sống này! Thật sự trong thời gian gần đây đã có rất nhiều chuyện vô lý đến mức không thể nào tin được giống như thế đã xảy ra và liên tục diễn ra ở khắp mọi nơi, khiến cho chúng ta hết sức bàng hoàng, lo lắng và sợ hãi nơi thế giới này. Khi nghe kể như vậy chúng ta có cảm thấy sợ hãi không? Có thật sự

lo sợ hay không?

*\* Thấy rõ nguyên nhân của khổ*

**Mục đích của việc nhìn ra được sự đau khổ là gì?**

**Chính là để nhàm chán, yếm ly, ly tham, từ bỏ và chấm dứt mọi tâm tham chấp vào thân, tâm và thế giới này để không còn đau khổ nữa!**

Chúng ta cần phải cảm thấy bản thân mình thật sự có rất nhiều hạnh phúc và phải thường tự mình tác ý làm phát sinh ra thật nhiều hỷ lạc, vui thích trong tâm. Đặc biệt là chúng ta biết được rằng chính sự bình an hiện tại của mình đã được đánh đổi từ rất nhiều xương máu, huyết lệ đổ xuống của vô số con người khác. Ở một miền quê nọ, do cây cầu treo bị hư, mọi người kêu gọi đóng góp tiền từ thiện để xây dựng một cây cầu mới. Trong khi đang thi công đào xới những cái hố sâu với bề ngang khoảng vài thước để xây móng cầu, bất thành linh vách đất sạt lở vùi lấp làm thiệt mạng hai người dân tham gia xây dựng có nhà nằm cách đó khoảng 500 mét. Cho nên khi nghe tin tức về những cái chết thê thảm và đây



bất ngờ do tai nạn giao thông, do bị đâm chém trong làm ăn, vui chơi hoặc bệnh tật hiểm nghèo, bị mất mạng do lao động mưu sinh của người khác... chúng ta càng phải biết trân trọng những giây phút quý báu đầy hạnh phúc khi được ngồi yên tu tập, nghe pháp, hoặc tĩnh lặng đi thiền hành.

Hãy quán chiếu sâu sắc về những điều đó để ý thức rằng ngay giây phút này có rất nhiều chúng sanh đang đau khổ, đang đau đầu, đang đau đớn, đang quần quại từ thể xác cho đến tinh thần với đủ mọi hình thức của cuộc sống! Hãy quán chiếu những giây phút này là giây phút thiêng liêng, hy hữu hiếm có, tối thượng của cuộc đời, không thể có được lần thứ hai! Không được phép để cho nó trôi qua suông mà phải kịp thời nắm bắt giây phút hiện tại này! Đừng bao giờ để cho nó đi qua một cách vô ích, hoang phí, luống uổng như một dòng nước lặng lẽ trôi đi! Phải ý thức mạnh mẽ rằng mỗi ngày, mỗi giờ trôi qua, thời gian dần dần tàn phá tuổi thanh xuân của mình, nó dần làm cạn kiệt sức trẻ của

mình để rồi đưa chúng ta đi đến chỗ già yếu, bệnh tật và chết chóc, kết thúc một đời sống! Cho nên chúng ta phải sống làm sao cho giây phút này thật sự có ý nghĩa! Chúng ta phải sống làm sao cho giây phút này thật sự nội hàm! Chúng ta phải sống làm sao cho giây phút này thực sự có lợi ích cho mình và có lợi lạc cho người! Đừng bao giờ đem đến sự tổn thương, đừng đem đến sầu bi khổ ưu não làm tổn mình hại người! Phải sống từng giây phút có giá trị, ý nghĩa và lợi ích cho muôn loài! Phải tìm đủ mọi cách làm cho giây phút này trở thành thực sự tuyệt vời trong sự tu học!

Không thể chấp nhận việc ngồi trên Bồ-đoàn tu tập với tâm trí lơ mờ, ngơ ngáo, hôn trầm! Không thể chấp nhận cái tâm phóng dật, hương ngoại! Không thể chấp nhận việc làm cho có hình thức! Mỗi cái mình học, mỗi điều mình tu phải xuất phát từ trái tim, làm bằng tâm huyết, làm bằng tất cả tấm lòng! Có như vậy đời sống này mới thật sự có ý nghĩa và có giá trị. Học phải ra học, tu phải ra tu, và làm việc phải ra làm việc! Không thể nào nói một đàng mà làm một nẻo, “*Treo*

*đầu dê, bán thịt chó*”. Cũng không chấp nhận việc làm màu hay tạo dáng giống như câu tục ngữ “*Thùng rỗng kêu to*”.

Hãy bằng sự quyết tâm luôn luôn tác ý tự nhắc mình phải thường trực cảm giác toàn thân và liên tục nhận diện năm Uẩn. Đừng để cho việc tu trở nên nhàm chán! Đừng bao giờ xem thường việc tu và cũng đừng bao giờ lơ là, lơ lửng trong việc nội quán! Hãy luôn ý thức rõ ràng mỗi giây phút trôi qua là có vô số sinh mạng, vô số sự sâu bi, vô số sự khôn khổ trong thế gian này mà tất cả những hữu tình đang phải quần quai gánh chịu! Phải tập ghi nhớ sâu sắc và phải tập chánh niệm rõ ràng. Dù là một bước chân cũng không để cho tâm trí mê mờ luống qua sông, dù một lời nói cũng không để cho nó trở thành vô nghĩa, phù phiếm. **Dù là một cử chỉ, một hành động cũng nhất quyết không để bị mắt kiểm soát và làm trong sự vô thức. Phải suy nghĩ tích cực như vậy. Phải thường nghĩ đến nỗi khổ của chúng sanh, gọi là “Niệm chúng sanh khổ”. Cũng phải thường xét nghĩ sự thống khổ của luân hồi này, sự đau khổ của đời sống này,**

sự tai nạn, hoạn nạn, ách nạn, hiểm nạn, nguy nan của thế giới này. Tất cả mọi nơi, mọi chốn dù là nhỏ nhất ở thế giới này cũng đều tiềm ẩn những tai họa, hiểm họa, nguy họa, mà không một ai có thể lường trước.

Vì sao có khổ đau?

Nếu xét kỹ thì mọi tai họa ở bên ngoài và nơi thân này đều chứa đựng *Dục, Tham, Ái, Vô minh, Sân, Si, bản Ngã* và *Tâm hướng ngoại* sâu kín ở bên trong. Những thứ này ẩn tàng, chất chứa bên trong thân thể, bên trong đời sống, kiếp người để làm động cơ, làm động lực và làm suối nguồn nhiễm độc phóng xạ thúc giục, sai khiến chúng ta tạo nghiệp xấu ác, bất thiện pháp và rồi gánh chịu khổ đau mãi mãi.

Bên trong thân này bất cứ giây phút nào cũng bị *Dục, Tham, Ái, Vô minh, Sân, Si, Bản Ngã* và *Tâm hướng ngoại* bao trùm che mờ và thúc giục liên tục khiến cho chúng ta luôn sống trong sự dao động, cuồng loạn, hướng ngoại, cống cao, ngã mạn, tham đắm và sân hận không ngừng nghỉ. Cái bản ngã, ta đây

thật sự khủng khiếp ngút trời mây. Chính từ sự ô nhiễm chi phối, sai khiến ở bên trong sẽ phát ra bên ngoài những chất độc tham, sân, si và bản ngã trong những suy nghĩ, những lời nói, những hành động. Chỉ cần có ai vừa chạm tới cái tôi là nó liền bùng nổ những chất độc làm cho lửa phiền não cháy phừng phực thiêu đốt cả thân tâm. Những ngọn lửa dục, lửa sân, lửa hận, lửa si, lửa bản ngã, lửa vô minh khi đi đến đâu là thiêu cháy mọi người mọi vật tới đó. Những chất độc từ này lan tỏa trùm phủ cả một vùng rộng lớn mà tự thân của người đang bị nhiễm độc không hề nhận biết. Đó chính là nỗi khổ thâm sâu của tất cả chúng sanh. Xót xa lắm! Xót thương lắm! Đau lòng lắm!

### *\* Diệt trừ nguyên nhân gây khổ*

Muốn thoát khỏi khổ thì sau khi đã biết được nguyên nhân gây ra khổ, chúng ta cần phải thấy được con đường để diệt trừ khổ rồi sau đó mới ra sức dẹp trừ, loại bỏ tận gốc rễ. Người thực hành được phương pháp diệt khổ hay bước đi được trên con đường diệt khổ đó xứng đáng được gọi là đệ tử chân chánh của Đức Thế Tôn. Cho nên hằng ngày, hằng giờ,

mỗi năm tháng chúng ta vào chùa chỉ vì làm một việc duy nhất là diệt tận cội gốc phát sanh ra đau khổ.

### Vậy người tu cần phải làm gì?

Phải có được sự thấy biết chân chánh đúng đắn bản chất của năm Uẩn và căn cứ địa của phiền não, dục, ái, tham, sân, si, vô minh và bản ngã. Tìm đủ mọi phương pháp, mọi cách thức để bấn phá, tiêu diệt hoàn toàn những thứ đã làm ta đau khổ. Đó là con đường duy nhất giúp giải thoát khỏi bản ngã.

Thật sự uổng phí biết bao nhiêu cho một đời tu học nếu chúng ta không thành tựu được sự thấy biết đúng với Chánh pháp. Sự thấy biết chân chánh, đúng đắn về thân, tâm và ngoại cảnh xung quanh này hoàn toàn khác với tri kiến bình thường, bởi vì đây là sự thấy biết thấu đáo từ trí tuệ giác ngộ. Chính nhờ có được sự thấy biết đúng, người tu mới thấy được cốt lõi và sự siêu việt của bốn chân lý của bậc Thánh (Tứ Thánh đế) mà khi xưa Đức Phật đã từng giảng, nói trong nhiều bài kinh thuộc kinh Tương Ưng Bộ,

phẩm V – Thiên đại phẩm, chương XII – Tương ưng sự thật, Đức Phật đã nhắc lại nhiều lần rằng: *“Này các Tỳ-kheo! Một nỗ lực cần phải cố gắng để rõ biết “Đây là khổ”; một nỗ lực cần phải cố gắng để rõ biết “Nguyên nhân của khổ”; một nỗ lực cần phải cố gắng để rõ biết “Con đường đưa đến khổ diệt””*. Tất cả mọi sự tu học của chúng ta đều hướng về một mục tiêu duy nhất chính là thấy được khổ, Nguyên nhân của khổ và Con đường diệt khổ. Hiện tại tất cả mọi khía cạnh của giáo pháp và nghĩa lý đã được trình bày một cách rõ ràng rồi. Bây giờ chỉ cần chịu khó lắng nghe, ghi nhận và thực hành nữa là chắc chắn thành công.

Sau khi đã có được sự thấy biết đúng theo Chánh pháp soi rọi vào bên trong thân và tâm này chúng ta sẽ nhìn thấy được những sự cấu nhiễm, các chất phóng xạ, chất độc màu da cam, những thứ bệnh hoạn đã chắt chứa và tích tụ trong tâm từ Hằng hà sa số kiếp rồi. Tuy hiện tại chúng ta có chút phước báu là được tám thân lành lặn, có được một gia đình và một chút tiền của nhưng tất cả đều là tạm bợ giả dối, không có bền lâu.

Do vì được phủ lên một cái lớp mỏng phước báu bóng bẩy ưa nhìn ở bên ngoài nên thật khó để chúng ta nhìn thấy được sự thật nằm ẩn đằng sau lớp che đậy.

Yêu cầu đầu tiên của người tu theo Phật là phải có được con mắt lửa tròng vàng của Tôn Ngộ Không để có thể nhìn xuyên thấu được cái lớp bao phủ ở bên ngoài này chỉ là một bao da thịt không sạch sẽ chứa đầy phân, nước tiểu và máu mủ. Chúng ta phải có được Thần nhãn, Pháp nhãn, Thánh nhãn, Trí nhãn mới có thể nhìn sâu vào bên trong, thấy rõ được dục, ái, tham, vô minh, chấp ngã, kiến chấp và một cái ta không lồ đang ngày đêm vận hành sai khiến. Nếu có sự công phu tu tập sâu sắc chúng ta sẽ nhìn thấy được mọi hoạt động như nói năng, suy nghĩ, đi đứng... của mình đều là do cái bản ngã điều khiển; do dục, tham, ái trói buộc sai sử. Sự thật này thật là phũ phàng! Nếu chúng ta không nhìn thấy và không chấp nhận được sự thật này thì ngay cả người xuất gia cũng vĩnh viễn và mãi mãi không bao giờ giải quyết được vấn đề đau khổ của chính mình, huống nữa là cư sĩ. Nếu không có sự thấy biết



đúng với Chánh pháp, người tu cũng vẫn khổ như thường chứ đừng nói chi là những người không biết tu.

Như vậy muốn thoát khổ chúng ta cần phải xác định rõ con đường, nắm vững phương pháp trước khi tiến hành phá trừ và búng tận gốc dục, tham, ái, sân, si, vô minh và bản ngã. Nếu không biết được điều này chúng ta sẽ cứ mãi làm tướng tu hành là phải tụng bộ kinh này, trì chú kia hoặc ngồi thiền được bao lâu mới là giải thoát. Người tu Phật làm bất cứ việc gì, nếu không nhắm vào trọng tâm này thì đều không thể nhập với Thánh pháp, không phải là Thánh đạo và cũng không phải là bốn chân lý của bậc Thánh mà đức Phật đã chỉ dạy.

Khi nhìn xét kỹ chúng ta sẽ thấy bốn chân lý vĩ đại này rất thiết thực, gần gũi ở ngay trong cuộc sống sinh hoạt hằng ngày, ngay trên tờ báo, hiện rõ trên những dòng tin tức diễn ra thường nhật nhan nhản trước mắt. Không phải đợi tới khi chúng ta mở kinh sách mới nhìn thấy được bốn chân lý vĩ đại. Sự thấy biết về bốn chân lý ở trên câu chữ chỉ mới là tri kiến ban đầu để giúp cho chúng ta biết

được cái thấy chân chánh của bậc Thánh là như thế nào mà thôi. Còn sự ứng dụng triệt để được bốn chân lý này, đòi hỏi chúng ta phải đem những lời dạy trong Kinh ứng dụng vào thực tế, phải dùng con mắt trí tuệ của bậc Thánh để nhìn thấy rõ tất cả mọi khía cạnh của đời sống nhân sinh. Luôn sử dụng chân lý về khổ của bậc Thánh để soi xét và nhìn rõ được bản chất hư ảo của cuộc đời này, thế gian này.

### **Vậy cái gì luân hồi?**

**Tham, Dục, Ái, Sân, Si, Bản Ngã luân hồi. Chúng ta cứ lòng vòng ở các thứ đó, mãi mãi chẳng làm sao giải thoát khỏi nó và cũng chẳng làm sao có thể chấm dứt.**

Có ai biết đến khi nào mình hết khổ không? Từ vô thủy kiếp cho đến ngày nay chúng ta đã quen chấp nhận, tưới tẩm, nuôi dưỡng, chất chứa và làm tăng trưởng dục, tham, sân, si, vô minh, tham ái và bản ngã ở trong tâm. Do cứ mãi chất chứa, nuôi dưỡng, tăng trưởng và phát triển những thứ đó cho nên không biết đến chừng nào mới hết khổ. Chính vì vậy

mà nói dòng luân hồi sanh tử là bất tận vô cùng, không có ngày chấm dứt. Đời sống này và tất cả những cái mà chúng ta đang nhìn thấy ở trước mắt chỉ là khổ và nguyên nhân tạo ra khổ mà thôi. Từng giây, từng phút nguyên nhân đau khổ và kết quả đau khổ đã và đang biểu hiện ra bên ngoài.

### **Mục đích của việc tu học là gì?**

**Là nỗ lực tinh tấn ngày đêm triệt tiêu, triệt hạ, làm đo ván hết, diệt tận hết mọi nguồn cội của dục, tham, ái, sân, si, vô minh và chấp ngã. Đây là chân lý diệt khổ của bậc Thánh!**

Hãy tự xem xét lại sự công phu tu tập của chính mình nếu càng tu càng thấy giảm bớt, nhiếp phục được dần dần dục, tham, ái, sân, si, vô minh và bản ngã, rồi đi đến chỗ diệt tận, chính là đã ứng dụng thành công. Trái lại nếu càng tu mà dục, tham, ái, vô minh và bản ngã tăng thêm nhiều thì chẳng khác việc bỏ thêm củi than hay những chất gây cháy vào lò để tiếp tục đốt nữa. Sự tu tập thành công đã khiến cho những thứ độc hại không còn chất liệu để làm ra khổ nữa, giống như

củi hết, lửa tắt vậy. Cũng giống như việc chúng ta không còn bỏ thêm củi vào lò để đốt nữa, mà chỉ là chờ cho nó cháy hết và tàn lụi những khúc củi đã bỏ vào trước đó mà thôi. Cũng vậy vị thành tựu được sự thấy biết đúng với Chánh pháp giờ đây chỉ còn chờ cho tàn hết củi của dục, tham, ái, vô minh và bản ngã rồi ngọn lửa sẽ tắt lịm.

Mặc dù lúc này dục, tham, ái, vô minh và bản ngã vẫn còn sanh khởi trong tâm nhưng nó sẽ mau chóng dần nguội lạnh và tắt ngúm vì chúng ta không còn cung cấp nhiên liệu cho nó nữa. Chúng ta tác ý nói với nó: ***“Thôi! Đến đây là vừa đủ rồi! Ta đã quá mệt mỏi, chán chường với các người rồi! Thôi, tham ái hãy dập tắt đi! Nóng giận hãy nguội lạnh đi! Bản ngã hãy tiêu vong đi! Tâm hướng ngoại hãy tịch tịnh đi! Vô minh hãy tan biến đi! Si ám hãy sạch sẽ đi!”***. Đó chính là cái hướng đi ra của mình và cũng chính là phương pháp dùng để dập tắt những ngọn lửa dục, tham, sân, si, bản ngã.

Dập tắt tức là Niết-bàn! Dập tắt cũng chính là con đường diệt tận khổ đau của

bậc Thánh! Như vậy cốt lõi của sự tu chính là dập tắt những ngọn lửa trong tâm và làm cho nó trở nên mát mẻ, diệt tận, chấm dứt. Đó cũng chính là nghệ thuật sống bình an của người con Phật chân chánh.

Trình tự của phương pháp tu tập diệt trừ tận gốc khổ đau theo đúng tinh thần kinh *Nikāya* được tóm gọn lại như sau:

- Đầu tiên là phát giác, phát hiện ra nơi trú ẩn của dục, tham, ái, sân, si, vô minh và chấp ngã.

- Kế đó là nhiếp phục và làm giảm thiểu.

- Cuối cùng là chấm dứt diệt tận dục, tham, ái, sân, si, vô minh và chấp Ngã.

Cách thức tu tập giải thoát khỏi phiền não khổ đau là như vậy. Đây là tổng cương lĩnh của toàn bộ Thánh giáo, là cốt lõi của kinh tạng *Nikāya* mà Đức Phật đã truyền trao lại và cũng là nền tảng tu tập của chúng ta. Khi đã nghe được từng chặng đường tu tập rành rõ và cụ thể như vậy, chúng ta hãy hân hoan để bắt tay vào thực hiện.

Bên cạnh sự nhiếp phục và đoạn tận dục, tham, ái, sân, si, vô minh và chấp ngã như quán bất tịnh của thân, ba mươi hai thể trược và chín giai đoạn của một tử thi, quán giới ăn, quán bộ xương, hoặc sử dụng Như lý tác ý, sự tu tập còn đòi hỏi chúng ta phải khéo sử dụng những thiện pháp là siêng năng bố thí, cúng dường và làm thêm những thiện pháp khác như tu tập tâm từ, bi, hỷ, xả và tập mở rộng tâm của mình như đã nói ở phần trên là việc làm rất cần thiết và quan trọng. Tại sao? Khi chúng ta thực hành có được sự thấy biết đúng với Chánh pháp sẽ phát giác căn cứ của phiền não, rồi dần dần đi đến chỗ nhiếp phục phiền não và khi đó chúng ta sẽ cảm thấy rất vui sướng với những điều mà từ trước đến giờ chưa từng nhìn thấy, chưa từng cảm nhận. Từ hồi xưa đến giờ, do bị những thứ dục, tham, ái, sân, vô minh và bản ngã chà đạp, áp bức, khống chế, nên tâm luôn có nhiều đau khổ sâu muộn, nhưng giờ đây chúng ta bắt đầu trỗi dậy để phản kháng quật ngược trở lại chúng và vì vậy mà trong tâm sẽ tràn đầy cảm xúc vui sướng, hân hoan. Cho nên chúng ta cần phải khéo tu tập tâm hỷ lạc, nuôi lớn thêm

sức mạnh của sự diệt tận phiền não, có thêm nghị lực để làm tiếp công việc thần thánh thiêng liêng, tối thắng, tối thượng, tối đại, tối tôn, tối đệ nhất, quý hiếm nhất trên thế giới này.



# NGHỆ THUẬT SỐNG HẠNH PHÚC TỐI THƯỢNG

Bốn chân lý vĩ đại là một nghệ thuật sống của bậc Thánh; là kỹ năng sống của bậc Thánh; là khả năng sống của bậc Thánh; là năng lực sống của bậc Thánh; là diệu dụng của bậc Thánh; là thành tựu của bậc Thánh; là tri kiến của bậc Thánh; là thể nhập của bậc Thánh; là đạo lộ của bậc Thánh; là thành quả của bậc Thánh; là con đường của bậc Thánh; là trí tuệ siêu việt của bậc Thánh!

Như vậy **Con đường diệt khổ** hay **bốn chân lý vĩ đại của bậc Thánh** đã được Đức Phật hiển bày rất rõ ràng, không còn gì che mờ hay ẩn khuất tăm tối nữa. Giờ đây chúng ta chỉ cần chấp nhận, nỗ lực, siêng năng quán chiếu,



tư duy, tư sát là có thể bước vào dòng Thánh, tối thiểu cũng là hướng Dự lưu hay Nhập lưu tham dự vào dòng chảy trí tuệ giác ngộ, xứng đáng bước vào Bốn đôi tám chúng, chính thức làm đệ tử của Đức Phật.

Tất cả chúng sanh đang hướng tâm đi vào dục, tham, ái, sân, si, bản Ngã, tài sắc, danh lợi. Còn chúng ta đang hướng tâm đi ra khỏi những thứ đó, gọi là “hướng Dự lưu”. Một bên là đi lên chỗ giác ngộ giải thoát, sáng suốt cao rộng và một bên là đi xuống những chỗ u mê, tăm tối, ngục tù vô minh, khô sâu. Ở sâu trong tâm của bất cứ ai bắt đầu xác quyết muốn hướng đi ra, không còn muốn quay trở vào đó nữa, chính là bậc **hướng Dự lưu**. Cho đến khi nào người đó hoàn toàn xác quyết về Tứ Thánh đế, lòng tin bất động đối với Tam bảo thì bước vào hàng Nhập lưu. Sự tu tập như thế là chắc chắn giác ngộ, cầm được trên tay chiếc vé Niết-bàn và chỉ chờ ngày lên máy bay mà thôi. Vĩnh viễn không còn quay trở lại mê lầm, vô minh và khát ái của phàm phu thấp hèn nữa. Tập khí về dục, ái, tham, sân, si tuy vẫn còn, không

phải sạch hết nhưng bây giờ nó đã bị mài mòn và chỉ còn chờ ngày cạn kiệt rồi rã nát. Từ đây về sau người này không còn tưới tắm, tăng trưởng phát triển cho những thứ đã gây khổ cho mình nữa, và chỉ còn chờ thời gian và sự nỗ lực tinh tấn để làm cho nó khô kiệt dần dần, mài mòn dần dần, tàn lụn dần dần rồi tan nát hết thành hư không. Đó chính là chân lý diệt trừ khổ của bậc Thánh.

Đây là con đường của bậc Thánh! Đây là con đường tuyệt vời nhất! Đây là điều thiêng liêng nhất, tối thượng, tối cao, tối tôn, tối đại nhất trong cuộc đời này! Đây chính là con đường đúng đắn và chân chánh mà chúng ta đang đi! Hãy ý thức sâu sắc về điều đó để có được hạnh phúc với nó, vui sướng với nó, hoan hỷ với nó. Chánh pháp tuy đơn giản nhưng đưa đến giải thoát Niết-bàn an lạc, chấm dứt hết khổ đau. Còn những pháp khác có nhiều hình thức phức tạp và màu sắc nhưng lại dễ đưa đến nhiều lỗi tẻ và không chấm dứt hết đau khổ. Những sự râm rộ, huyền ảo chỉ tồn tại chút xíu rồi lụi tàn. Trái lại những việc bình thường, đều đặn sẽ sống mãi theo thời gian. Cũng

giống như nước lọc tuy không màu sắc và mùi vị mà uống hoài không chán và duy trì được mạng sống. Trái lại các loại nước ngọt hay nước tăng lực tuy có tạo ra sự ham thích nhưng không thể uống hoài và cũng dễ gây ra bệnh. La hét nhiều rồi sẽ khan tiếng, đi chạy nhiều rồi sẽ mệt mỏi, ăn quá nhiều rồi bị khó tiêu và sinh bệnh... Máy thứ dục lạc nổi lên rầm rộ nhưng chỉ tồn tại được một thời gian là tan mất, chỉ có tâm thanh tịnh sáng suốt thấy rõ năm Uẩn là trí tuệ tối thượng trường tồn. Cho nên điều quan trọng trong sự tu tập thực hành Thánh đạo là phải giữ được bền lâu, thâm trầm, sâu lắng. Tránh làm hình thức rườm rà và những điều huyền bí, kỳ lạ. Chúng ta phải luôn nhớ một điều duy nhất về bản phận và trách nhiệm của mình là diệt tận tham, sân, si, vô minh và bản ngã. Một khi đã bước đi vững chắc trên con đường đó, chúng ta sẽ càng ngày càng tiến gần đỉnh cao của sự thành công.

Tuyệt diệu lắm! Tuy khó khổ lúc đang tu học nhưng bên cạnh đó chúng ta cũng cảm nhận được niềm vui. Học khổ để thấy khổ, giảm khổ, bớt khổ và chấm

dứt hết khổ. Máy vị bác sĩ khi còn ngồi trên ghế trường đại học chỉ học toàn là bệnh lý cho nên sau này mới biết được cách trị hết các loại bệnh. Người tu cũng giống như vậy, muốn hết khổ thì trước phải biết rõ về khổ, sau đó mới có thể chấm dứt khổ và thoát khỏi khổ. Cho nên đừng nên ngạc nhiên khi thấy ngày nào lên Pháp tòa, vị Thầy hay Giảng sư cũng nói duy nhất về khổ. Bởi vì nhờ nói nhiều về khổ mà chúng ta mới hiểu rõ sự nguy hại và giảm bớt khổ rồi dần đi đến chỗ hết khổ. Giống như vị giáo sư ngành Y bất cứ khi nào bước lên giảng đường cũng đều giảng, nói về bệnh lý là nhằm để giúp cho sinh viên Y dược hiểu biết và nắm vững được tính chất của bệnh, sau đó mới tìm ra phương pháp trị bệnh, chữa bớt bệnh và đi dần đến chỗ hết bệnh. Khi chúng ta chịu khó nghiên cứu về cái khổ lâu dài nhất định sẽ thấu đạt được khổ, thấy rõ được tai hại và nguy hiểm của khổ để xuất ly đi ra khỏi khổ đau. Đó là sự tuyệt diệu của Bốn chân lý vĩ đại của bậc Thánh!

Càng học về khổ chúng ta càng vui, càng thấy rõ cái khổ chúng ta càng vui

hơn, càng hiểu rõ về khổ chúng ta càng vui nhiều hơn nữa, càng thấu rõ được khổ chúng ta càng vui tốt bậc. Đồng thời chúng ta có thể làm giảm thiểu, giảm bớt được những cái đưa đến khổ và dần đi đến chỗ chấm dứt hoàn toàn. Vĩnh viễn chúng ta sẽ không còn đi theo những thứ dục, ái, tham, sân, si, bản ngã và bị chúng nhân chìm làm cho khổ nữa. Cho nên niềm vui của người học Phật chân chánh là cần phải nỗ lực để thấy biết, tư sát, chiêm nghiệm, quán chiếu và tu tập mà không phải chỉ khéo nói trên miệng, nhưng khi trở ra ngoài làm việc, thì dính mắc, ràng buộc và đau khổ. Chúng ta phải tự tách mình từ từ ra khỏi những lời nói, những suy nghĩ, những hành động, những cảm giác, những nghĩ tưởng cho đến khi năm Uẩn hoàn toàn được thanh tịnh thuần khiết. Bốn chân lý này là cách thức mà bậc Thánh sinh sống, là cách mà bậc Thánh đã sống, là cách mà bậc Thánh sinh tồn, sinh thành, sinh trưởng và sinh ra. Chúng ta cần phải học và vận dụng được bốn chân lý này để có được niềm vui tối thượng! Đó chính là bí quyết và cũng là **Nghệ thuật sống hạnh phúc tối thượng của bậc Thánh nhân!**

Buổi sáng nay thật là tuyệt vời!

Buổi sáng nay thật là kỳ diệu!

Buổi sáng nay thật là an tịnh!

Yên lặng, yên lặng, một sự yên lặng bao la!

Với một nội tâm thật là bình an!

Sáng nay là một buổi sáng diệu kỳ! Tất cả không gian, thời gian và vạn vật dường như dừng lại và bất động. Một sự bình yên, một sự yên tịnh, một sự thanh tịnh trùm khắp đất trời, trùm khắp hoàn vũ, trùm khắp địa cầu. Chúng ta đang trải nghiệm một sự an lạc của xuất ly, sự an lạc của ly dục, sự an lạc của các bậc Thánh hiền đã khen ngợi, đã an trú và đã sống. An lạc nhẹ nhàng, sự thanh tịnh, thanh thoát, thanh cao. An lạc bao la vô tận và thâm thang. An lạc của sự thoát ra tất cả mọi tham ái, sân hận, vô minh và bản ngã. An lạc của một nội tâm trầm lặng, thanh tịnh, an bình.

Trên đôi môi của chúng ta đang nở một nụ cười hàm tiếu, một nụ cười của sự hạnh phúc, một nụ cười của sự chiến

thắng, một nụ cười của sự chinh phục, nhiếp phục, một nụ cười của sự hân hoan được thoát ra khỏi những sợi dây ràng rịt của dục, tham và ái; thoát ra khỏi những sợi dây trói buộc của thân kiến vô minh, chấp thủ; thoát ra khỏi những sợi dây chằng chịt của nhân ngã, bỉ thử, cao thấp, thắng bại, phàm phu, đê tiện, bỉ ổi; thoát ra tất cả những sợi dây trói cột của vô minh và khát ái.

Hôm nay ngồi đây giữa trời đất, chúng ta đã nhìn thấy rõ được bộ mặt thật của toàn bộ thế giới vạn vật này chỉ là năm Uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Thấy rõ nguyên nhân dẫn đến sự đau khổ của muôn loài chỉ nằm ở ngay một chữ “**Thủ**” này mà thôi. Sự chấp thủ sự bám chặt, bám víu, bám dính vào năm Uẩn này; sự bám chắc, bám sâu, bám rễ vào Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức này là nguồn cội của tất cả khổ đau. Với tuệ giác của sự thấy biết chân chánh cho phép chúng ta nhìn thấy đúng và chân xác về thân tâm này, không còn gì nghi ngờ nữa. Chúng ta hãy mạnh mẽ, quyết tâm đánh gục ngã hết tất cả, diệt tận hết tất cả những mầm mống của dục, tham,

ái, vô minh, bản ngã và những cái tâm hướng ngoại danh lợi để nâng cao đầu ca vang Chiến khúc khải hoàn!

Còn điều gì tuyệt vời hơn nữa!

Còn điều gì thù thắng hơn nữa!

Còn điều gì vi diệu hơn nữa!

Còn hạnh phúc nào bằng hạnh phúc này nữa!





**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**