

LINH QUY PHÁP ÁN

**TÂM HỮ NGỌT NGÀO**

— Thích Minh Thành —

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

## MỤC LỤC

LỜI NGỎ.....	3
I. Công Năng Tâm Hỷ.....	5
II. Hiểu Rõ Nhân Quả.....	15
III. Thực Tập Tâm Hỷ.....	24
LỜI KẾT.....	76

## Lời Ngỏ

Trên hành trình tu tập, chúng ta cần phải nhiếp phục, chế ngự năm thứ che đậy tâm: tham muốn, nóng giận, hôn trầm, dao động hối hận và hoài nghi (5 triền cái). Thường luôn chăm sóc, tưới tẩm, vun vén, làm cho tâm của mình trở nên thuần khiết, khỏe mạnh, tốt tươi, sung mãn, rộng mở, bao la. Trong nhiều pháp hành tu tập tâm, đưa đến an vui, hạnh phúc nhất định không thể thiếu sự thực hành bốn tâm vô lượng. Bốn tâm ấy là: Từ vô lượng tâm, Bi vô lượng tâm, Hỷ vô lượng tâm, Xả vô lượng tâm, có

công năng tạo ra những dòng cảm thọ thiện lành nhằm chuyển hóa các trạng thái tiêu cực, cấu nhiễm dần thành tích cực, trong sạch và sâu rộng hơn thế nữa.

Nhân mùa xuân Quý Mão đang về trên khắp mọi miền, Minh Thành xin gửi tặng Chư tôn Hiền đức Tăng Ni, Phật tử cuốn sách nhỏ mang tựa đề “**Tâm Hỷ Ngọt Ngào**” với mong muốn lan tỏa lời dạy của Đức Phật về con đường tu tập cảm thọ vui vẻ, buông xả, nhẹ nhàng. Có công năng chuyển hóa những tâm trạng tiêu cực, buồn chán trong pháp lành, giúp tăng trưởng trí tuệ, mang đến sự hạnh phúc, an lạc lâu dài; giúp ta hoan hỷ với pháp, nếm được hương vị ngọt ngào, tươi mát, bổ dưỡng tinh thần từ dòng sữa Chánh Pháp.

Thích Minh Thành  
kính lễ

## I. Công năng tâm hỷ

Tâm của chúng ta bị cấu nhiễm qua nhiều kiếp sống, rất dễ bức xúc, khó chịu, bực bội, buồn bã, lo âu... Để chuyển hóa những tâm trạng tiêu cực này, chúng ta cần phải tu tập tâm Hỷ. Trong quyển “Cửa vào bất tử” giải thích:

*“Tâm hỷ là tâm vui nhẹ, tâm có thọ hỷ nhẹ nhẹ, cảm giác hoan hỷ nhẹ trong tâm. Tâm hỷ vô lượng này cần được tu tập để tâm được nhẹ nhàng, an lạc, rộng lượng, vui vẻ, diệt trừ những tâm bức xúc, bị dục chi phối, diệt trừ những tâm ích kỷ, hẹp hòi, ganh tị, tật đố, những tâm buồn phiền vì thất vọng, mất mát, muốn mà không được, thích mà không có, thấy người được mà ta không được; diệt trừ những tâm đau buồn sâu não vì hoạn nạn, vì sanh ly tử biệt, những cảm thọ ưu buồn, buồn buồn, những cảm giác lang thang, mông lung, buông lung, bất*

*an, bất ổn trong tâm.*”

Tâm hỷ là một tâm vui nhẹ nhẹ, cảm giác vui vẻ nhẹ nhàng, hoan hỷ, dễ chịu trong tâm. Đây là sự an vui trong Chánh Pháp, trong sự học Pháp và hành Pháp, tâm an vui vì nghe được chân lý, thấy được sự thật, an vui vì tiến bộ trong tu học, nhiếp phục được những cấu nhiễm bên trong ; trái ngược với những vui thú thế tục đến từ sự ăn ngon, mặc đẹp, chơi đùa, đến từ dục, tham, sân hận và bản ngã... Tâm hỷ được tu tập thuần thực sẽ mang đến cho chúng ta những lợi ích cực kỳ thiết thực và to lớn.

Đầu tiên, nhờ tu tập tâm hỷ mà **tâm lượng của chúng ta sẽ dần trở nên rộng lớn**, quảng đại như là sông hồ, như là biển cả, đại dương. Trái ngược với tâm rộng lớn là tâm hạn hẹp, nhỏ bé; khi tâm nhỏ hẹp, chúng ta rất dễ bị những tâm bất thiện chi phối, rất dễ bức xúc, cau có,

khó chịu, bực bội, ham muốn, thù hận, ganh tị, ích kỷ... mang đến rất nhiều phiền não, bất an cho bản thân và mọi người. Khi được bình an, hỷ lạc, rộng lớn thì những tâm nhỏ hẹp, ích kỷ, giận hờn, buồn phiền rất mau chóng được hóa giải, như nắm muối bỏ vào dòng sông bao la, chẳng thể nào làm cho sông trở nên mặn được.

--

Lợi ích thứ hai, tâm hỷ có khả năng **diệt trừ những cảm giác bức xúc**, bị dục chi phối ở bên trong. Biểu hiện của tâm bức xúc, bị dục chi phối là sự hồi thúc, đốc thúc; ăn cũng muốn phải ăn cho lẹ; nói cũng phải nói cho mau; làm gì cũng muốn phải thật nhanh, thật sớm... Sự thúc giục này khiến ta lúc nào cũng trong trạng thái căng thẳng, khó chịu, rất dễ sân hận, bực bội với hoàn cảnh, với con người xung quanh. Ngoài ra, sự thúc

giục này cũng khiến ta không đủ định tĩnh để hoàn thành công việc một cách trọn vẹn, mỹ mãn, mà thường là thiếu sót, sai lầm, thất bại... Bằng chứng là có rất nhiều trường hợp vì vội vàng trong ăn uống mà phải mắc nghẹn; vội vàng trong đi đứng mà phải mang thương tích; vội vàng khi tham gia giao thông rồi phải chịu cảnh tù tội, sanh ly tử biệt; vội vàng, bất cẩn trong nói năng mà phải hối hận dài lâu...

Nhờ thực tập, nuôi dưỡng tâm hỷ thường xuyên mà thân tâm chúng ta sẽ dần trở nên an tịnh, lắng dịu, dễ chịu, nhẹ nhàng... có khả năng diệt trừ những sự thúc giục kể trên, từ đó tránh khỏi rất nhiều những điều bất an, bất ổn trong đời sống.

--

Lợi ích thứ ba khi thực tập tâm hỷ là **diệt trừ những tâm ích kỷ, hẹp hòi,**



**ganh tị, tật đố.** Biểu hiện của tâm hẹp hòi, ích kỷ là chỉ mong muốn, quan tâm đến lợi ích của chính mình mà không quan tâm đến người khác, bất chấp tất cả để mưu cầu quyền lợi cho bản thân. Biểu hiện của tâm ganh tị, tật đố là sự khó chịu, bất mãn, tức giận khi trông thấy những điều hay, điều tốt của mọi người; thêm nữa, biểu hiện của tâm ganh tị, tật đố còn là sự hả hê, thỏa mãn khi nhìn người khác đau khổ, thất bại, cay đắng...

Chính những tâm ích kỷ, hẹp hòi, ganh tị, tật đố này không những khiến cho ta cực kỳ mệt mỏi, khó chịu, đau khổ, bất an, bứt rứt khi chúng có mặt mà còn toát ra một cảm giác u ám, nặng nề khiến mọi người xung quanh cảm thấy không thiện cảm, bài xích chúng ta. Ngoài ra, khi sống với những tâm bất thiện này, nhất định chúng ta sẽ nghĩ những điều bất thiện, nói những lời bất thiện, làm

những hành vi bất thiện, tạo tác những ác nghiệp, mang lại đau khổ dài lâu trong hiện tại và tương lai.

Tâm hỷ là tâm nhẹ nhàng, bình an, bao dung, vui vẻ đối với điều lành, điều thiện, nên có khả năng diệt trừ những tâm hẹp hòi, ích kỷ, ganh tị, tật đố. Khi thực tập lâu ngày chúng ta sẽ cảm thấy sự chuyển biến rõ rệt trong đời sống, thay vì khó chịu khi trông thấy thành công của người khác, chúng ta sẽ hoan hỷ, vui mừng, chúc phúc cho họ. Thay vì chỉ nghĩ cho bản thân, ta sẽ biết lo lắng, quan tâm đến mọi người xung quanh. Và nhờ vậy, những mối quan hệ của ta sẽ ngày càng trở nên hài hòa, tốt đẹp; đời sống của ta cũng trở nên thuận lợi hơn nhờ những thiện nghiệp, phước lành.

--

Tiếp theo, tâm hỷ có khả năng **diệt trừ những tâm buồn phiền** vì những

thất vọng, mất mát, muốn mà không được, thích mà không có, thấy người được mà mình thì không; diệt trừ những tâm đau buồn sâu não vì hoạn nạn, vì sanh ly tử biệt.

Thói quen của phàm tình là luôn truy tìm, mong cầu, đuổi bắt, hy vọng, chờ đợi; chỉ muốn được mà không muốn mất; chỉ muốn có thành mà không muốn bại; chỉ muốn có hợp mà không muốn tan; chỉ muốn thắng mà không chấp nhận những lần thua. Chính vì lẽ đó, nên khi đối diện với mất mát, thất bại, bất toại nguyện trong mong cầu, con người rất dễ muộn phiền, sầu, bi, khổ, ưu, não.

Tuy nhiên, các pháp vốn dĩ vận hành như chúng đang là, có sinh ắt phải có diệt, có thành ắt phải có bại, được và mất song hành cùng nhau. Một lẽ tất yếu là chúng ta không thể nào tránh khỏi sự mất mát, thất vọng, chia ly.

Tâm hỷ là tâm an vui nhẹ nhàng với sự hiểu biết về nhân quả, nghiệp báo, nên khi được nuôi dưỡng lâu ngày, chúng ta sẽ dần biết chấp nhận những mất mát như là một phần tất yếu đời sống. Giống như dòng sông, khi ta vui thì nước vẫn chảy, dẫu ta buồn thì nước vẫn cứ chảy. Các pháp cũng như thế, có sanh ắt phải có diệt, sự thật, bản chất, bản tánh của nó là như thế. Nhờ hiểu rõ bản chất của đời sống này là vô thường mà chúng ta chấp nhận sự thật một cách điềm nhiên, vượt lên trên mọi hoạn nạn, sanh ly tử biệt, những cảm thọ ưu buồn, chán nản. Lúc này tâm ta sẽ an vui, hỷ lạc.

--

Một lợi ích nữa của tâm hỷ là khả năng **diệt trừ những cảm thọ ưu buồn, buồn buồn, những cảm giác lang thang, mông lung, buông lung, bất an, bất ổn trong tâm.** Biểu hiện của những

tâm này là sự chán chường, mông lung, không định hướng, không tìm thấy niềm vui trong cuộc sống, không tìm thấy sự hứng thú trong bất kỳ điều gì; tâm bất an, bất ổn, cảm thấy thiếu thốn, trống rỗng... Đó là những ngày “tôi buồn, không hiểu vì sao tôi buồn”.

Những trạng thái tiêu cực này của tâm khiến chúng ta cảm thấy mệt mỏi, thiếu hụt năng lượng, mất đi sự sáng suốt, định tĩnh; khiến cho đời sống của chúng ta trở nên u ám, mù mờ. Hệ quả tất yếu là công việc và những mối quan hệ xung quanh ngày càng trở nên xấu đi.

Khi tâm hỷ được thuần thực, chúng ta có thể dẫn tâm, hướng tâm về những niềm vui, niềm hạnh phúc, bình an trong giáo pháp, trong thiện pháp, trong phước lành. Dần dần chúng ta sẽ thoát khỏi những tâm trạng trống rỗng, tiêu cực, giúp cho đời sống trở nên sáng suốt, định

tĩnh và an lạc hơn.

Ở trên là năm lợi ích cực kỳ to lớn và thiết thực của tâm hỷ. Khi thực tập tâm Hỷ, nhờ tâm thường an trú trong sự hoan hỷ, trí tuệ, an lạc, rộng lượng, vui vẻ mà những phiền não dẫu có khởi lên cũng rất mau chóng tan biến. Chúng ta có khả năng chuyển hóa những tâm buồn đau, khổ não, sanh ly tử biệt, ngay giữa sống chết mà vẫn giữ được tâm an yên, điềm tĩnh, không đau khổ trong sự mất mát người thân, của cải... Thân tâm ta sẽ dần trở nên nhẹ nhàng, an lạc, tìm được bình an ở chốn bất an, yên vui trong chỗ đau khổ, an tĩnh ở nơi động loạn. Cả ba thời, quá khứ, hiện tại, vị lai đều được bình an, hạnh phúc trong sự hiểu biết về nhân quả, nghiệp báo.

## II. Hiểu rõ nhân quả

Sở dĩ chúng ta cảm thấy đau thương, buồn bã, phiền muộn khi đối diện với những điều bất toại nguyện là bởi vì chúng ta luôn mong muốn sự việc phải diễn ra theo đúng với mong cầu của mình; không nhìn thấu lý nhân quả, nghiệp báo trả vay đang diễn ra. Trong bài kinh Không thể xảy ra – Kinh Tăng chi bộ, tập 1, Đức Phật dạy rằng:

*“Nhân ác quả thiện, sự kiện này không xảy ra.*

*Nhân thiện quả ác, sự kiện này không xảy ra.”*

Qua lời dạy này, ta hiểu rằng những điều không như ý, không suôn sẻ, những điều bi thương, mệt mỏi đang xảy ra là do nhân của những ác nghiệp ta đã gieo từ thời quá khứ; những điều may mắn, tốt đẹp, vừa lòng, thích ý có mặt là do nhân của những thiện nghiệp mà ta đã

gieo từ trước. Nhất định là như vậy, nhân ác thì phải gặt quả cay đắng, nhân thiện sẽ gặt quả ngọt ngào.

Là một người con Phật, nhưng đôi khi chính chúng ta, thậm chí là những vị xuất gia tu hành vẫn chưa thực sự biết tư duy, suy nghĩ theo quy luật nhân quả. Khi gặp chuyện, ta vẫn dùng cách tư duy của phàm tình mà phân tích, vẫn có sự oán trách, thở than, than vãn rằng “Tại sao giữa bao nhiêu người mà chỉ duy nhất có tôi phải chịu đựng cảnh đau khổ như thế này!”. Đây là một suy nghĩ sai lầm, đi ngược lại với Chánh tín, Chánh kiến của nhân quả.

Bản thân Minh Thành đã từng trải qua rất nhiều biến cố trái ngang, phải đối diện với những trường hợp “lấy oán báo ân”, nhưng vì tin chắc nhân quả, biết đây là những nghiệp bất thiện của mình từ những đời sống quá khứ, nên thân tâm



vẫn an nhiên, yên ổn. Như vậy, khi đã hiểu rõ được quy luật và sự thật này, ta sẽ thôi không còn oán trách bất kỳ ai, ta sẽ biết chấp nhận, bình thản đối với những điều không như ý, bất toại nguyện, không may mắn diễn ra trong đời sống của mình.

--

Chúng ta cần phải hiểu, thấu suốt một sự thật rằng, các pháp vận hành theo duyên, theo nghiệp, theo quy luật nhân quả. Tất cả mọi sự việc, sự vật đều có sự tương quan chặt chẽ với nhau. Không phải tự nhiên mà giữa hàng triệu người, ta lại chọn quen biết và đi đến hôn nhân với duy nhất người bạn đời của ta. Không phải tự nhiên mà giữa biết bao ngôi nhà, mà chỉ có phần nhỏ ngôi nhà bị trộm đột nhập. Không phải tự nhiên mà có người bị lừa gạt về tiền bạc, trong khi có người thì được giúp đỡ, biếu tặng tài sản...

Lấy ví dụ trường hợp ta bị thất thoát tài sản do bị lừa gạt, trộm cắp. Nếu biết quán xét về nhân quả, ta sẽ nhận thấy có hai nguyên nhân chính dẫn đến sự thất thoát này. Nguyên nhân đầu tiên phải kể đến là do có thể chúng ta đã chủ quan trong việc quản lý tài sản, đã sơ hở để trộm biết được nơi cất giấu tiền bạc của mình, đã tin người một cách dễ dãi. Nguyên nhân thứ hai là do nhân bất thiện từ trước, có thể trước đây lúc còn trẻ hoặc các đời sống quá khứ ta đã từng trộm cắp, lừa gạt tài sản của người, nay ta phải nhận lãnh quả báo của mình.

Ví dụ thứ hai, là trường hợp có thật về một người tập dưỡng sinh buổi sáng ở đường lớn bị tai nạn giao thông. Trong khi mọi ngày người này đều tập trong nhà nhưng duy nhất sáng hôm đó lại quyết định tập ở đường lớn thay đổi không khí, cuối cùng là xảy ra tai nạn.

Nếu biết quán xét về nhân quả, ta sẽ hiểu rằng, vụ tai nạn đó hoàn toàn có nhân, có duyên; là do sự bất cẩn, chủ quan của người đó khi tập dưỡng sinh không đúng nơi, không đúng chỗ. Tuy nhiên, cũng cần quán xét rằng đây có thể là do ác nghiệp của người đó từ thời quá khứ đang trở quả, khiến người này phải hành xử không hợp lý như vậy. Đây là bài học cho tất cả chúng ta, cần phải giữ chánh niệm miên mật để đủ tỉnh táo tránh khỏi những điều không hay như vậy.

Một trường hợp nữa là cách đây hai mươi bảy năm về trước, lúc đó Minh Thành còn là học tăng đang theo học tại Trường Cơ bản Phật học TP.HCM – chùa Vĩnh Nghiêm, lần nào đi ngang ngã tư có đèn giao thông cũng gặp một chú bị mất hai chân và một tay chỉ còn một tay cầm lon đi xin. Trên cánh tay bị cụt chú xăm hai chữ thật to “Hận Đời”, chú

hận tại sao người khác sinh ra lành lặn đẹp đẽ mà chú phải đau khổ thế này, tại sao người ta giàu có đầy đủ mà chú phải đi xin ở đầu đường xó chợ. Với nỗi căm hận này, chú không thể nào có được một giây phút bình yên, mà lại tạo rất nhiều những tâm bất thiện, những nghiệp bất thiện cho mình.

Nếu biết quán xét nhân quả nghiệp báo, thì chú phải hiểu rằng xảy ra như vậy là do nhân bất thiện trong các đời sống trước đây mà chú đã gieo, là do chú đã không khéo tu dưỡng thân tâm mà phải chịu cảnh trái ngang như vậy. Phải hiểu rằng, nếu muốn được tốt hơn thì chú phải chấp nhận sự thật rồi bình tâm nuôi dưỡng thiện pháp, làm thật nhiều thiện nghiệp để hiện tại và tương lai được bình an. Ở trường hợp này, vì không hiểu nhân quả, không hiểu nghiệp báo mà chú phải sống trong đau khổ, làm ra nhiều ác

nghiệp, và sự bi thương đó cứ mãi kéo dài.

--

Có rất nhiều trường hợp những người vợ, người mẹ hy sinh thầm lặng cả một cuộc đời, tần tảo lo lắng, chăm sóc cho chồng, cho con... nhưng chồng con họ thường xuyên có những thái độ, cử chỉ, lời nói khiến bà đau khổ, phiền muộn. Ở đây, nếu xét theo góc nhìn tâm thời, người vợ trong câu chuyện trên có thể chấm dứt đau khổ bằng một tờ đơn ly hôn. Tuy nhiên, dưới góc độ nhân quả, nghiệp báo, không một điều gì là ngẫu nhiên, nếu vẫn còn nợ với nhau, thì không phải đời này thì đời sau hoặc nhiều đời sau nữa nhất định sẽ gặp lại.

Có thể quán xét rằng, bà mẹ, người vợ trong trường hợp này đang gánh một món nợ lên đến một tỷ đồng, nhưng mới chỉ trả được 300 triệu, còn đến 700 triệu

chưa xong, và bà cần phải kham nhẫn, chịu đựng thêm để trả hết nợ nần. Nếu không nhận ra sự thật này mà phản kháng, tức giận, oán trách... tạo thêm nghiệp mới, buộc chặt sợi dây oan trái, chẳng khác nào vay thêm vài trăm triệu trong khi nợ trả chưa xong. Một vòng lẩn quẩn như vậy, nợ mới chồng lên nợ cũ, không bao giờ trả hết.

Ở trên là những sự trái ngang trong đời sống gia đình, trong xã hội còn rất nhiều mối quan hệ giữa người với người, với nhiều nỗi ngang trái tương tự. Tuy nhiên, để làm rõ hơn và nhấn mạnh nguyên nhân sâu xa của điều này, trong bài kinh Không thể xảy ra - Tăng chi bộ kinh, tập 1, Đức Phật đã tuyên bố rằng.

*“Sự kiện này không xảy ra, này các Tỷ-kheo không có được: là quả dị thực của thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Có thể là khả lạc, khả hỷ, khả ý, sự*

*kiện này không xảy ra. Sự kiện này có xảy ra, này các Tỷ-kheo: là quả dị thực của thân, miệng, ý làm ác. Là không có quả khả lạc, không khả hỷ, không khả ý, sự kiện này có thể xảy ra.”*

Ở đây, Đức Phật dạy rằng, không thể do làm ác mà kết quả đem lại là vui thích, thỏa ý, vừa lòng, toại nguyện. Thay vào đó, là với suy nghĩ ác, lời nói ác, hành động ác sẽ đem lại kết quả không vui vẻ, đau khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não. Cũng như vậy, Đức Phật dạy thêm rằng:

*“Sự kiện này không xảy ra, không có được, là quả dị thực của thân làm thiện, miệng nói thiện, ý nghĩ thiện, mà có thể là không có kết quả đáng vui, vừa lòng, thích ý. Sự kiện này không xảy ra, này các Tỷ-Kheo sự kiện này có xảy ra: là quả dị thực của thân, miệng, ý làm thiện có thể đáng vui, thích ý, vừa lòng. Sự kiện này có thể xảy ra.”*

Nếu biết quán xét như vậy, chúng ta sẽ nhận thấy rằng, tất cả sự việc xảy ra đều có nhân, có duyên liên quan trực tiếp đến bản thân ta. Nhờ hiểu như vậy mà ta sẽ dễ dàng chấp nhận sự thật, thôi không đau buồn, sầu muộn, oán trách, khóc than, thù hận vì những điều không hay. Thay vào đó là bình thản chấp nhận sự thật như chúng đang là, tiếp tục sống an trú trong sự bình an, trong thiện pháp, trong sự tu học Chánh Pháp.

### **III. Thực tập tâm hỷ**

#### **Làm sanh khởi Tâm Hỷ**

*Trước khi bước vào bài tập, hít vào và thở ra nhẹ nhàng 4 lần, đồng thời thâm đọc các câu sau đây nhằm để khơi gợi cho tâm và cảm thọ sanh khởi theo chiều hướng vui vẻ, nhẹ nhàng, hân hoan, hoan hỷ.*

***Nhẹ nhàng ơi! (hít vào)***

***Nhẹ nhàng ơi! (thở ra)***



*An lạc ơi! (hít vào)*

*An lạc ơi! (thở ra)*

*Vui vẻ ơi! (hít vào)*

*Vui vẻ ơi! (thở ra)*

*Hoan hỷ ơi! (hít vào)*

*Hoan hỷ ơi! (thở ra)*

*Ta khơi dậy trong ta*

*Tình thương và niềm vui,*

*Ta khơi dậy trong ta*

*Niềm vui và tình thương.*

*Tình thương sống trong ta,*

*Niềm vui sống trong ta.*

*Tình thương có trong ta,*

*Niềm vui có trong ta.*

*Ta mở rộng tình thương*

*Đến các loài hữu tình,*

*Ta mở rộng niềm vui*

*Đến các loài chúng sanh.*

**Đi vào Tâm hỷ:**

*Bằng tình thương hữu tình,  
Bằng hỷ tâm chân thật,  
Bằng tấm lòng thương tưởng  
Đến tất cả hữu tình  
Và thương cả chính mình  
Hiện đang còn lặn hụp  
Trong sanh tử khổ đau  
Trong những tâm sầu não  
Những tâm buồn, bất an.  
Những tâm buồn ganh tị  
Những tâm buồn mê lung.*

Các bậc Hiền trí Tăng Ni, Phật tử thân mến, những tâm sầu não, bất an, buồn bã, mê lung khởi lên rất thường xuyên trong tâm ta. Biểu hiện là làm gì cũng không thấy vui, không hoan hỷ trong sự tu học, đi đứng cũng bất an, không thoải mái. Cảm giác thiếu thốn, đòi hỏi gì đó, một sự bức xúc đến từ bên trong... đây chính là dục lậu, chúng ta

cần hết sức lưu ý.

***“Vì sự đau khổ này  
Của ta và hữu tình,”***

Đó là sự đau khổ, cái khổ tù ngục, nếu không biết đến Chánh Pháp thì mãi chúng ta không giải phá, giải phóng, thoát được những cảm thọ này. Những cảm thọ này đi theo ta miên man, mãi mãi. Muốn tiến bộ trong Chánh Pháp, an trú trong hỷ lạc, chúng ta cần phải giải phóng được cảm thọ này. Cho nên:

***“Ta thành tâm tha thiết  
Tu tập trải hỷ tâm”.***

Tu tập hỷ tâm này để chuyển hóa những nỗi buồn mông lung này tan biến thành mây khói, thành hư không, khiến chúng tan biến khỏi cuộc đời ta, thân tâm ta. Phát khởi một niềm hoan hỷ, vui vẻ, an lạc, phấn khởi trong Chánh Pháp.

***“Tâm vui là tâm hỷ  
Tâm hoan hỷ hân hoan***

*Tâm vui vẻ nhẹ nhàng*

*Tâm thuận hòa, an lạc”*

Cả đoạn này chỉ nói về một chữ Hỷ mà thôi, tuy nhiên bằng những từ ngữ khác nhau, cách nói lặp đi lặp lại mà dòng cảm thọ hỷ lạc trong ta được tưới tâm, duy trì, tăng trưởng, không gián đoạn. Đây là nghệ thuật của bài thiền quán, không đơn thuần là một bài thơ đọc suông nơi cửa miệng. Thiền sư là một kỹ sư của tâm hồn, nhà kiến trúc của tinh thần, hãy mở cánh cửa lòng mình để đón nhận sự vui vẻ, hân hoan, hỷ lạc này.

**Hân hoan với thiện pháp**

*“Tâm vui vẻ nhẹ nhàng*

*Tâm thuận hòa, an lạc*

*Ta vui vì người đẹp*

*Ta vui vì người sang*

*Ta vui vì người giàu*

*Ta vui vì người trẻ*

*Ta vui vì người khỏe*

*Ta vui vì người tài*  
*Vui vì người may mắn*  
*Vui vì người an vui”*

Ta vui vì người đẹp, ở đây, ta vui vì biết được dung mạo đoan trang kia là kết quả, hoa trái của những hạt giống thiện lành, nghiệp thiện của người trong quá khứ, của những tâm từ bi, hòa nhã, hiền hòa, nhẫn nhịn. Như vậy, niềm vui này phát khởi từ pháp lành, tuyệt nhiên không phải niềm vui, thích thú trong sự dính mắc của sắc uẩn. Câu này cần được hiểu dựa trên nền tảng của trí tuệ nhân quả, nghiệp báo. Chúng ta cần phải hết sức lưu ý, chỉ cần hiểu sai một chút thôi là chúng ta có thể khiến dục, tham, ái sanh khởi.

Ta vui vì người sang, những người ở địa vị cao quý, được nhiều người kính trọng cũng một lẽ như thế, được vậy là nhờ những phước duyên trong quá khứ,

nhiều đời vì người quên mình, làm gì cũng nghĩ tới số đông, tới lợi ích, lợi lạc của đa số, hy sinh lợi ích của bản thân vì người khác. Thật vậy, những vị có chức sắc trong đời lẫn trong đạo đều thường hay gánh vác trách nhiệm to lớn, lo lắng cho mọi người, suy nghĩ, lời nói, hành động đều hướng về mọi người.

Ta vui vì người giàu, vì ta biết đây là quả ngọt của những việc làm từ thiện, bố thí, cúng dường, chia sẻ của cải, vật chất bằng tâm hoan hỷ, thương yêu.

Ta vui vì người trẻ, người khỏe. Trên thực tế, có rất nhiều người sinh ra đã yếu ớt, thường xuyên bị bệnh, nên ta mới hiểu rằng có sức khỏe là điều không hề đơn giản. Được trẻ trung, khỏe mạnh là nhờ những phước báu nhiều đời ít sát sanh, không sát sanh, mang sức lực của mình để cống hiến, giúp đỡ mọi người. Nay ta cảm thấy hân hoan với những

thiện pháp này.

Ta vui vì người tài, một sự thật rằng, tất cả mọi lĩnh vực của thế gian và xuất thế gian đều cần có sự kham nhẫn, nhẫn nại, chịu đựng thì mới có thể thành tài. Nay ta vui với người tài vì hiểu rằng đây là quả ngọt của những đức hạnh cao quý, của những năm tháng kham nhẫn, kiên trì, nhẫn nại, chịu khó rèn luyện, khổ luyện để thành tựu trong chuyên môn.

Những người may mắn, làm gì cũng suôn sẻ, tiếp xúc với những điều dễ chịu, khả lạc, khả ái, khả hỷ... Ta vui với những điều tốt lành đến với họ, vì ta hiểu họ đã nhiều đời hành Thập thiện, giữ gìn năm giới, nên nay mới được hanh thông, tốt lành như thế.

Ta vui vì người được an vui, vì người đó trong quá khứ đã không làm cho người khác sợ hãi, luôn mang lại sự bình an, hài hòa, hòa thuận với mọi

người, thường tu tập tâm hiền hòa, từ ái, hòa hợp... Nên bây giờ họ được an vui, không gặp phải những điều bất an, bất trắc, không gặp những hoạn nạn, lo lắng.

*“Vui vì người dễ mến*

*Vui vì người dễ thương*

*Vì người được người mến*

*Vui vì được người thương*

*Vui vì người hòa hợp*

*Vui vì người hòa đồng*

*Vì người thân mến nhau*

*Vì người tốt với nhau”*

Những người dễ mến, dễ thương, được mọi người thương mến. Sự dễ mến, dễ thương này đâu có rất nhiều tiền bạc, chức sắc cũng không thể nào đổi lấy được. Bằng chứng là có những người không có gì trong tay, không tài năng, không gia thế nhưng luôn được mọi người thương quý, ủng hộ; trong khi



cũng có những người có rất nhiều thứ nhưng lại bị mọi người xa lánh, bài xích. Sở dĩ được thương quý như vậy vì những người này trong nhiều đời thường xuyên tu tập tâm hiền từ, thuần thực, hòa nhã; khi gặp họ, chúng ta luôn cảm thấy rất ngọt ngào, dễ chịu, dễ mến. Để rèn luyện được một nội tâm hiền lương như vậy, là nhờ công phu nhiếp phục bản ngã, tu tập tâm hiền từ.

*“Vui vì người được lợi  
Vui vì người được danh  
Vì người được cung kính  
Vì người được tôn vinh”*

Đạt được những điều này cũng là nhờ những phước lành của họ ở đời trước. Chẳng hạn như Hòa Thượng Thượng Thanh Hạ Từ - viện trưởng thiền viện Trúc Lâm, có những Phật tử vừa gặp thầy thôi là quý xuống đánh lễ, nước mắt tuôn trào, thậm chí là những

vị tu hành có chức sắc cũng xúc động mà đánh lễ như vậy. Chuyện kể rằng có một người đàn ông không hiểu đạo, có chức lớn ở thế gian, hôm tham quan ở Thiền Viện vô tình gặp Hòa Thượng từ trong thất đi ra, có quý thầy đi theo. Hòa Thượng đi ra rất bình thường, còn chưa nói một lời nào, ấy thế mà người đàn ông hết sức xúc động mà quỳ xuống lạy. Có thể nói là sức cảm hóa của Hòa Thượng cực kỳ to lớn! Nghe được câu chuyện này, ta cảm thấy vui vì đức hạnh, giới đức, đạo hạnh, phong thái, uy nghi của những bậc cao tăng.

Như vậy, chúng ta hoan hỷ vì hiểu rằng tất cả những điều tốt đẹp trong đời này đều là do nhân thiện lành đã được gieo trồng từ trước. Không phải là niềm vui vì tâm dính mắc, tham ái vào những điều tốt đẹp.

**Xả bỏ tâm tật đố, hơn thua**

*“Vui vì nay ta biết*

*Xả bỏ tánh ghét ganh*

*Xả bỏ tâm tật đố*

*Xả bỏ lòng hơn thua”*

Ghét ganh, tật đố, hơn thua; mấy chữ này thôi nhưng nếu phân tích, nghiền ngẫm, chiêm nghiệm và quán chiếu thì chúng ta thấy được rằng đây là bao nhiêu những sầu khổ, đau thương và mất mát. Suốt vô lượng vô biên kiếp sống, chúng ta đã đau khổ, làm cho những người thân thương xung quanh mình đau khổ vì sự hơn thua, tật đố.

Ví như trong đời sống vợ chồng, nếu ta biết nhường nhịn nhau, hạ thấp bản ngã, đừng hơn thua với người bạn đời của mình thì có lẽ gia đình sẽ êm ấm, hạnh phúc hơn rất nhiều. Rồi đến cha con, mẹ con, anh chị em, bạn bè, hàng xóm... rất nhiều những mối quan hệ của

chúng ta rạn nứt đi đến đổ vỡ cũng là vì tâm ganh tị, tật đố, hơn thua này.

Bây giờ chúng ta quay trở về với bản thân mình. Nhờ biết hân hoan, hoan hỷ với những điều tốt đẹp của người khác, với những phước thiện của họ. Mà bản thân ta xả bỏ được tánh ghét ganh, tâm tật đố, lòng hơn thua. Nay ta vui với chính những điều mà bản thân vừa gieo trồng.

Thêm nữa, khi thể nhập trí tuệ vô thường, khô, vô ngã, ta hiểu rằng làm gì có người nào đâu để mà ta ganh tị, hơn thua, tật đố. Tất cả chỉ là vở tuồng của năm uẩn, của những bộ xương di động, của thọ, tướng, hành, thức. Tất cả là nô lệ của dục tham ái, sân hận, si mê, vô minh và bản ngã. Và mục đích duy nhất và tối hậu của đời sống này là nhiếp phục đi đến đoạn tận những ác bất thiện pháp này.

## Hân hoan với tâm hiền

*“Vui vì nay ta biết*

*Tu tập tâm hiếu thương*

*Tu tập tâm hiền thiện*

*Tu tập tâm hiền vui”*

Khi thực hành nhận diện năm uẩn, nhìn thấy những cấu bản trong nội tâm mình, chúng ta cảm thấy chán chường, ngao ngán, xấu hổ, sợ hãi, tầm quý. Vì hiểu bản thân mình đang đau khổ với những ác bất thiện pháp này, chúng ta phát khởi lòng từ mẫn đối với chính tự thân, thật tội nghiệp cho chính mình, mãi ngụp lặn trong dòng sinh tử luân hồi, mãi tham lam, sân hận và si mê, rất dễ ích kỷ, cấu gắt, khó chịu, tức giận, cộc cằn, gay gắt...

Chính vì lẽ đó mà Minh Thành từng chia sẻ một bài pháp có tựa đề “Mình là kẻ đáng thương nhất hành tinh”. Sao mãi vẫn cứ dục tham, đòi hỏi, ham muốn, tìm

kiếm để cung phụng những khao khát không bao giờ được thỏa mãn. Sao cứ mãi tức giận, sân hận, cău gắt. Sao cứ mãi si mê, tăm tối, ngu muội. Sao cứ mãi kiêu căng, hồng hách, ta đây, ngã mạn. Vì hiểu mình như vậy, nên ta cảm thấy thương bản thân vô cùng. Thật sự đáng thương, thật sự tội nghiệp.

Tuy vậy nhưng ta cảm thấy vui, vui vì xưa nay ta không ý thức được điều này, suốt ngày, suốt tháng, suốt năm, suốt đời chỉ hướng ra bên ngoài để tìm cầu, soi mói những điều vô thường, tạm bợ.

--

Nhờ hiểu tự thân mình, thương tự thân mình mà ta hiểu rằng tất cả mọi người đều đáng thương như vậy. Tất cả mọi hữu tình, chúng sanh đều bị xâm chiếm, áp đảo, thiêu đốt, nhấn chìm bởi dòng thác lũ của dục tham ái, sân hận, si mê, vô minh và bản ngã.

Đừng chỉ nhìn bề ngoài, đừng nhìn vào hành động, lời nói của họ. Hãy nhìn sâu vào căn nguyên xuất phát của những lời nói, việc làm đó, ta sẽ nhận ra đằng sau những bất thiện kia đều bắt nguồn từ vô minh và khát ái. Khi hiểu được điều này, ta hãy phát khởi một tình thương bằng trí tuệ đối với tất cả mọi loài hữu tình chúng sanh. Hãy để tình thương này thấm đượm, tuôn trào từng tế bào của ta. Thật tội nghiệp cho bản thân ta và hữu tình chúng sanh sống trong bóng đêm của si mê, si ám.

Nhờ biết hiểu và thương như vậy mà ta nguyện sống hiền hòa, từ ái với tất cả mọi người, mọi loài... Từ người yêu mến ta đến những người ganh ghét, hãm hại ta. Phát khởi một tình thương dào dạt, tràn đầy thấu hiểu, cảm thông, lòng trắc ẩn và bi mẫn.

Cả thế giới này, khắp hành tinh,

quả địa cầu này đang bị bao phủ trong bóng đêm của vô minh và si ám. Hãy biết yêu thương tất cả mọi người, mọi loài, chỉ những người không hiểu mới tức giận, cáu gắt mà thôi. Hãy khuyến khích, khích lệ, nhắc nhở, động viên, an trú những người xung quanh ta vào Chánh Pháp, hằng ngày hãy chia sẻ, lan tỏa những điều tốt đẹp, thiện lành bằng tâm hiểu và thương, đó là làm từ thiện bằng tấm lòng. Trong kinh Pháp cú và kinh Tương ưng bộ, Đức Phật từng dạy rằng: “*Pháp thí, thắng mọi thí! Pháp vị, thắng mọi vị! Pháp hỷ, thắng mọi hỷ! Ai diệt, dứt mọi khổ!*”; “*Ai giảng dạy Chánh Pháp – Vị ấy cho bất tử*”.

Nhân đây, Minh Thành mạn phép nhắc nhở các bậc Hiền trí Tăng Ni, Phật tử hãy thường xuyên thực tập tâm hiểu và thương ở mọi lúc, mọi nơi, trong mọi cảm thọ, nghĩ tưởng của mình. Có thể



thực hiện bằng hành động như bố thí, giúp đỡ bằng công sức, gìn giữ những đức hạnh cao đẹp, truyền tải Chánh Pháp đến mọi người qua mạng internet đến khắp mọi miền thế giới, đây là liều thuốc của tâm linh, thực dưỡng của tinh thần mà bất cứ ai cũng cần đến.

Ngoài ra, bằng sự thực tập tâm hiền của chính tự thân, hành trì bằng cả sự sống và sinh mạng của mình, chúng ta lan tỏa cảm thọ an lạc, tâm hiểu thương, sự hoan hỷ trong Chánh Pháp đến tất cả mọi loài hữu tình chúng sanh giúp họ được an lạc, yên vui, nhẹ nhàng, vượt lên các bức xúc, khó chịu trong tâm hồn, hướng về sự thật tối thượng.

Khi thực tập tâm hiền này, chúng ta cảm thấy rất vui, vui bởi vì chúng ta hiền hòa từ trong suy nghĩ, từ ái trong lời nói và thiện lành trong hành động. Sắc ta hiền thiện, cảm thọ, nghĩ tưởng, nhận

thức ta thiện lành. Buổi sáng hiền thiện, an lành, buổi trưa, buổi chiều, buổi tối đều hiền thiện, an lành. Tâm ta lúc nào cũng an tịnh, lắng dịu, nhẹ nhàng, hiền hòa. Như vậy, ta vui vì bản thân đã biết tu tập tâm hiền, trở thành một người hòa nhã, đáng yêu, đáng mến.

### **Hân hoan với Chánh Pháp**

*“Vui vì ta được biết*

*Chánh Pháp của Thế Tôn*

*Vui vì ta được học*

*Lời dạy của Thế Tôn”*

Trong kinh Pháp cú, Đức Phật đã tuyên bố: *“Hơn thống lãnh cõi đất – Hơn được sanh cõi trời – Hơn chủ trì vũ trụ – Quả Dự Lưu tối thắng”*. Quả Dự lưu là vị đã chân chánh thấy được Pháp. Như vậy, Đức Phật dạy rằng, người đã thấy pháp vượt lên trên địa vị của người thống lãnh cõi đất, chủ trì cả vũ trụ. Niềm vui tối thượng, tốt cùng trên thế gian này chính

là biết được Chánh Pháp của Thế Tôn.

Thật vậy, những chức quyền, kho tàng, châu báu chỉ làm chúng ta thêm sầu, bi, khổ, ưu não mà thôi. Trong khi Chánh Pháp nếu dốc lòng thực hành có thể đưa chúng ta đến bến bờ giải thoát, nếm được hương vị bất tử, đoạn tận dục, tham ái, vô minh và bản ngã.

Suốt vô lượng kiếp sống đến nay, chúng ta sống trong bóng đêm của vô minh, không nhìn thấy sự thật, bản chất về đời sống này. Nay được Chánh Pháp chữa lành, khai mở con mắt trí tuệ, để nhìn thấy ngũ uẩn, để hiểu và thương chính bản thân mình. Vậy nên, chúng ta hãy hân hoan, hạnh phúc, trân trọng, tôn kính Chánh Pháp thật nhiều.

***“Vui vì được nghe pháp  
Vì được gặp bạn lành’  
Vì biết giữ giới hạnh  
Vì biết tập nhìn tâm”***

Kính thưa quý Tăng Ni, Phật tử, có một loại virus độc hại hơn cả Covid – 19 đã và đang tàn phá thân tâm của tất cả hữu tình chúng sanh trong vô lượng kiếp sống, đó chính là virus của dục tham, ác dục, dục điên cuồng, dục si mê, dục nhiệt não... virus của sân hận, thù địch, khẩu tranh, đấu tranh... virus của si mê, hắc ám, vô minh... virus của bản ngã, ích kỷ, ganh tị, tật đố... những chủng virus này ngấm ngấm phát triển trong tâm thức của tất cả hữu tình, mang đến rất nhiều đau thương và mất mát.

Nếu nhân loại không biết giữ gìn giới đức, sống thiện lành, chân chánh với nhau mà cứ mãi tạo tác những ác nghiệp, sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, hãm hại lẫn nhau, ác tham, ác tuệ thì thế giới này sẽ dần đi đến hoại diệt, tối tăm không cùng. Những hữu tình không được nghe Chánh Pháp, không thấy được ngũ uẩn,

cầu bản, lậu hoặc trong tâm, họ lao theo dòng chảy xiết, dòng thác đổ của tam độc, họ chìm đắm, trôi lăn; họ đau khổ, sầu bi, ưu não; không biết nguyên nhân của khổ và con đường đoạn tận khổ đau.

Nay chúng ta tu học Chánh Pháp, giữ giới, hành thiện, thực hành thiền quán trong sự yên tĩnh, lắng dịu chính là để nhìn sâu vào tâm thức này, nội soi, rà xét, soi rọi thật kỹ những cấu uế, bất thiện trong tâm mình. Nhìn thấy những virus của tham, sân, si, vô minh và bản ngã đang tàn phá thân tâm chính mình và mọi người, từ đó dùng Pháp dược, Thánh dược, diệu dược để chữa trị, chuyển hóa chúng. Thật vui thay khi chúng ta được nghe Pháp, được gặp bạn lành, biết giữ giới hạnh, biết tập nhìn tâm.

Biết tập nhìn tâm, câu này cực kỳ quan trọng. “Tập nhìn tâm”, nhìn thọ, tưởng, hành, thức của chính mình, ý thức

được trạng thái hiện tại của tâm, hiểu được tại sao sanh khởi, sanh khởi từ đâu, động cơ sanh khởi là gì? Mỗi một cảm giác, nghĩ tưởng xuất hiện, ta đều nhìn thấy được, hiểu nhân duyên sanh diệt của chúng, nhìn thấy được sự tập khởi, đoạn diệt của ngũ uẩn.

Chính chúng ta cần phải liên tục quán xét, soi rọi, nhìn vào nội tâm của mình, từng nhất cử nhất động đều nhìn vào bên trong, không được buông lung, phóng dật. Khi thực tập thường xuyên như vậy, ta sẽ dần dần nhìn thấy được những khía cạnh, phương diện, góc khuất của tâm mà bấy lâu nay ta không hề hay biết. Chính lúc này, ta cảm thấy vui mừng vì đã nhìn thấy được những điều trước đây chưa bao giờ thấy, hiểu được những điều chưa bao giờ hiểu, phơi bày ra những thứ bao lâu nay bị che kín. Nhưng đồng thời, ta cũng thấy lo vì giờ

ta mới nhận ra bên trong tâm của chính mình là bao nhiêu những cấu bản, bất thiện pháp như vậy. Cho nên, “Hỷ vô lượng tâm” không phải từ đầu đến cuối đều là vui vẻ, hân hoan. Pháp của bậc Thánh, của Đức Phật là trung đạo, không nghiêng lệch một bên nào.

Như vậy, khi biết nhìn vào tâm của chính mình, chúng ta sẽ có hai cảm thọ hỷ và ưu. Vui mừng, hoan hỷ là nay ta đã hiểu được thân tâm của chính mình. Lo vì nhận ra bên trong tâm là rất nhiều cấu uế, bất thiện... Hai cảm thọ này đều là thiện pháp, là động lực giúp chúng ta tinh tấn trong Chánh Pháp, vậy nên ta cần tưới tẩm, vun bồi, phát triển để hai dòng cảm thọ này được tồn tại dài lâu, làm động lực, sức đẩy, đưa ta về phía trước.

Thật vui vì nay ta được học pháp, nghe Pháp của Thế Tôn, được gặp bạn lành, biết giữ giới hạnh, biết tập nhìn

tâm, biết quay trở về chính mình, thấy biết được chính mình sau bao nhiêu kiếp sống trong vô minh, mù lòa, mãi nhìn ra bên ngoài.

Thật vui vì bây giờ ta đã nhận ra thủ phạm thật sự gây ra đau khổ cho bản thân và hữu tình trong vô lượng kiếp vừa qua. Vui vì nay ta đã được nghe Thánh Pháp hy hữu, hiếm có, khó gặp, được đi trên Thánh Đạo, hiểu được mục đích duy nhất, thật sự của đời sống này là diệt tận các lậu hoặc, cấu nhiễm.

### **Vui vì biết chán ngán**

*“Vui vì ta biết ngán*

*Ngán nhân quả, trả vay*

*Ngán nghiệp lực thúc đẩy*

*Sanh vào chỗ đắng cay”*

Khi thực hành đúng theo lời dạy của Đức Phật, chúng ta sẽ tận hưởng được những niềm vui không ngờ. Vui trong sự ngao ngán, tuy chán ngán nhưng ta lại



cảm thấy hạnh phúc, bởi vì đây là niềm vui của sự yếm ly, ly tham, cởi bỏ sự ràng buộc, dính mắc đối với thân xác tứ đại, ngũ uẩn, với dục tham, sân hận, si mê và bản ngã này. Nhờ chán ngán nên cởi bỏ ra những ràng buộc, nhờ cởi bỏ những ràng buộc nên ta được tự do, hạnh phúc, vậy nên ta vui.

“Ngán nhân quả, trả vay”, một câu này thôi là cả một chủ đề thiên quán rộng lớn, sâu sắc. Cảnh nhân quả rất đau thương, buồn khổ, cứ vay rồi trả, trả rồi lại vay, oan oan tương báo, thù hận nhau suốt nhiều kiếp sống mà không khi nào chấm dứt. Thật ngao ngán, thật nhàm chán là sự trả vay của nhân quả này.

“Ngán nghiệp lực thúc đẩy”, chán ngán những cảnh chỉ vì một câu nói, một ánh mắt, một ánh đèn pha vào mắt, vài lời không vừa tai... mà nghiệp lực thúc đẩy đưa đến xô xát, tang thương, tù tội.

Rồi nghiệp lực thúc đẩy đến những cảnh nghiệp ngập, tà dâm, rượu bia, ma túy, đua xe, cờ bạc... gây ra bao nhiêu đau thương và mất mát. Chính những dòng nghiệp mạnh mẽ này đã sai khiến, thúc đẩy, dẫn dắt, áp đảo, điều khiển chúng hữu tình tạo ra vô số ác nghiệp, đày đọa lẫn nhau.

Rồi vì khi sống đã tạo ra những nghiệp bất thiện này, mà sau khi chết, lại phải sanh vào những chỗ đáng cay, làm thân người kém may mắn, làm thân thú, làm chúng sanh cõi địa ngục, ngã quỷ... Thật sợ hãi, lo lắng, chán ngán, thật nhàm chán, ê chề, nã nê là những nghiệp bất thiện này.

Nhờ vậy mà ta lại cảm thấy vui, vì biết sợ hãi, lo lắng, chán ngán, ta nguyện cẩn thận, không tạo tác những ác nghiệp, tránh khỏi những điều bất an, không để nghiệp lực thúc đẩy thêm nữa.

***“Ngán tái sanh chỗ khổ  
Sanh chỗ chẳng bình an  
Ngán sanh vào địa ngục  
Chỉ còn đường khóc than”***

Lo sợ phải sanh vào chỗ khổ, bất an, nếu sanh vào địa ngục thì thật sự đau đớn, thống khổ, khiếp đảm chỉ còn biết khóc than mà thôi... Kính thưa quý Tăng Ni, Phật tử, ác pháp của chúng sanh giờ đang rất mãnh liệt, chúng ta đang sống trong chỗ bất an, trong ngôi nhà đầy lửa nhưng vì vô minh nên không nhận ra những ác bất thiện xung quanh mình. Cứ mãi khao khát, đăm đuổi, buông lung, phóng dật trong những thứ mong manh, phù phiếm. Hãy biết lo sợ, hãy biết chán ngán, để tìm về nơi bình an, tịnh lạc của thiện pháp.

***“Ngán sanh làm súc vật  
Đời sống đầy bất an”***

Đời sống của các loài động vật thật

sự bất an, bất cứ khi nào cũng có thể đối diện với sinh tử. Thú lớn ăn thú nhỏ, chim lớn ăn chim nhỏ, chim nhỏ ăn sâu; các loài thỏ, hươu, nai... luôn trong sự nơm nớp lo sợ các loài thú ăn thịt như hổ, báo, sư tử... Thêm nữa, các loài vật như chuột, rắn, tắc kè... luôn phải sống chui nhủi, trốn tránh, sống ở những nơi tối tăm, dơ bẩn. Rồi các loài vật được con người nuôi nhốt, tuy không phải đối diện với nguy cơ sinh tử hằng ngày, nhưng bất cứ lúc nào cũng có thể bị đồ tể xẻ thịt, bị cắt cổ, nhổ lông... Thật hết sức đáng thương và đau đớn là đời sống của súc vật.

***“Ngán sanh làm ngựa quý***

***Đói khổ và lang thang”***

Lại nói đến cảnh giới ngựa quý với cái cổ nhỏ như cây kim, bụng to như cái trống, lúc nào cũng trong tình trạng đói khát, tối tăm, mê muội. Những chúng

sanh lâm vào hoàn cảnh này, đều có nguyên nhân sâu xa của nhân quả, rằng:

*“Tiền mục lúa hư không cứu đói rét,  
Lúa là chất đống nào nào có giúp ai  
Được người mấy trăm chưa cho là nhiều  
Mất mình một đồng tương như hao lớn  
Trên từ châu báu, dưới đến tơ gai  
Kho đựng chất đầy, chưa từng bố thí”*

*(Khóa Hư Lục)*

Nguyên nhân phần nhiều là do tâm địa ích kỷ, hẹp hòi, xan tham, bủn xỉn, không biết bố thí, chia sẻ với mọi người.

***“Ngán làm người khốn khổ  
Dị dạng và tật nguyên”***

Đáng thương xót thay là những người dị dạng, tật nguyên, đui, mù, câm, điếc, những hoàn cảnh dị dạng đầu to bằng cái chuông, tay chân cong vẹo, mắt mũi miệng không cân xứng, các chi dính liền với nhau... rồi đến những chứng bệnh kỳ lạ khi vừa sinh ra, thật sự hết sức

bất an, hoạn nạn và đau khổ. Quán chiếu như vậy để ta biết cảm thông hơn với những người kém may mắn, phát khởi tấm lòng bi mẫn, xót thương. Bên cạnh đó, hiểu được rằng nay ta may mắn làm người với thân thể lành lặn, khỏe mạnh lại có duyên lành được nghe hiểu Chánh Pháp của Như Lai, chúng ta cần phải biết trân trọng, hân hoan, tinh tấn thực hành để không phải rơi vào những đường ác, đường khổ.

***“Ngán làm người bất hạnh  
Nghèo, đói, rách, lang thang”***

May mắn hơn những hoàn cảnh kể trên là làm người nghèo đói, thiếu thốn, không nhà cửa, không nơi nương tựa, nay đây mai đó, phải ngủ ở công viên, vỉa hè, gầm cầu, cơm không đủ ăn, áo không đủ mặc... Thật sự chán ngán là những quả của ác nghiệp.

Nếu phải sống trong những cảnh

khổ của súc sanh, địa ngục... làm sao có cơ hội tích lũy thiện pháp, làm sao ta có thể nghe học Chánh Pháp để chấm dứt khổ đau, sinh tử luân hồi. Chúng ta hãy biết lo lắng, lo sợ đối với những ác nghiệp, vì chính những ác nghiệp sẽ dẫn lối ta đến những cảnh đau khổ kể trên. Chỉ cần một ý niệm bất thiện sanh khởi, liền có thể gieo nhân địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, một người với nhiều ác nghiệp, bất cứ lúc nào cũng có thể tái sanh làm heo, gà, bò, kiến, địa ngục, ngạ quỷ, làm người dị hình, dị tật...

Quán chiếu như vậy để ta phát khởi một cảm giác chán nản, ngao ngán tột độ, không còn ưa thích, tham muốn gì đối với những ác pháp, đối với tham lam, sân hận, si mê, bản ngã... để đời sau còn được tái sanh với một thân thể lành lặn, trong thiện nghiệp, phước báu, trí tuệ, sáng suốt. Xa hơn nữa là chán ngán đời

sống này, chán ngán sanh tử luân hồi, tinh tấn trong Chánh Pháp để chặt đứt sợi dây sanh tử luân hồi, tái sanh, đau khổ này.

***“Vui vì ta biết chán  
Chán thân xác vô thường  
Chán luân hồi đau khổ  
Chán sanh tử, tái sanh”***

Hãy thật hân hoan, vui sướng vì ta biết nhàm chán thân xác vô thường này, chán cuộc xoay vòng loanh quanh, lẩn quẩn, khổ đau, sầu bi, ưu não này, chán vòng sống chết lặp đi lặp lại hoài như vậy, chán sống chết tái sanh. Cứ sanh ra, lớn lên, tìm dục lạc, tham, sân, si, vô minh, bản ngã, già, bệnh, chết. Rồi lại sanh ra tiếp tục nữa, nhưng chưa chắc được tới chữ già. Còn trẻ mà nổi nóng, tham dục lên rồi vào tù, tử hình, hoặc là bị đâm, bị đốt, bị chém chết.

Đơn giản như trong cái ăn, cái ngủ



của chính mình đây thôi, chúng ta đã ăn, đã uống, đã ngủ suốt hàng nhiều năm trời, nhưng đã bao giờ chúng ta cảm thấy thực sự thỏa mãn, cảm thấy nhàm chán đối với chúng? Cứ sanh ra, dục, ái, tham, sân, si, vô minh, bản ngã, rồi chết, cứ quanh đi quẩn lại một vòng như vậy. Rồi thành cô hồn, thú vật, địa ngục, súc sanh, rồi sanh làm người. Giàu có thì bụng lung phóng dật; quyền uy thì ức hiếp người ta, rồi đọa xuống, chết, rồi bò lên, làm được chút phước thiện, lại rớt xuống. Cứ lòng vòng như vậy, trăm ngàn ức kiếp, vô thí kiếp, không biết chán. Cứ mãi tham dục, sân hận, bản ngã, rồi tìm dục, tìm ái, vô cùng vô tận, không hề chán ngán.

Hãy phát khởi lên trong ta sự ngao ngán, chán nản, nhàm chán đối với luân hồi đau khổ, sanh tử, tái sanh này, nếu còn trôi lăn trong dòng luân hồi này, chờ đợi ta sẽ là rất nhiều nỗi thống khổ, thủ đoạn,

muu mô, tham lam, sân hận, vô minh, si mê, bản ngã... Hãy tinh tấn trong Chánh Pháp, nhàm chán, ly tham, hướng thẳng về Niết Bàn – sự dập tắt hoàn toàn tất cả ham muốn trong khổ đau !

**Vui vì biết buông bỏ**

*“Vui vì ta biết bỏ*

*Bỏ thích cái vô thường”*

Ở trên là vui vì sự nhàm chán, yếm ly, bây giờ ta vui vì sự buông bỏ, bỏ ý thích những thứ vô thường, điều này thật vui, thật tuyệt vời. Vui vì ta biết bỏ, bỏ tâm ý thích thú với những thứ vô thường, không còn ham thích tiền bạc, đất đai, xe cộ, tài sản gì cả, đối với Tăng Ni còn là chùa chiền, đệ tử... bỏ xuống được những điều này là niềm vui tối thượng! Ta buông xuống sự dính mắc đối với thân xác vô thường này, không còn thích thú, trau chuốt nó thêm nữa. Buông xuống sự thích thú đối với những ngũ dục ở bên

ngoài, năm dục trưởng dưỡng. Ta hân hoan vì biết buông bỏ những điều đó. Đây là những điều bên ngoài, còn bên trong ta buông xuống

***“Bỏ giận hờn chấp nhật***

***Bỏ bản ngã hư danh”***

Buông xuống được những thứ bên ngoài ta đã là một điểm rất tốt, rất hân hoan. Nhưng quan trọng hơn là buông bỏ những thứ bên trong - nội tâm của ta. Buông bỏ những tâm cấu uế, những sự hờn trách, chấp nhật, hơn thua. Chữ chấp nhật ở đây rất hay, bởi tâm chúng ta có khuynh hướng nắm giữ, chấp thủ, bám víu, níu kéo từng chút một, điều gì cũng có thể làm cho ta phiền giận, đau buồn, làm rạn nứt những mối quan hệ xung quanh ta.

Ta vui vì buông bỏ được sự chấp nhật, ích kỷ, hờn trách, bản ngã này, từ đây ta sống hài hòa, nhún nhường, cảm

thông, nhờ vậy mà gia đình được êm ấm, huynh đệ chan hòa, vợ chồng an vui, mẹ với con, anh chị em với nhau sống bằng tâm hỷ xả, bao dung và thứ tha.

**Vui vì mong muốn đúng pháp**

*“Vui vì ta biết muốn*

*Muốn dừng sự khổ đau*

*Muốn cắt vòng sanh tử*

*Muốn tâm được lặng yên”*

Ở đây, chúng ta nhận thấy sự tương đồng giữa hai phần của bài thiền quán, đoạn ở trên là cảm giác chán ngán, rằng: *“Vui vì ta biết chán, chán thân xác vô thường, chán luân hồi đau khổ, chán sanh tử tái sanh”*.

Khi thực sự ý thức về bản chất khổ của cuộc đời này, cùng với sự chán ngán luân hồi đau khổ, chúng ta sẽ phát khởi lên niềm khao khát mãnh liệt được thoát khổ, chấm dứt sự khổ đau đó. Từ ấy mặt trời trí tuệ chiếu sáng trong tim ta.

Được nghe học Chánh Pháp, chúng ta hiểu được sự vận hành của đời sống này, về sự đau khổ triền miên trong vòng luân hồi bất tận, thấu suốt bản chất sự thật về Khổ của đời sống này. Nay ta khao khát, tha thiết, mong muốn để chấm dứt sự khổ đau, thoát khỏi dòng luân hồi bất tận.

Sự mong muốn tha thiết này sẽ là động lực giúp ta tinh tấn, tinh cần, siêng năng học Pháp và hành Pháp; luôn luôn chánh niệm, tỉnh giác; phát hiện, tẩy trừ đi đến đoạn tận những cấu uế, lậu hoặc trong tâm. Chính vì lẽ đó mà chúng ta cảm thấy hân hoan với sự thấy biết, với sự mong muốn đúng đắn của bản thân mình.

Khi thực hành thiền quán đến câu “Muốn tâm được lặng yên”, chúng ta nên đọc chậm rãi, kéo dài rồi dành một khoảng lặng để tâm có một khoảng lặng

thực sự, để ta cảm nhận được hương vị của thiền quán. Không nên vội vã đọc sang đoạn tiếp theo, như vậy sẽ làm cắt đứt dòng cảm thọ đang phát khởi trong ta, đây là nghệ thuật của thiền quán, cần phải thiện xảo kết hợp những pháp tương ứng với nhau để thu lại kết quả tốt đẹp nhất.

***“Vui vì ta biết muốn  
Muốn dừng sự khổ đau”***

Khi chúng ta thực sự muốn chấm dứt sự đau khổ thì tự động những tham, sân, si, vô minh và bản ngã sẽ có khả năng lắng dịu, bởi tâm của chúng ta lúc nào cũng hướng về sự yên tịnh, lắng dịu, không đau khổ, tâm ý hướng về chấm dứt đau khổ giống như cái phanh (cái thắng) của chiếc xe máy, có khả năng kiểm soát, kiểm chế những pháp bất thiện đang vận hành nơi nội tâm. Sự mong muốn này là phần đầu tiên trong Tứ Như Ý Túc, yếu

tổ quan trọng nhất của sự thành công trên con đường tu học.

***“Muốn cắt dòng sanh tử  
Muốn tâm được lặng yên”***

Trong tạng kinh Nikāya có thuật lại rằng thời Đức Phật có 500 vị Tỳ-kheo mang bình bát, tọa cụ đến để được gặp Đức Thế Tôn, lúc bấy giờ Đức Thế Tôn gọi ngài A-nan mời các vị Tỳ-kheo ấy ra về, bởi vì các vị quá ồn ào, sôi nổi giống như một họp chợ chứ không phải một Tăng đoàn, trong kinh còn rất nhiều lần như thế. Cho nên những vị ngoại đạo thấy Đức Phật từ xa đi đến thì bảo với nhau rằng: Tôn giả Gotama đang đi đến, hãy yên lặng, Ngài ấy không ưa thích sự ồn ào, náo nhiệt, biết đâu Ngài ấy sẽ đến đây.

Thế Tôn là bậc an tịnh, thuyết pháp an tịnh và hướng dẫn chúng sanh đạt đến cảnh giới an tịnh. Cứu cánh của tu hành

là đạt đến cảnh giới bất động tâm giải thoát, là trạng thái tâm hoàn toàn tịch tịnh, yên lặng không còn dao động, lãng xãng, sôi nổi nữa. Mà bước đầu tiên của sự an tịnh nội tâm chính là sự an tịnh của thân, chính là sự thực tập nói nín an nhiên, đến đi vắng lặng, đó là pháp yên lặng của bậc Thánh. Dần thực tập sự yên lặng, an tịnh này rồi chúng ta sẽ cảm nhận được một niềm hạnh phúc dào dạt, hân hoan với Thánh Pháp vi diệu.

### **Vui mừng trong sự tu học**

Chư tôn Hiền đức Tăng Ni và quý Phật tử thân mến! Chúng ta cần lưu ý đọc bài thiền quán bằng tất cả tâm lòng, khi đọc lên hai từ yên lặng, trong lời của ta cần phải có chất yên lặng ở trong, và rồi dành cho tâm một khoảng lặng. Khi đọc lên từ vui, ta hãy thực sự cảm thấy hân hoan, hạnh phúc với những niềm vui của bài thiền quán.



*“Vui vì ta biết tập  
Tập các hạnh Thánh hiền  
Tập cho tâm yên lặng  
Đến gần với bình an”*

Hạnh Thánh hiền ở đây là những hạnh từ, bi, hỷ, xả, vị tha, diệt ngã, buông xả, tha thứ, độ lượng... (tham khảo thêm bài đức hạnh ngài Xá Lợi Phất). Khi thực tập tâm yên lặng là chúng ta đã tới gần với bình an, ta đón nhận niềm vui, nỗi buồn, thuận duyên nghịch cảnh một cách nhẹ nhàng, tâm ta lúc nào cũng an tịnh, vững vàng trước bất phong của cuộc đời (tám ngọn gió làm cho cuộc sống con người bị xáo trộn: được mất, khen chê, vinh nhục, vui buồn).

Ở đây, chúng ta lấy sự lặng yên của tâm làm thước đo cho bình an, hạnh phúc. Khác với người đời vẫn thường lấy năm dục trường dưỡng, những khen chê, được mất, lợi hại, của cải, quyền lực

để làm thước đo của hạnh phúc, bình an chẳng thấy đâu, trái lại, khi dính mắc vào những danh lợi thế tục này, tâm ta thực sự bất an và đau khổ.

Chính vì những lẽ nêu trên mà ta hãy phát khởi một niềm vui, hân hoan vì nay ta đã biết thực tập những điều mang đến lợi lạc, bình an dài lâu ngay trong hiện tại lẫn tương lai.

***“Vui vì ta biết rõ***

***Ta có nhiều niềm vui”***

Sau khi thực hành những phần trên, bây giờ, ta cảm thấy vui vì những niềm vui của bản thân mình, niềm vui của thiện pháp, niềm vui của sự chán ngán, buông bỏ, mong muốn đúng pháp và thực tập trong tu học, niềm vui viễn ly, xả ly, niềm vui yên tịnh, lắng dịu, chấm dứt mọi khổ đau.

***“Những niềm vui chân chánh  
Của những người hiền lương”***

Đây là những niềm vui chân chánh, đúng với chân lý, niềm vui của thiện pháp, của Chánh Pháp. Nay ta vui vì bản thân mình hiền hòa, từ ái hơn lúc trước, vui vì tâm ta nhẹ nhàng, lắng dịu, an tịnh hơn ngày xưa. Vui vì bản thân biết tu tập tâm từ, bi, hỷ, xả, biết thực tập những tâm rộng lớn của bậc hiền Thánh.

*“Vui vì ta tâm ướp  
Niềm vui của xả ly  
Niềm vui của an ổn  
Niềm vui của an vui”*

Khi nói về niềm vui của sự an ổn này, chúng ta cùng nhắc lại bài “Giải thoát trí” có vài đoạn nói về sơ thiền rất quan trọng. Niềm vui, pháp hỷ trong sự thực tập Hỷ Vô Lượng Tâm này là sự thực tập, tu tập hướng đến sơ thiền:

*“Thiền thứ nhất hướng tâm rõ biết  
Hiện tại thân tâm chẳng dục tham  
Bình yên an tịnh trong người*

*Không như lúc bị dục tham làm phiền  
Thân bức xúc không yên ổn được  
Đứng đi ngồi nằm rất bất an  
Giờ đây xả dục ly tham  
Nên thân tâm được bình an yên lành”*

Đây là niềm vui xả dục ly tham trong lúc mình tu tập.

*“Quán hạnh phúc khi mình ly dục  
Quán bình an lúc chẳng tham sân  
Hân hoan sanh khởi trong lòng  
Tâm vui thân lạc vì rời dục tham  
Cho lạc hỷ này lan tỏa khắp  
Toàn thân này lạc hỷ thấm nhuần  
Như xà bông rửa chén dơ*

*Hỷ lạc này rửa dục như trong lòng”*

Niềm hỷ lạc này phát khởi nhờ sự tác ý, ý thức rằng bản thân đang trong trạng thái xả ly, không còn bị dục tham chi phối trong lúc hành thiền. Quán hạnh phúc, quán bình an, hướng tâm làm cho sanh khởi và an trú tâm trong sự an lạc

hạnh phúc, không dục, không tham, không ái, không sân, không ràng buộc, bản thân ta đang yên lặng, an tịnh.

*“Hân hoan sanh khởi trong lòng, tâm vui thân lạc vì rời dục tham, cho lạc hỷ này lan tỏa khắp, toàn thân này lạc hỷ thắm nhuần”*. Những pháp này nhờ tác ý mà được sanh khởi, sau đó mở rộng, lan tỏa khắp toàn bộ châu thân. Cũng giống như mở một vòi nước, chúng ta cần khéo léo khơi gợi, làm cho cảm thọ hân hoan này được phát khởi, sau đó là trào dâng, tràn ngập khắp thân, chính vì thế mà thân tâm đều được an lạc.

*“Như xà bông rửa chén dơ, hỷ lạc này rửa dục nơ trong lòng”*. Niềm hỷ lạc này giống như xà bông, ta gọi rửa phát khởi đến đâu, những cấu uế nội tâm đều được theo đó mà sạch dần. Chính vì thế, hãy siêng năng, tinh cần, chuyên tâm thực hành, khiến cho dòng cảm thọ hỷ

lạc được thấm đượm khắp cơ thể, toàn bộ thân tâm.

Cho hỷ lạc này thấm nhuần, lan tỏa khắp châu thân nên:

*“Vui vì ta tấm ướp  
Niềm vui của xả ly  
Niềm vui của an ổn  
Niềm vui của an vui*

*Tâm vui này hiền thiện  
Tâm vui này hiền hòa  
Tâm vui này dễ mến  
Tâm vui này dễ thương  
Tâm vui này lan tỏa  
Lan tràn khắp mọi nơi”*

Chúng ta lưu ý dành cho tâm một khoảng lặng để những dòng cảm hỷ vừa phát khởi được lan tỏa khắp toàn thân, và trùm khắp bao la đất trời, trùm khắp thân tâm của muôn loài chúng sanh:

*“Tâm vui vẫy tay mời  
Chúng sanh rời đau khổ  
Tâm vui tràn thế giới  
Tâm vui tràn nhân gian  
Tâm vui vẻ nhẹ nhàng  
Lan tràn mọi phương hướng”*

Nhờ những cảm thọ mạnh mẽ, mà tâm ta rộng lớn, nhờ đó mà ta chia sẻ tâm hân hoan với muôn loài chúng sanh, chúng sanh nhờ cảm nhận được tâm vui này mà cũng phát khởi niềm vui thiện lành, mong muốn diệt khổ, đây mới thực sự là Hỷ Vô Lượng Tâm vậy.

### **Trải rộng tâm hỷ**

Giờ đây chúng ta trải rộng tâm hỷ mà mình vừa thực tập được ra khắp toàn bộ đất trời:

*“Đây là phương trước mặt  
Rộng lớn và bao la  
Hòa lẫn khắp phương này  
Là tâm vui của ta”*

Ta khiến cho những dòng cảm thọ hân hoan vừa qua trải rộng khắp không gian trước mặt, đến cùng tận chân trời, làm cho niềm vui đó hòa quyện, trang trải, hòa lẫn vào không gian ở phía trước. Bước đầu thực tập sẽ chưa quen nhưng dần dần chúng ta sẽ thuần thục với sự trải rộng tâm này.

*“Tâm tràn đầy vui vẻ  
Tâm tràn ngập hân hoan  
Tâm khoan khoái nhẹ nhàng  
Tâm ngập tràn hỷ lạc”*

--

*“Đây là phương bên phải  
Rộng lớn và bao la  
Hòa lẫn khắp phương này  
Là tâm vui của ta  
Tâm vui này rộng lớn  
Vô lượng và vô biên”*

Chúng ta quán chiếu cảm giác hỷ lạc lan tỏa về phía bên phải cùng khắp



tận cùng hư không giới. Trên môi nở nụ cười nhẹ nhàng, hoan hỷ vì gặp được Thánh pháp tối thượng, tối cao, tối thắng mà mình đang tu tập. Sự lặp lại khi trải rộng tâm sang các hướng trước, sau, phải, trái, trên, dưới cốt là để cho những cảm thọ được sanh khởi, duy trì và lan tỏa liên tục không dứt.

*“Đây là phương bên trái  
Rộng lớn và bao la,  
Hòa lẫn khắp phương này,  
Là tâm vui của ta.  
Tâm vui này rộng lớn  
Vô lượng và vô biên.”*

*“Đây là phương phía sau  
Rộng lớn và bao la,  
Hòa lẫn khắp phương này,  
Là tâm vui của ta.  
Tâm vui này rộng lớn  
Vô lượng và vô biên.”*

*“Đây là phương phía trên  
Rộng lớn và bao la,  
Hòa lẫn khắp phương này,  
Là tâm vui của ta.  
Tâm vui này rộng lớn  
Vô lượng và vô biên.”*

Sau mỗi lần trải tâm, cần có một khoảng lặng yên để tâm được lan tỏa, hòa quyện vào không gian của phương đó.

*“Đây là phương phía dưới  
Rộng lớn và bao la,  
Hòa lẫn khắp phương này,  
Là tâm vui của ta.  
Tâm vui này rộng lớn  
Vô lượng và vô biên.”*

*“Đây là phương bề ngang  
Rộng lớn và bao la,  
Hòa lẫn khắp phương này,  
Là tâm vui của ta.*

*Tâm vui này rộng lớn  
Vô lượng và vô biên.”*

*“Tâm vui này tỏa rộng  
Cùng khắp thế giới này,  
Tâm vui này tỏa rộng,  
Khắp đất trời bao la.”*

## Lời Kết

Khi tu tập tâm hỷ xả thường xuyên, chúng ta dần sẽ cảm thấy cuộc sống trở nên thuận lợi hơn, nếu không phải vì nhờ ngoại cảnh trở nên suôn sẻ hơn thì cũng là nhờ nội tâm ta đã mạnh mẽ, yên tịnh, vững vàng hơn trước. Dần dà những ham muốn, tham lam, sân hận, si mê, vô minh và bản ngã trong tâm ta sẽ được gột rửa, ta không còn đi tìm kiếm niềm vui ở bên ngoài thêm nữa, thay vào đó là một niềm hoan hỷ, thanh thoi, bình an, lắng dịu, dễ chịu luôn hiện hữu trong tâm.

Đức Phật từ bỏ cung vàng điện

ngọc, từ bỏ gia đình, quyền uy thế tục để tu hành, thiền định dưới gốc cây, lúc thành đạo rồi Ngài vẫn sống cực kỳ giản dị, đơn sơ, thuyết pháp, khát thực, dùng bữa, ngủ nghỉ đều dưới gốc cây, tảng đá, bìa rừng hay khe suối, nhưng nội tâm Ngài nhờ tẩy sạch mọi lậu hoặc mà luôn đầy đủ, an lạc.

Bằng chứng là trong Trung Bộ Kinh – Bài kinh Tiểu Kinh Khổ Uẩn, Đức Phật dạy rằng:

*“– Chư Hiền Nigantha, nay Ta sẽ hỏi các Người một câu, cũng vấn đề này. Nếu các Người vui lòng, hãy trả lời câu hỏi ấy. Chư Hiền Nigantha, các Người nghĩ thế nào? Vua Magadha Seniya Bimbisara (Tần-bà-sa-la) có thể không di động thân thể, không nói lên một tiếng, sống cảm giác thuần túy lạc thọ luôn bảy ngày bảy đêm có được không?”*

*“– Nay Hiền giả, không thể được.”*

“– Chư Hiền Nigantha, các Người nghĩ thế nào? Vua Magadha Seniya Bimbisara có thể không di động thân thể, không nói lên một tiếng, sống cảm giác thuần túy lạc thọ luôn sáu ngày sáu đêm, luôn năm ngày năm đêm, luôn bốn ngày bốn đêm, luôn ba ngày ba đêm, luôn hai ngày hai đêm, luôn một ngày một đêm không?

“– Này Hiền giả, không thể được.

“– Chư Hiền Nigantha, Ta có thể không di động thân thể, không nói lên một lời, sống cảm giác thuần túy lạc thọ luôn trong một ngày một đêm. Chư Hiền Nigantha, Ta có thể không di động thân thể, không nói lên một lời, sống cảm giác thuần túy lạc thọ luôn trong hai ngày hai đêm, luôn trong ba ngày ba đêm, luôn trong bốn ngày bốn đêm, luôn trong năm ngày năm đêm, luôn trong sáu ngày sáu đêm, luôn trong bảy ngày bảy đêm. Chư

*Hiền Nigantha, các Người nghĩ thế nào? Sự kiện là như vậy, ai sống hạnh phúc hơn, vua Magadha Seniya Bimbisara hay Ta?*

*“– Sự kiện là như vậy, Tôn giả Gotama sống hạnh phúc hơn vua Magadha Seniya Bimbisara.” Thế Tôn thuyết giảng như vậy, Mahànàma thuộc giòng họ Sakka hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn.”*

*(Trung Bộ Kinh – Tiểu Kinh Khổ Uẩn)*

Trong bài kinh này Đức Thế Tôn hỏi với các vị quan đại thần rằng vị Vua, tuy đứng đầu một quốc gia, giàu có, quyền lực, nhưng liệu có thể ngồi yên không động đậy suốt một tiếng đồng hồ cho đến một ngày mà vẫn an vui được hay không? Các vị đáp rằng, không thể có được. Đức Phật lúc bấy giờ tuyên bố rằng, Ngài có thể ngồi bất động, không

nhúc nhích, không dao động suốt một ngày cho đến bảy ngày mà vẫn hưởng thọ hỷ lạc siêu việt xuất thế gian. Đây chính là sự mầu nhiệm, hương vị của Chánh Pháp, người không nghe học và thực hành Chánh Pháp không thể nào nếm được, dù đó có là một vị vua.

Chúng ta là người tu, niềm hỷ lạc này chúng ta hoàn toàn có thể đạt được, niềm vui không lệ thuộc đối tượng bên ngoài, một niềm vui chân thật. Hãy thường xuyên thiền quán, thực tập tâm hỷ để những dòng cảm thọ hân hoan, tươi vui, an lạc, hỷ lạc vi diệu, tuyệt vời này thấm đượm toàn bộ từ lồng ngực lan tỏa hết lên vai, cổ, mặt, đầu; lan tỏa xuống bụng, chân, bàn chân, tay, cánh tay, bàn tay; làm cho lan tỏa sự hỷ lạc của pháp khắp từ đỉnh đầu tới gót chân, đến toàn bộ châu thân của mình. Mỉm cười nhẹ, mở rộng cảm giác hoan hỷ này



về phía trước mặt, rộng ra hết không gian của giảng đường, lan tỏa ra khắp núi đồi, trên, dưới, bề dọc, bề ngang.

Mở rộng tâm hoan hỷ ra khắp hư không bao la, trải niềm hỷ lạc này đến người thân thương nhất, cha mẹ, ông bà, cô bác. Cầu mong cho họ cũng được tâm hỷ, vui tươi trong Chánh Pháp. Trải tâm hỷ này đến tất cả những người xa lạ, trải tâm hỷ này đến khắp tất cả những người đang khổ đau, mong là họ sẽ có được niềm hỷ lạc trong Chánh Pháp, trải tâm hỷ đến muôn loài để được bình an, hạnh phúc; giúp họ tâm hoan hỷ đối với Chánh Pháp, đối với sự thực hành pháp, đối với sự thể nghiệm và chứng nhập Thánh Pháp. Để cho tâm hỷ này lan rộng cùng khắp mười phương hư không, mỉm cười làm cho cảm giác hoan hỷ sanh khởi lên, quảng đại, vô biên, biến mãn, cùng khắp, không hận, không sân.

## **Bài thiền quán**

### **HỖ VÔ LƯỢNG TÂM**

Dưới đây chúng tôi xin trích dẫn đầy đủ bài thiền quán Hỷ Vô Lượng Tâm trong quyển “Cửa vào bất tử” để quý vị thuận tiện thực hành, nhờ đó thưởng thức được sự ngọt ngào, an vui từ hương vị của Chánh Pháp.

#### **Làm sanh khởi Tâm Hỷ:**

*Trước khi bước vào bài tập, hít vào và thở ra nhẹ nhàng 4 lần, đồng thời thâm đọc các câu sau đây nhằm để khơi gợi cho tâm và cảm thọ sanh khởi theo chiều hướng vui vẻ, nhẹ nhàng, hân hoan, hoan hỷ.*

***Nhẹ nhàng ơi! (hít vào)***

***Nhẹ nhàng ơi! (thở ra)***

***An lạc ơi! (hít vào)***

***An lạc ơi! (thở ra)***

***Vui vẻ ơi! (hít vào)***

***Vui vẻ ơi! (thở ra)***

*Hoan hỷ ơi! (hít vào)*

*Hoan hỷ ơi! (thở ra)*

*Ta khơi dậy trong ta*

*Tình thương và niềm vui,*

*Ta khơi dậy trong ta*

*Niềm vui và tình thương.*

*Tình thương sống trong ta,*

*Niềm vui sống trong ta.*

*Tình thương có trong ta,*

*Niềm vui có trong ta.*

*Ta mở rộng tình thương*

*Đến các loài hữu tình,*

*Ta mở rộng niềm vui*

*Đến các loài chúng sanh.*

*Đi vào Tâm Hỷ*

*Bằng tình thương hữu tình,*

*Bằng hỷ tâm chân thật,*

*Bằng tấm lòng thương tưởng  
Đến tất cả hữu tình  
Và thương cả chính mình  
Hiện đang còn lặn hụp  
Trong sanh tử khổ đau  
Trong những tâm sầu não  
Những tâm buồn, bất an.  
Những tâm buồn ganh tị  
Những tâm buồn mê lung.*

*Vì sự đau khổ này  
Của ta và hữu tình  
Ta thành tâm, tha thiết  
Tu tập trải Hỷ tâm.*

1.

*Tâm vui là tâm hỷ  
Tâm hoan hỷ, hân hoan,  
Tâm vui vẻ, nhẹ nhàng,  
Tâm thuận hòa, an lạc.*

2.

*Ta vui vì người đẹp,  
Ta vui vì người sang,  
Ta vui vì người giàu,  
Ta vui vì người trẻ.*

*Ta vui vì người khỏe,  
Ta vui vì người tài,  
Vui vì người may mắn,  
Vui vì người an vui.*

3.

*Vui vì người dễ mến,  
Vui vì người dễ thương,  
Vì người được người mến,  
Vì người được người thương.*

*Vui vì người hòa hợp,  
Vui vì người hòa đồng,  
Vì người thân mến nhau,  
Vì người tốt với nhau.  
Vui vì người được lợi,*

*Vui vì người được danh,  
Vì người được cung kính,  
Vì người được tôn vinh.*

4.

*Vui vì nay ta biết  
Xả bỏ tánh ghét ganh,  
Xả bỏ tâm tật đố,  
Xả bỏ lòng hơn thua.*

*Vui vì nay ta biết,  
Tu tập tâm hiếu thương,  
Tu tập tâm hiền thiện,  
Tu tập tâm hiền vui.*

*Vui vì ta được biết  
Chánh pháp của Thế Tôn.*

*Vui vì ta được học  
Lời dạy của Thế Tôn.*

*Vui vì được nghe pháp,  
Vì được gặp bạn lành,*

*Vì biết giữ giới hạnh,  
Vì biết tập nhìn tâm.*

5.

*Vui vì ta biết ngán  
Ngán nhân quả, trả vay,  
Ngán nghiệp lực thúc đẩy  
Sanh vào chỗ đắng cay.*

*Ngán tái sanh chỗ khổ  
Sanh chỗ chẳng bình an.  
Ngán sanh vào địa ngục,  
Chỉ còn đường khóc than.*

*Ngán sanh làm súc vật  
Đời sống đầy bất an.  
Ngán sanh làm ngựa quý,  
Đói khổ và lang thang.*

*Ngán làm người khôn khổ  
Dị dạng và tật nguyên.  
Ngán làm người bất hạnh,*

*Nghèo, đói rách, lang thang.*

6.

*Vui vì ta biết chán,  
Chán thân xác vô thường,  
Chán luân hồi đau khổ,  
Chán sanh tử tái sanh.*

*Vui vì ta biết bỏ,  
Bỏ thích cái vô thường,  
Bỏ giận hờn, chấp nhặt,  
Bỏ bản ngã, hư danh.*

7.

*Vui vì ta biết muốn,  
Muốn dừng sự khổ đau,  
Muốn cắt dòng sanh tử,  
Muốn tâm được lặng yên.*

*Vui vì ta biết tập,  
Tập các hạnh Thánh hiền,  
Tập cho tâm yên lặng,*



*Đến gần với bình an.  
Vui vì ta biết rõ  
Ta có nhiều niềm vui  
Những niềm vui chân chánh  
Của những người hiền lương.*

*Vui vì ta tâm ước  
Niềm vui của xả ly  
Niềm vui của an ổn  
Niềm vui của an vui.*

8.

*Tâm vui này hiền thiện,  
Tâm vui này hiền hòa,  
Tâm vui này dễ mến,  
Tâm vui này dễ thương.*

*Tâm vui này lan tỏa,  
Lan tràn khắp mọi nơi,  
Tâm vui vẫy tay mời  
Chúng sanh rời đau khổ.*

*Tâm vui tràn thế giới,  
Tâm vui tràn nhân gian,  
Tâm vui vẻ, nhẹ nhàng  
Lan tràn mọi phương hướng.*

**Trải rộng Tâm Hỷ**

*Đây là phương trước mặt,  
Rộng lớn và bao la,  
Hòa lẫn khắp phương này,  
Là tâm vui của ta.  
Tâm đầy tràn vui vẻ  
Tâm đầy ngập hân hoan  
Tâm khoan khoái, nhẹ nhàng  
Tâm ngập tràn hỷ lạc.*

*Đây là phương bên phải  
Rộng lớn và bao la,  
Hòa lẫn khắp phương này,  
Là tâm vui của ta.  
Tâm vui này rộng lớn  
Vô lượng và vô biên.*

*Đây là phương bên trái  
Rộng lớn và bao la,  
Hòa lẫn khắp phương này,  
Là tâm vui của ta.  
Tâm vui này rộng lớn  
Vô lượng và vô biên.*

*Đây là phương phía sau  
Rộng lớn và bao la,  
Hòa lẫn khắp phương này,  
Là tâm vui của ta.  
Tâm vui này rộng lớn  
Vô lượng và vô biên.*

*Đây là phương phía trên  
Rộng lớn và bao la,  
Hòa lẫn khắp phương này,  
Là tâm vui của ta.  
Tâm vui này rộng lớn  
Vô lượng và vô biên.*

*Đây là phương phía dưới  
Rộng lớn và bao la,  
Hòa lẫn khắp phương này,  
Là tâm vui của ta.  
Tâm vui này rộng lớn  
Vô lượng và vô biên.*

*Đây là phương bề ngang  
Rộng lớn và bao la,  
Hòa lẫn khắp phương này,  
Là tâm vui của ta.  
Tâm vui này rộng lớn  
Vô lượng và vô biên.*

*Tâm vui này tỏa rộng  
Cùng khắp thế giới này,  
Tâm vui này tỏa tộng,  
Khắp đất trời bao la.*

**Thuyết giảng:** Thích Minh Thành

**Chuyển thành văn bản:**

Ban Văn Hóa Pháp Ấn

**Ban văn hóa Pháp Ấn thực hiện**

**tháng 01 năm 2023**

TÂM HỸ NGỌT NGÀO  
— THÍCH MINH THÀNH —

--- oOo ---

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM  
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC  
65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội  
Email: 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: Anh Tuấn  
Sửa bản in: Ban Văn Hóa Pháp Ấn

\*

Đối tác liên kết: Chùa Linh Quy Pháp Ấn  
Thôn 4 xã Lộc Thành - Huyện Bảo Lâm -  
Tỉnh Lâm Đồng

-----  
In 6.000 cuốn, khổ 10x19cm, tại Xí nghiệp in Fahasa  
774 Trường Chinh, P.15, Q. Tân Bình, TP.HCM  
Số XNĐKXB:4751-2022/CXBIPH/02-161/HĐ  
Số QĐXB: 1065/QĐ-NXBHĐ ký ngày 23/12/2022  
In xong và nộp lưu chiểu năm 2023.  
Mã số ISBN: 978-604-389-279-6