

# THẬP BA LA MẬT



**Tĩnh Tấn - Sống Chân Thật - Cương Quyết - Tâm Từ**



**Bhikkhu Visuddhamma**

# MỤC LỤC

## TINH TẤN BA LA MẬT LÀ THẬP BA LA MẬT

### CHƯƠNG 20. TINH TẤN ĐÚNG PHÁP .....1

1. Nội Dung Bài Giảng ..... 1

2. Tóm Tắt Ý Chính..... 16

3. Bài Kiểm Tra: Tinh Tấn Đúng Pháp Trong Đời Sống 18

### CHƯƠNG 21. TINH TẤN TRONG NGŨ LỰC.....23

1. Nội Dung Bài Giảng ..... 23

2. Tóm Tắt Ý Chính..... 29

3. Bài Kiểm Tra: Tinh Tấn Trong Ngũ Lực Và Hành Trì  
Tự Thân ..... 30

### CHƯƠNG 22. TINH TẤN NHƯ THẬT .....35

1. Nội Dung Bài Giảng ..... 35

2. Tóm Tắt Ý Chính..... 44

3. Bài Kiểm Tra: Tinh Tấn Như Thật Và Giải Quyết Sinh  
Tử ..... 46

### CHƯƠNG 23. TINH TẤN TIN SÂU TAM BẢO.....52

1. Nội Dung Bài Giảng ..... 52

2. Tóm Tắt Ý Chính..... 60

3. Bài Kiểm Tra: Tinh Tấn Và Niềm Tin Trong Chánh  
Pháp..... 62

### CHƯƠNG 24. TINH TẤN CHÁNH NIỆM TRONG CÁI ĂN CŨNG GIẢI THOÁT .....68

1. Nội Dung Bài Giảng ..... 68

|                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2. Tóm Tắt Ý Chính.....                                                      | 79         |
| 3. Bài Kiểm Tra: Tinh Tấn Chánh Niệm Trong Cái Ăn.....                       | 80         |
| <b>CHƯƠNG 25. TINH TẤN CHÁNH NIỆM.....</b>                                   | <b>86</b>  |
| 1. Nội Dung Bài Giảng.....                                                   | 86         |
| 2. Tóm Tắt Ý Chính.....                                                      | 99         |
| 3. Bài Kiểm Tra: Tinh Tấn Chánh Niệm Trong Cái Ăn<br>Cũng Giải Thoát.....    | 101        |
| <b>SỰ CHÂN THẬT BA LA MẬT LÀ THẬP BA LA MẬT</b>                              |            |
| <b>CHƯƠNG 26. SỰ CHÂN THẬT - SACCAPĀRAMĪ (BA-<br/>LA-MẬT CHÂN THẬT).....</b> | <b>107</b> |
| 1. Nội Dung Bài Giảng.....                                                   | 107        |
| 2. Tóm Tắt Ý Chính.....                                                      | 117        |
| 3. Bài tập trắc nghiệm.....                                                  | 121        |
| <b>CHƯƠNG 27. SỐNG CHÂN THẬT LÀ NHƯ THẾ NÀO<br/>.....</b>                    | <b>128</b> |
| 1. Nội Dung Bài Giảng.....                                                   | 128        |
| 2. Tóm Tắt Ý Chính.....                                                      | 140        |
| 3. Bài Kiểm Tra Trắc Nghiệm: Ba-La-Mật Chân Thật.....                        | 141        |
| <b>CHƯƠNG 28. SỐNG CHÂN THẬT LÀ BIẾT ƠN.....</b>                             | <b>147</b> |
| 1. Nội Dung Bài Giảng.....                                                   | 147        |
| 2. Tóm Tắt Ý Chính.....                                                      | 154        |
| 3. Bài Kiểm Tra Trắc Nghiệm: Chân Thật Và Lòng Biết<br>Ơn.....               | 156        |
| <b>CHƯƠNG 29. SACCA PARAMI PHÁP VÔ THƯỜNG VÔ<br/>NGÃ.....</b>                | <b>162</b> |

|                                                                         |            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1. Nội Dung Bài Giảng.....                                              | 162        |
| 2. Tóm Tắt Ý Chính.....                                                 | 170        |
| 3. Bài Kiểm Tra: Vô Thường, Vô Ngã Và Ba-La-Mật .                       | 174        |
| <b>CƯƠNG QUYẾT BA LA MẬT LÀ THẬP BA LA MẬT</b>                          |            |
| <b>CHƯƠNG 30. CƯƠNG QUYẾT BA LA MẬT .....</b>                           | <b>179</b> |
| 1. Nội Dung Bài Giảng.....                                              | 179        |
| 2. Tóm Tắt Ý Chính.....                                                 | 191        |
| 3. Bài Kiểm Tra: Cương Quyết Ba La Mật Và Hành Động Thực Tiễn.....      | 194        |
| <b>CHƯƠNG 31. CƯƠNG QUYẾT THỰC HIỆN MỤC TIÊU GIẢI THOÁT .....</b>       | <b>200</b> |
| 1. Nội Dung Bài Giảng.....                                              | 200        |
| 2. Tóm Tắt Ý Chính.....                                                 | 213        |
| 3. Bài Kiểm Tra: Cương Quyết Thực Hiện Mục Tiêu Giải Thoát.....         | 216        |
| <b>CHƯƠNG 32. THẾ NÀO LÀ TRÌ GIỚI ĐÚNG PHÁP ....</b>                    | <b>222</b> |
| 1. Nội Dung Bài Giảng.....                                              | 222        |
| 2. Tóm Tắt Ý Chính.....                                                 | 234        |
| 3. Danh Sách 10 Câu Hỏi Tự Truy Vấn (Dành Cho Học Viên) .....           | 236        |
| 4. Bài Trắc Nghiệm Tự Quán Chiếu: "Hành Trình Tìm Lại Chính Mình" ..... | 239        |
| <b>CHƯƠNG 33. NHỮNG YẾU TỐ CƯƠNG QUYẾT BA LA MẬT.....</b>               | <b>245</b> |
| 1. Nội Dung Bài Giảng.....                                              | 245        |

|                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>2. Tóm Tắt Ý Chính:</b> .....                                   | <b>258</b> |
| <b>3. Bài Kiểm Tra Trắc Nghiệm: Cương Quyết Ba-La-Mật</b><br>..... | <b>266</b> |

## **TÂM TỪ BA LA MẬT LÀ THẬP BA LA MẬT**

|                                          |            |
|------------------------------------------|------------|
| <b>CHƯƠNG 34. TÂM TỪ BA LA MẬT</b> ..... | <b>272</b> |
|------------------------------------------|------------|

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>1. Nội Dung Bài Giảng</b> .....  | <b>272</b> |
| <b>2. Tóm Tắt Ý Chính</b> .....     | <b>282</b> |
| <b>3. Bài Tập Trắc Nghiệm</b> ..... | <b>284</b> |

|                                                                                             |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>CHƯƠNG 35. TỪ TÂM LÀ QUAN TÂM NHƯ MẸ HIỀN</b><br><b>CÓ ĐỨA CON MỘT THIẾU THÁNG</b> ..... | <b>289</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>1. Nội Dung Bài Giảng</b> .....  | <b>289</b> |
| <b>2. Tóm Tắt Ý Chính</b> .....     | <b>296</b> |
| <b>3. Bài Tập Trắc Nghiệm</b> ..... | <b>297</b> |

# TINH TÂN BA LA MẬT LÀ THẬP BA LA MẬT

## CHƯƠNG 20. TINH TÂN ĐÚNG PHÁP

### 1. Nội Dung Bài Giảng

Trước khi ăn, đôi khi một vài người trong chúng ta chỉ nhìn, gắp, nhai theo thói quen mà không khởi tâm biết ơn. Dù đã tu tập, vẫn có lúc quên, vẫn không đem sự tu học vào hành sự hằng ngày.

Biết ơn, cái ơn đầu tiên cần nhớ là biết ơn Đức Phật. Đức Phật đã chỉ dạy: “Lạy Phật từ bi, Phật đã chỉ cho con biết Khổ – Tập – Diệt – Đạo.” Có thân này là khổ. Có thân này thì phải ăn, phải đi toilet. Đi toilet rồi ăn, ăn rồi lại đi toilet. Sự sống cứ vận hành như vậy, đó chính là sinh tử luân hồi. Nếu không có chánh niệm, đời sống của con người chỉ xoay vần theo thói quen ấy.

Cho nên, trước khi ăn, trong khi ăn, sau khi ăn, việc đầu tiên là phải nhớ đến Phật. Đức Phật nói khổ, khổ, khổ. Nguyên nhân của khổ là tham ăn, mê ăn. Mà mê ăn thực sự là ăn cái gì? Quý vị có phải đang ăn toàn cảm xúc dục lạc? Người thích đường, người thích ớt, người thích chanh. Những cái thích ấy tức là các pháp ngũ ngầm.

Khi nhận biết như vậy, trước khi ăn, trong khi ăn, sau khi ăn, phải nhớ tới Phật. Đức Phật nói ăn vừa đủ thôi. Ăn hai phần ba thôi, ăn nhiều thì mê đắm. Thứ nhất là bị bệnh, về vật lý là bị bệnh. Thứ hai là trưởng dưỡng tánh tham; ăn không vừa ý thì trưởng dưỡng tánh sân.

Và cuối cùng là không biết nhân quả, ăn mà không biết ơn.

Biết ơn Phật, biết ơn cha mẹ đã sanh ra mình, biết ơn người nấu ăn cho mình, biết ơn thầy tổ đã dạy mình: ăn vừa thôi, ăn tỉnh giác. Mà mình có làm không? Nếu không làm, chứng tỏ mình không có biết ơn. Không nhớ tới Phật, tới Pháp, tới Tăng trước khi ăn, trong khi ăn, sau khi ăn, thì coi như có tu đâu.. Có hình dáng con người nhưng hành xử chẳng khác gì loài thú không biết ơn.

Phải biết ơn Tam Bảo trước thì tâm mới trong sáng, hành xử mới đúng là con người. Ăn cho ra ăn, chứ không phải ăn vì cảm xúc dục lạc, vì tham đắm.

Tất cả Tam Tạng kinh điển của Đức Phật quy lại chỉ có hai chữ: Dục và Ái. Dục là muốn, Ái là dính mắc, là đam mê. Chỉ có hai cái đó trong cuộc sống, trong sự hành xử, trong nhân cách. Ngoài ra không có gì hết.

Dục đa phần ai cũng có. Đừng nghĩ dục là xấu. Trong bốn Như Ý Túc của ba mươi bảy Phẩm Trợ Đạo có Dục như ý túc, tức là muốn nhưng là muốn thiện. Muốn thiện là muốn xả ly, muốn tu. Đức Phật nói cái muốn đó phải như ngựa chạy, phải nhanh như gót chân ngựa. Cái ao ước tu để xả ly sinh tử luân hồi, ra khỏi cái khổ của Tứ Diệu Đế, phải như vậy.

Dục như ý túc, quý vị có còn nhớ không? Hằng ngày, hằng giờ, trong từng sát-na, trong từng hơi thở: con xin lay Phật từ bi, con lúc nào cũng nhớ đến Tam Bảo, nhớ tới Phật, tới Pháp, tới Tăng. Nhớ tới Phật là lập tức nhớ tới cái khổ của sinh tử luân hồi và nguyên nhân của khổ. Nguyên nhân của khổ là vô minh ái dục. Chỉ có bấy nhiêu thôi.

Và từ đó, hằng giờ, hằng sát-na đều phải thực hành, chứ không chỉ là lý thuyết. Lúc nào trong tâm cũng nhớ tới Tam Bảo. Vì nhớ tới Tam Bảo cho nên việc làm là làm cho Tam Bảo.

Cúng dường Tam Bảo gọi là bố thí Ba-la-mật. Tại sao có bố thí Ba-la-mật? Bố thí Ba-la-mật không phải là vật chất, không phải là cái thích. Không phải thích được bố thí, thích được cúng dường. Khi cúng dường mà có phân biệt, Vị Sư này mình thích thì cúng thật nhiều; vị Sư kia mình không thích thì cúng chút ít. Tâm đó là tâm ma, là tâm không xả ly, là tâm còn sanh khởi.

Đức Phật dạy, ngay cả một vị sa-di khi chúng A-la-hán thời Đức Phật, có bốn vị người ta cũng đi tìm để đánh lễ. Đức Phật cũng dạy cho bà hoàng hậu khi cúng dường y. Bà làm y bằng lụa mang lên cúng dường Phật, Phật nói Ngài có rồi. Bà cúng dường ngài Xá Lợi Phất, Ngài cũng nói có rồi. Bà đi khắp Chư Tăng, cuối cùng còn một vị mới xuất gia. Bà cúng dường mà trong tâm buồn, tiếc, nghĩ rằng cúng dường cho vị mới xuất gia thì uổng.

Đó là tâm ma, là tâm phân biệt. Muốn cúng Phật chứ không muốn cúng cho vị mới xuất gia.

Quý vị ở đây có vậy không? Cái tâm đó là không nghĩ tới Phật, Pháp, Tăng. Ngay cả vị Sư ở đây, ngày nào còn sức khỏe là lên khuyến khích mọi người tu tập. Đó là bố thí, là cúng dường. Bố thí cúng dường cho quý vị, mà quý vị nhận rồi có cúng dường lại đâu. Dù chỉ một ý nghĩ: hôm nay con xin giữ giới nghiêm túc, hôm nay con xin không ăn, con xin cúng dường sự tu hành này cho các vị tu hành chân chánh hoặc vị Sư các vị biết đang có bệnh để quý ngài bớt bệnh.

Không nghĩ tới Tăng thì như vậy có tu đâu, có bố thí. Bố thí là gì? Trong Kinh Dhammapada, tức là Kinh Lời Vàng của Đức Phật, câu đầu tiên Đức Phật dạy:

*“Ý dẫn đầu các pháp, ý tạo tác, ý làm chủ. Người có ý bất thiện thì quả bất thiện theo sau, như con lừa kéo một cỗ xe nặng đi qua vũng sình lầy.”*

Bố thí là ở nơi ý, vì bố thí là một pháp; mà hễ là pháp thì “ý dẫn đầu các pháp”. Ý sanh ra các pháp. Vì vậy, trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi, quý vị phải khởi tâm bố thí thì mới gọi là bố thí, chứ không phải chỉ là lấy của đem cho.

Ở đây, chúng ta phải tự xét lại: cái gì là đầu mối của việc làm của chúng ta để đi trong sinh tử luân hồi. Đức Phật dạy: “Ý dẫn đầu các pháp, ý tạo tác.” Cho nên, khi

đi, đứng, nằm, ngồi, chúng ta đều cần nhớ tới Phật, Pháp, Tăng. Khi ăn uống, chúng ta cũng cần nhớ tới Tam Bảo.

Khi ngồi xuống ăn, quý vị cần khởi tâm: lạy Phật từ bi, nhờ Phật giáo hóa, con mới thấy rõ rằng con còn hành xử theo tập khí, còn thích ăn, thích ăn ngon, thích ăn nhiều. Vì ăn ngon, ăn nhiều nên con còn tiếp tục sinh tử luân hồi để ăn. Ăn xong rồi con đi toilet, toilet xong rồi con lại ăn. Cách hành xử ấy, nếu không có chánh niệm, thì chẳng khác gì loài súc sanh. Khi quý vị nhớ lại lời Phật dạy trong thực tế cái tâm mới có thể chuyển. Nghĩa là chúng ta phải thấy được cái khổ của cái ăn, chứ không phải thấy sung sướng để mà ăn.

Đức Phật dạy rằng sanh ra là khổ; sanh, già, bệnh, chết đều là khổ. Ăn là khổ, đi toilet cũng là khổ. Nếu quý vị không thấy khổ mà lại thấy sướng, thì đó là dục. Hễ có cảm giác sướng thì có dục; mà có dục thì có ái. Chính dục và ái dẫn chúng sanh trôi lăn trong sinh tử luân hồi. Toàn bộ Tam Tạng kinh điển của Đức Phật cũng chỉ xoay quanh hai điều này: dục và ái. Dục và ái phát sinh là do vô minh, do mê lầm nhiều kiếp, vì chúng ta quên mất rằng “ý dẫn đầu các pháp”.

Cho nên, bổ thí không phải chỉ là bổ thí vật chất. Trước hết, bổ thí là bổ thí nơi ý. Đức Phật dạy: “Ý dẫn đầu các pháp, ý tạo tác, ý làm chủ.” Vì vậy, quý vị lúc nào cũng cần có ý bổ thí. Bổ thí cái gì? Bổ thí chính thân và tâm

này. Không có cúng dường nào cao thượng cho Đức Phật hơn việc thanh lọc thân tâm. Bồ thí như vậy mới thật sự là thù thắng.

Đức Phật dạy trong kinh rằng: dầu là chư Tỳ-kheo cạo đầu, đắp y, đứng sát bên Như Lai, đứng sát bên Đức Phật, mà tâm không lìa được tham, sân, si, thì vị ấy vẫn cách Như Lai ngàn trùng.

Dầu là chúng ta có làm các hình thức như ăn chay, tụng kinh, mà không có sự thực hành, thì việc tu đó không có thực chất. Vì khi có thực chất, trong việc làm ấy phải có Tam Bảo. Tụng kinh là nhớ tới Phật, tới Pháp, tới Tăng, như thể Đức Phật đang ngồi trước mặt mình; chứ không phải tụng như cái máy rồi thôi. Tụng kinh là phải có xả ly: xả ly phiền não, xả ly cống cao ngã mạn, xả ly dính mắc.

Ăn cơm cũng vậy. Khi mâm cơm bày ra xong, nếu mắt vừa thấy là muốn ăn liền, thì quý vị cần tự biết rằng tâm mình đã sai. Khi đó, quý vị nên ngồi xuống, dừng lại một chút và khởi tâm:

Con xin thành tâm sám hối vì con đã tham ăn, vì con đã sanh khởi ý tham ăn. Lạy Phật, lạy Pháp, lạy Tăng, xin các Ngài chứng minh cho con.

Con xin thành tâm sám hối, vì nếu con không sám hối thì con không xả ly được cái tâm tham ăn, tham dính này; con sẽ tiếp tục sinh tử luân hồi: kiếp này ăn, kiếp

khác ăn; ăn xong rồi đi toilet, toilet xong rồi lại ăn, chẳng khác gì một con thú.

Quý vị phải có được cái tâm cung kính đối với Tam Bảo. Nếu không có thì quý vị không thể có bồ thí Ba-la-mật. Khi không có ý bồ thí, thì cũng không có ý trì giới. Vì giới trước hết là giới ở nơi ý. Ở trong ý của chúng ta, các pháp ngũ ngàm luôn muốn ăn, muốn ngủ, muốn sướng; muốn được khen và không ai muốn bị chê.

Kham nhẫn không phải là nhẫn nhịn, không phải là chịu thua, cũng không phải là bỏ đi. Không có gì để bỏ, ngoài cái si mê và cái ảo tưởng rằng “tôi” là có thật. Khi chúng ta quên rằng thân này chỉ là năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức, thì sự dính mắc sẽ sinh ra cái tôi, rồi tự ái, bần ngã, tăng thượng mạn, ti liệt mạn... những loại mạn mà Đức Phật dạy trong Kinh Tăng Chi. Chính những tâm đó dẫn chúng sanh vào sinh tử luân hồi.

Vì vậy, trong tất cả các việc làm, chúng ta cần có tinh tấn. Tinh tấn là trong từng sát-na, quý vị nhận biết rõ rằng mình vẫn còn tập khí, vẫn còn thích ăn, thích ngủ, thích y, thích áo. Các vị tu sĩ đắp y, cạo đầu rồi nghĩ là mình đang tu; nhưng nếu tâm còn dính mắc thì vẫn còn trôi lăn. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy rằng một vị Tỷ-kheo trước khi chết còn nhớ tới cái y bà chị cúng dường chưa kịp mặc, liền tái sanh làm con rận bò trong áo cà sa. Chỉ vì cái dính mắc ấy, cái ý dính mắc ấy.

Cho nên, trong đời sống hằng ngày, mọi việc làm đều cần có Tam Bảo. Khi ăn uống, nằm ngồi, đi đứng, chúng ta cần nhớ đến Đức Phật. Đức Phật đang ở trước mặt: đi như thế nào, nói như thế nào, bố thí như thế nào, trì giới như thế nào, kham nhẫn như thế nào. Thật ra, không có gì để kham nhẫn, chỉ vì chúng ta ảo giác rồi nhân cách hóa cái tôi mà sinh phiền não.

Nếu chúng ta thường xuyên quán chiếu ân Phật, ân Pháp, ân Tăng, và nhận rõ “tôi” chỉ là cái thùng phân di động biết đi, thì tâm sẽ dần thanh thản. Sự xả ly xảy ra ngay trong sự nhận biết đó.

Vậy thì xả ly là gì. Có những lúc chúng ta nói xả ly, nhưng trong tâm vẫn còn thích. Ví dụ, khi chúng ta thích thời trang, thì chúng ta chỉ cần nhận biết rõ: mình đang thích. Quý vị không nên cố ép, vì ép cũng không được. Đức Phật dạy: “Ý dẫn đầu các pháp, ý tạo tác, ý làm chủ.” Khi có điều kiện, quý vị ra tiệm thời trang mua; mua đến lúc nào tâm tự chán thì thôi. Tiền cũng là thời trang, thời trang cũng là tiền. Tất cả những thứ đó chỉ là hoa đóm trong hư không.

Khi chúng ta còn thích, thì chúng ta còn ái, còn dục. Khi dục và ái chưa được thấy rõ, thì sự tinh tấn vẫn chưa trọn vẹn. Thế thì tinh tấn là gì đây, thưa chư vị.

Tinh tấn giống như người đi từ chỗ tối ra chỗ sáng. Nghĩa là các việc thiện cần siêng năng làm; dù là việc thiện nhỏ nhất cũng phải làm. Không thờ ơ, không bỏ

qua, đó gọi là tinh tấn. Các việc bất thiện thì luôn luôn phải bỏ; dù là việc bất thiện nhỏ nhất cũng phải bỏ. Đó là tinh tấn đối với người sơ cơ.

Tinh tấn là việc thiện nhỏ nhất cũng phải làm, việc bất thiện nhỏ nhất cũng phải bỏ. Trong đời sống hằng ngày, các việc thiện phát sinh ở đâu. Các việc thiện phát sinh ngay nơi thân này, ngay nơi mười nghiệp: ba nghiệp ý, bốn nghiệp khẩu, ba nghiệp thân. Mười nghiệp này cần được thanh tịnh, mà tất cả đều được dẫn đầu bởi “ý dẫn đầu các pháp, ý tạo tác, ý làm chủ”.

Quý vị phải có ý tinh tấn, vì biết rằng nếu thờ ơ, không quan tâm, buông lung, giải đãi, làm biếng thì đó là không tinh tấn. Nếu không tinh tấn thì còn trôi lăn vô số kiếp trong các loài súc sanh như chó, mèo, rắn, chuột. Dù có được sanh làm người đi nữa, thì cũng là do sự tu tập, chứ không phải do những hành vi bên ngoài như bố thí xây chùa hay in kinh. Sự tu tập ở đây là tu nơi thân và tâm, là lìa bỏ tham, sân, si, lìa bỏ dục và ái.

Như vậy, tinh tấn là việc thiện siêng làm, việc bất thiện siêng bỏ. Vậy thế nào là thiện, thế nào là bất thiện để biết mà thực hành. Thiện không phải là cố gắng nói lời Chánh pháp, nhưng khi ăn thì hoàn toàn không có chánh niệm, ngồi xuống ăn một cách thô tháo, không nhớ đến Tam Bảo. Khi ăn, quý vị phải biết rằng có Phật, có Pháp, có Tăng; phải nhớ đến Phật, Pháp, Tăng, vì các

Ngài dạy cho biết ăn để giải thoát, chứ không phải ăn để dính mắc.

Sự dính mắc khởi lên nơi sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Dính mắc nơi mùi, vị, màu sắc. Khi một đĩa thức ăn được bày biện đẹp mắt thì tâm liền khởi thích; khi mùi thơm thì muốn ăn; khi vị vừa miệng thì càng thích. Nhưng nếu thức ăn có mùi khét, hình thức không đẹp thì tâm liền không muốn ăn. Như vậy, tham, sân, si sanh khởi từ đâu?

Cũng vậy, thấy người ngồi thiền thì khởi tâm ưa thích; thấy người cung kính lạy Phật thì khởi tâm ưa thích; thấy người đi đứng lộn xộn, nói năng sơ sài thì sanh tâm ghét. Cái tâm phân biệt đó là tâm ma. “Ý dẫn đầu các pháp, ý tạo tác, ý làm chủ.” Khi quan sát nơi tâm mình mà thấy những tâm như vậy sanh khởi thì phải hết sức cẩn thận, vì chúng sẽ dẫn mình vào sinh tử luân hồi.

Đôi khi chúng ta nhìn người khác không có dáng vẻ đang tu, không nên vội phán xét. Bề ngoài thấy như không tu, nhưng chưa chắc tâm người đó không tu. Có người trong đời sống hằng ngày, khi đi, đứng, nằm, ngồi đều nhớ tới Tam Bảo; khi đi, đứng, nằm, ngồi đều buông bỏ các phiền não; khi đi, đứng, nằm, ngồi đều giữ gìn nơi ý, không để cho ý bất thiện sanh khởi. Sự tu tập ấy nằm ngay trong đời sống thường nhật như vậy.

Thiền không phải chỉ là lúc ngồi thiền, mà là thiền suốt hai mươi bốn giờ. Có người quét sân nhưng trong khi

quét vẫn niệm Phật. Quét sân mà luôn nhớ tới Phật, có khi người đó đã hoặc đang bước vào dòng Thánh. Thời Đức Phật, có một vị không biết tụng kinh, không biết gì nhiều, Đức Phật giao cho cây chổi để quét. Vị ấy chăm chú quét và luôn nhớ lời Phật dạy, thấy Phật như đang ở trước mặt, và cuối cùng chứng A-la-hán.

Trong đời sống hằng ngày, nếu chúng ta trong từng sát-na đều thấy Phật, Pháp, Tăng; đều thấy như có Phật đứng trước mặt; đều thấy Pháp đang vận hành, thì khi đó mới thật sự là tinh tấn. Tinh tấn là như vậy.

Khi tinh tấn như vậy thì bố thí có mặt, thiền não không còn chi phối. Phật là giác, không có thiền não. Thiền não sanh khởi là do duyên. Nhân duyên đời trước tạo thế nào thì đời này nhận quả như vậy. Vì thế, trong đời sống, khi gặp nghịch cảnh, quý vị biết đó là quả của nghiệp và khởi tâm trả nghiệp, không nuôi dưỡng oán hận.

Tinh tấn còn là chuyển dục bất thiện thành dục thiện. Trước kia dục và ái dẫn đến khổ đau, thì nay quý vị chuyển dục ấy thành dục như ý túc: đi, đứng, nằm, ngồi đều nhớ tới Phật, Pháp, Tăng. Nếu không tu tập, nếu thờ ơ, lãng quên, phóng dật trong từng sát-na, thì tập khí sẽ tiếp tục dẫn dắt và con đường luân hồi vẫn mở ra.

Trong mọi sinh hoạt như ăn, uống, đi, đứng, nằm, ngồi, nhìn, nghe, ngửi, nếm, chúng ta đều phải nhớ tới Phật. Khi cảm một ly nước, liền nhận biết rõ đây là ly nước

gì và nhận biết rõ tâm mình đang ưa thích hay không ưa thích. Khi thấy tâm ưa thích sanh khởi, hãy nhận biết đó là tâm dính mắc và khởi tâm sám hối, xả ly.

Ngay trong những hành vi rất nhỏ của đời sống hằng ngày, nếu có chánh niệm thì đó là tu. Đó mới thật sự là tinh tấn.

Chúng ta sẽ đi từng bước, Ở phần này, sẽ chỉ nghiên cứu những điều cơ bản. Tinh tấn là các thiện pháp siêng làm, các bất thiện pháp siêng bỏ. Khi làm hay khi bỏ, quý vị đều phải luôn nhớ tới Tam Bảo, nhớ tới Phật, Pháp, Tăng trong từng sát-na. Và nếu có cơ hội trong từng sát-na, quý vị thực hành hạnh bố thí.

Ví dụ: Khi nhân viên của mình có người gia đình gặp khó khăn, bệnh hoạn, quý vị sẵn sàng cho nghỉ, sẵn sàng trợ giúp chút tiền để họ bớt khổ. Khi bà con, anh em, bạn bè có người khổ, quý vị sẵn sàng giúp đỡ, dù phải bán cả nhà cũng cho được, như vậy mới gọi là bố thí. Thấy một bà già nghèo bán vé số ngoài chợ, trong túi có năm triệu mà chỉ cho năm mươi ngàn, thì đó không phải là bố thí. Tâm đó còn dính mắc, còn dính mắc nơi của cải, nơi danh sắc thân tâm, còn dính mắc nơi cái “ta” này. Còn dính mắc thì cái “ta” đó tiếp tục đi trong sinh tử luân hồi.

Khi nào bạn đi, đứng, nằm, ngồi đều thấy Phật, Pháp, Tăng; nhớ tới Phật, Pháp, Tăng; ăn, uống, ngủ, nghỉ đều thấy Phật, đều nhớ Phật, thì lúc đó mới thấy rõ khổ.

Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ. Ăn nhiều cũng khổ, không ăn cũng khổ; ăn rồi đi toilet là khổ, đi toilet không được cũng khổ. Cần nhớ rằng đời sống con người rất ngắn, chỉ trong hơi thở. Thở ra mà không thở vào là chấm hết. Không ai bảo đảm tới nay còn thở ra thở vào, ngày mai còn có mặt hay không. Chưa chứng Thánh thì chưa làm chủ được sanh tử, chưa biết được lúc nào mình chết, chưa làm chủ được cái chết.

Vì vậy, việc đầu tiên là phải nhớ tới Tam Bảo, nhớ tới Phật. Làm bất cứ việc gì, nghĩ bất cứ điều gì cũng phải thấy Phật ở trước mặt. Phật đứng đó, thì chúng ta thường không dám nghĩ tầm bậy, không dám ham ăn, ham ngủ, ham hơn thua. Buôn bán làm ăn cũng vậy. Có nhiều người làm thương gia, mở quán ăn, mời khách vào ăn. Mua bán thì cần có lời, nhưng khi thấy người già yếu, nghèo khổ, tàn tật, quý vị sẵn sàng mời họ vào ăn. Như vậy mới gọi là xả ly.

Có những lúc người già yếu, tàn tật bán vé số đứng trước cửa, mình không dám nhìn, nghĩ rằng chuyện ai nấy lo. Như vậy là không có tâm cúng dường. Nếu quý vị nhớ tới Phật, Pháp, Tăng, thì lúc đó bà cụ ấy chính là đại diện cho Phật, Pháp, Tăng đang thử thách tâm mình.

Chư Tăng Ni nên cẩn thận khi thấy một vị Sư hay một vị Ni nghèo, đi lang thang, ăn uống không chỉnh tề, liền khởi tâm chê trách: “tu mà như vậy sao”. Tâm đó là bản

ngã, là cái tôi, là tâm chê trách. Trong từng sát-na, các việc thiện cần siêng làm, dù là việc nhỏ nhất cũng phải làm; không được thờ ơ, vì thờ ơ là một trong năm triền cái cản trở người tu tập. Thờ ơ là hôn trầm, thụy miên, là một trong năm triền cái dẫn đến khổ đau.

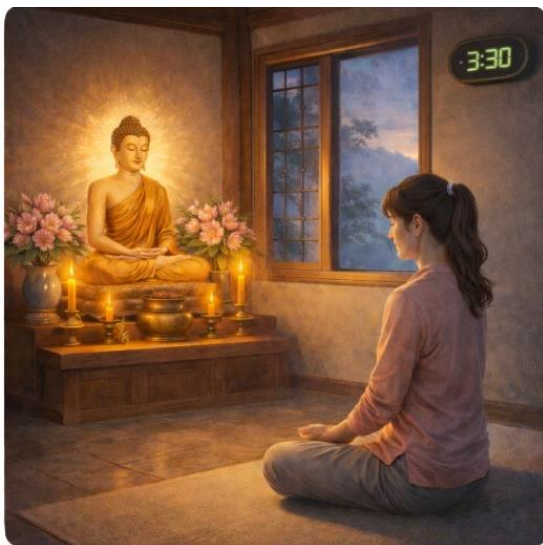
Cho nên, không được thờ ơ với các việc thiện, cũng không được thờ ơ với các việc bất thiện. Thấy việc bất thiện thì tránh xa, không được thờ ơ rồi vẫn làm tiếp.

Tóm lại, để thực hành được tinh tấn, bố thí, trì giới, kham nhẫn, thì quý vị luôn luôn đi, đứng, nằm, ngồi đều phải nhớ tới Phật. Ăn cơm cũng phải nhớ tới Phật. Nhớ tới Phật khi ăn là để quán chiếu rằng sanh là khổ, ăn là khổ. Vì ăn nên có khoái khẩu, mà khoái khẩu là dục lạc dẫn đến sinh tử luân hồi và khổ đau. Cho nên, quý vị ăn để sống, không vì khoái khẩu. Dù thức ăn có khét, có dở, tâm cũng không phiền não, vì biết rằng hễ còn ăn là còn khổ, còn sanh, còn diệt, còn tiếp tục sinh tử luân hồi.

Quý vị cố gắng tu. Còn làm người thì vẫn phải ăn, vẫn phải đi toilet, thân này chỉ là một thùng phân di động biết đi. Nhưng con người lại quý cái thùng phân đó lắm. Mở nhà hàng ra, khách chê món ăn không ngon là tâm liền khó chịu. Tâm khó chịu đó là tâm ma.

Có người tự xưng là tu, nhưng khi gặp cảnh thử thách thì mới thấy rõ mình tu như thế nào. Cúng dường bánh mì ngoài chợ mà người ta chửi lại, lúc đó mới biết tâm

mình có sân, có hờn hay không. Có khi bị chửi rồi, năm ngày sau vẫn còn nhớ, vẫn còn phiền. Đó là lúc thấy rõ thiện pháp và bất thiện pháp. Tỉnh tấn là các pháp thiện siêng làm, các pháp bất thiện siêng bỏ.



## **2. Tóm Tắt Ý Chính**

### **Tinh tấn bước đầu:**

Tinh tấn ở giai đoạn sơ cơ là siêng làm các thiện pháp và siêng bỏ các bất thiện pháp. Khi làm hay khi bỏ, quý vị luôn phải nhớ tới Tam Bảo, nhớ tới Phật, Pháp, Tăng trong từng sát-na, không thờ ơ, không buông lung.

### **Tinh tấn gắn liền với bố thí, không phải hình thức**

Bố thí phát xuất từ tâm xả ly, không phải từ sự tính toán hay hình thức bên ngoài. Khi còn dính mắc vào của cải, danh sắc, thân tâm và cái “ta”, thì bố thí chưa thật sự có mặt. Bố thí chân thật là sẵn sàng chia sẻ để người khác bớt khổ, không phân biệt nhiều hay ít.

### **Luôn nhớ Tam Bảo trong mọi sinh hoạt**

Tinh tấn là trong đi, đứng, nằm, ngồi; ăn, uống, ngủ, nghỉ đều nhớ tới Phật, Pháp, Tăng. Nhớ tới Phật là thấy rõ khổ của sanh, già, bệnh, chết; thấy khổ của ăn uống, của thân này và thấy đời sống mong manh trong từng hơi thở.

### **Tinh tấn là thực hành trong đời sống hằng ngày**

Việc tu không tách rời đời sống thường nhật như buôn bán, làm ăn, giao tiếp. Mọi hoàn cảnh đều là cơ hội để thực hành xả ly, bố thí và chuyển hóa tâm. Những cảnh nghịch ý, những người nghèo khổ, già yếu, tàn tật có thể là duyên thử thách tâm tu của quý vị.

## **Không thờ ơ với thiện và bất thiện**

Tinh tấn đòi hỏi không thờ ơ với việc thiện và việc bất thiện. Việc thiện dù nhỏ cũng cần làm, việc bất thiện dù nhỏ cũng cần tránh. Thờ ơ là một trong những chương ngại lớn đối với người tu tập.

## **Tinh tấn là chuyển dục bất thiện thành dục thiện**

Tinh tấn không phải diệt dục bằng ép buộc, mà là chuyển dục bất thiện thành dục thiện, tức là mong muốn tu tập, mong muốn xả ly, mong muốn sống tỉnh giác trong từng sát-na.

## **Mục đích của tinh tấn**

Tinh tấn giúp quý vị thấy rõ khổ, nguyên nhân của khổ và dần dần buông bỏ dục, ái, ngã chấp. Nhờ đó, bố thí, trì giới và kham nhẫn mới có nền tảng vững chắc trong đời sống tu tập.

### **3. Bài Kiểm Tra: Tinh Tấn Đúng Pháp Trong Đời Sống**

**Câu 1: Theo bài giảng, hành động "Nhớ đến Phật" trước khi ăn mang ý nghĩa rớt ráo nào sau đây?**

- A. Thể hiện lòng tôn kính và tri ân bậc Đạo sư đã chỉ ra con đường thoát khổ.
- B. Đề cầu nguyện cho thức ăn được thanh tịnh và mang lại sức khỏe tốt cho thân thể.
- C. Đề thức tỉnh chánh niệm, nhận diện khổ để ngay nơi việc ăn uống và bài tiết hằng ngày.
- D. Giúp tâm an định, không bị lôi kéo bởi những món ăn hấp dẫn trên bàn tiệc.
- E. Nhắc nhở bản thân về nhân quả, biết ơn người nấu ăn và người sinh thành ra mình.

**Câu 2: Tại sao tài liệu lại khẳng định việc "thích ăn đường, ăn ớt, ăn chanh" là những "pháp ngũ ngầm"?**

- A. Vì đó là những thói quen ăn uống có hại cho sức khỏe vật lý nếu lạm dụng lâu dài.
- B. Vì chúng là biểu hiện của tâm tham và tâm si, lén lút vận hành dưới dạng cảm xúc dục lạc.
- C. Vì những sở thích này sẽ khiến quý vị khó hòa nhập khi đi khất thực hoặc ăn chung.
- D. Vì chúng che mờ trí tuệ, làm quý vị quên mất việc quan sát thân tâm khi đang thọ thực.

- E. Vì các vị giác này kích thích sự hưng phấn của não bộ, gây cản trở cho việc nhập định.

**Câu 3: Bản chất của "Tinh tấn" (Viriya) theo đúng chánh pháp được định nghĩa là:**

- A. Sự nỗ lực không ngừng nghỉ trong việc tụng kinh, lễ bái và làm các công việc công quả.
- B. Ý chí kiên cường để vượt qua mọi mệt mỏi, buồn ngủ khi hành thiền vào ban đêm.
- C. Sự tỉnh giác, không rời xa Tam Bảo trong mọi sinh hoạt: đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, ngủ.
- D. Khả năng chịu đựng nghịch cảnh mà không bao giờ khởi tâm than vãn hay bỏ cuộc.
- E. Việc dành toàn bộ thời gian và tâm trí cho các khóa tu học tại chùa hoặc thiền viện.

**Câu 4: Thế nào là "Bố thí phát xuất từ tâm xả ly" theo tinh thần của bài học?**

- A. Đem những thứ mình không còn dùng đến để giúp đỡ người nghèo khổ, già yếu.
- B. Cho đi vật chất một cách hào phóng mà không cần người nhận phải trả ơn hay biết đến.
- C. Sẵn sàng chia sẻ để người khác bớt khổ khi tâm không còn dính mắc vào cái "ta" và "của ta".
- D. Thực hiện bố thí theo đúng nghi thức tôn giáo để tích lũy phước đức cho đời sau.
- E. Quyết định buông bỏ tài sản để sống cuộc đời tu hành thanh tịnh, không còn vương bận.

**Câu 5: Tại sao "Sự thờ ơ" lại được coi là một chương ngại lớn đối với người tu tập?**

- A. Vì nó thể hiện tâm lười biếng, làm trì trệ tiến trình đạt được các tầng thiền định.
- B. Vì thờ ơ với việc thiện/bất thiện nhỏ chính là sự thiếu vắng của tinh tấn và chánh niệm.
- C. Vì nó khiến quý vị không còn lòng từ bi trước nỗi đau của chúng sinh xung quanh.
- D. Vì người thờ ơ thường dễ bị lôi kéo vào các thói quen xấu do không có sự phòng hộ.
- E. Vì sự thờ ơ ngăn cản việc xây dựng các mối quan hệ tốt đẹp trong Tăng đoàn và gia đình.

**Câu 6: Mục đích của việc "chuyển dục bất thiện thành dục thiện" là gì?**

- A. Để quý vị không còn cảm thấy khổ sở vì phải kìm nén những ham muốn tự nhiên.
- B. Để tiêu diệt hoàn toàn mọi ham muốn, giúp tâm trở nên trống rỗng và bình thản.
- C. Để định hướng năng lượng của tâm vào việc mong cầu tu tập, xả ly và sống tỉnh giác.
- D. Để tạo ra niềm vui trong tu tập, giúp quý vị có thêm động lực vượt qua khó khăn.
- E. Để thay thế những thói quen xấu bằng những thói quen tốt mang tính hình thức bên ngoài.

**Câu 7: Tinh tấn trong đời sống hằng ngày (buôn bán, giao tiếp) thực hiện như thế nào là đúng pháp?**

- A. Cố gắng làm việc thật chăm chỉ để có tiền cúng dường và hỗ trợ các hoạt động Phật sự.
- B. Tận dụng mọi cơ hội để thuyết giảng giáo pháp cho khách hàng và đối tác làm ăn.
- C. Luôn giữ thái độ hòa nhã, trung thực và không gian lận để tạo dựng uy tín cá nhân.
- D. Coi mọi hoàn cảnh, kể cả cảnh nghịch ý, là duyên để thực hành xả ly và quan sát tâm.
- E. Dành ra những khoảng thời gian ngắn trong lúc làm việc để trì chú hoặc niệm Phật.

**Câu 8: "Thấy đời sống mong manh trong từng hơi thở" giúp quý vị phát triển niềm tin chân chính nào?**

- A. Niềm tin rằng cái chết có thể đến bất cứ lúc nào, nên cần phải hưởng thụ cuộc sống ngay.
- B. Niềm tin vào sự vô thường, từ đó giảm bớt sự chấp thủ và dính mắc vào thân xác, của cải.
- C. Niềm tin rằng chỉ có Phật pháp mới có thể cứu rỗi chúng ta khỏi sự chi phối của cái chết.
- D. Niềm tin vào năng lượng của hơi thở có thể giúp kéo dài tuổi thọ và sức khỏe tâm linh.
- E. Niềm tin rằng mọi nỗ lực trên đời đều vô nghĩa trước sự tàn phá của thời gian.

**Câu 9: Khi một người tu hành nhận thấy mình "ăn không vừa ý thì nảy sinh tâm sân", điều đó chứng tỏ:**

- A. Thức ăn đó thực sự không tốt cho sức khỏe hoặc không được chế biến đúng cách.
- B. Quý vị đang bị thiếu hụt phước báu nên thường xuyên gặp phải những cảnh nghịch ý.
- C. Tâm tham ăn và thói quen hưởng thụ dục lạc vẫn đang âm thầm dẫn dắt tâm thức.
- D. Cơ thể đang mệt mỏi làm ảnh hưởng đến khả năng kiềm chế cảm xúc của quý vị.
- E. Môi trường xung quanh quá ồn ào khiến quý vị không thể tập trung vào việc thọ thực.

**Câu 10: Thông điệp cốt lõi của "Tĩnh Tấn Đúng Pháp" đối với người học đạo là gì?**

- A. Tu tập là một quá trình tách biệt khỏi đời sống trần tục để đạt đến sự thanh tịnh tuyệt đối.
- B. Tĩnh tấn là sức mạnh ý chí giúp ta chiến thắng mọi kẻ thù bên ngoài và cám dỗ bên trong.
- C. Sự tu hành chân thật nằm ở sự tỉnh giác và xả ly ngay trong những hoạt động nhỏ nhất của đời sống.
- D. Cần phải tích lũy thật nhiều công đức và kiên nhẫn kinh điển để sớm đạt được giác ngộ.
- E. Giải thoát chỉ dành cho những người có khả năng khép mình vào kỷ luật tu hành nghiêm ngặt.

## CHƯƠNG 21. TINH TÂN TRONG NGŨ LỰC

### 1. Nội Dung Bài Giảng

Dục và ái do vô minh mà sinh ra. Vì vậy, trong sự tu tập của người sơ cơ, các việc thiện cần siêng làm, các việc bất thiện cần siêng bỏ; đầu là việc bất thiện nhỏ nhất cũng phải bỏ. Đó là mức tu của bậc sơ cơ - người mới tu.

Ở bước đầu thực hành phải cố gắng siêng năng làm các việc thiện. Dù trong quá trình đó có người phê phán thì vẫn tự xét lại mình. Nếu thật sự có chỗ khó, có ai chỉ ra được chỗ đó, chúng ta sẵn sàng sửa và sám hối. Cho nên, tinh tấn đối với người sơ cơ là như vậy: siêng năng làm các việc thiện. Việc thiện nhỏ nhất cũng phải làm, để dẹp bớt công cao ngã mạn, tạo chút công đức làm nền cho tâm thiện lành. Việc bất thiện dù nhỏ nhất cũng phải bỏ, kể cả việc nghĩ xấu về người khác. Nghĩ xấu về người khác cũng là bất thiện, và đây là điều không dễ.

Đối với người hành thiền, cần nhớ rằng trong ba mươi bảy Phẩm Trợ Đạo, Đức Phật dạy Ngài thành tựu nhờ Ngũ lực: tín, tấn, niệm, định, tuệ. Trong đó, tinh tấn được dẫn đầu bởi tín. Bồ thí cũng phải dựa trên niềm tin sâu vào Tam Bảo, tin sâu nhân quả. Bồ thí với tâm từ, với tuệ giác, với sự xả ly, buông bỏ chấp thủ.

Một người nghèo bán vé số biết đâu trong nhiều đời trước từng là mẹ mình. Không phải ngẫu nhiên mà gặp nhau, mà là do nhân duyên. Vợ chồng cũng vậy, phải có nhân duyên mới gặp. Ban đầu thì mắt ưa, mũi ưa, miệng ưa; nhưng nếu không có tuệ giác, không có tinh tấn, thì dần dần sinh chán nản. Cũng như món ăn, thích thì ăn, nhưng ăn hoài cũng chán.

Tinh tấn cần đi cùng tuệ giác, thấy được nỗi khổ của người khác. Khi người thân cần nhân, đó là vì họ đang có nỗi khổ. Nếu không có tuệ giác, tâm dễ sinh phiền não.

Sự tinh tấn luôn luôn phải gắn với Tam Bảo. Tin sâu Tam Bảo, tin sâu nhân quả. Ăn cũng nhớ tới Tam Bảo, nói cũng nhớ tới Tam Bảo, suy nghĩ cũng nhớ tới Tam Bảo, mà đứng đầu Tam Bảo là Đức Phật. Trước khi ăn, cần tĩnh tâm, nhớ tới Phật, để ăn trong chánh niệm. Ăn như người có chánh niệm, chứ không ăn theo dục và ái.

Bố thí cũng phải có Tam Bảo trong tâm. Trì giới cũng phải có Tam Bảo trong tâm. Luôn nhớ rằng Đức Phật đã hành giới, trì giới; là con Phật thì quý vị cũng noi theo như vậy.

Kham nhẫn cũng phải gắn liền với Tam Bảo. Quý vị khởi tâm: lạy Phật từ bi, con kham nhẫn vì Phật đã kham nhẫn. Đức Phật từng bị người đời mắng chửi ngoài chợ, bị nhổ nước miếng vào mặt, nhưng Ngài chỉ điềm nhiên hỏi rằng còn điều gì nữa không. Nhìn lại đời sống của

mình, chỉ cần người phối ngẫu nói nặng một câu, liếc một ánh mắt, hay bạn đạo nói trái ý một lời, là tâm liền phản ứng, liền khó chịu, liền cãi lại. Như vậy cái ngã của mình lớn đến mức nào. Là con Phật mà hành xử không giống Phật. Người đời nói con nhà tông không giống lông cũng giống cánh, vậy chúng ta giống ở chỗ nào?

Đức Phật đã buông xả tất cả: cung vàng điện ngọc, vợ đẹp con khôn, vào rừng tu khổ hạnh sáu năm, rồi suốt bốn mươi lăm năm đi khắp nơi để bố thí Pháp, đem lại an lạc cho chúng sanh. Còn chúng ta thì chấp trước đủ thứ: chùa của tôi, thầy của tôi, bạn tu của tôi, chồng của tôi, con của tôi, nhà của tôi, của cải của tôi. Như vậy không phải là tinh tấn, mà là tinh tấn thật lùi, tinh tấn giải đãi, tinh tấn trong bất thiện pháp.

Tinh tấn là luôn nghĩ tới Phật. Phật đã xả ly, thì quý vị cũng cố gắng xả ly. Mỗi ngày xả một chút: xả các tâm niệm ác, xả các ý niệm bất thiện. Tuy nhiên, bản chất con người là dễ lười biếng, dễ thờ ơ. Thấy việc thiện thì không muốn làm, mà khi làm thì lại phân biệt: thích người này thì cúng nhiều, không thích người kia thì không cúng. Có người gửi cho Sư mười ngàn đồng Việt Nam, nhờ Sư uống sữa cho khỏe. Mười ngàn cũng quý, vì đó là có tâm, có ý; còn hơn là không nghĩ tới. Người gửi như vậy là còn nhớ tới Tăng, còn có niềm tin.

Trong năm lực: tín, tấn, niệm, định, tuệ, thì tín đứng đầu. Có tín thì mới có tinh tấn. Tín sâu Tam Bảo, tin sâu nhân quả. Vì vậy, khi bố thí hay cúng dường, quý vị khởi tâm hướng về Phật: lạy Phật từ bi, con đang hành theo Pháp của Ngài. Con chưa hiểu rõ bố thí để làm gì, lợi ích ra sao, nhưng Phật dạy bố thí thì con bố thí. Phật dạy trì giới thì con trì giới: giữ giới nơi khẩu, nơi ý; không nghĩ xấu về người khác, không nói xấu về người khác, không làm các việc ác.

Kham nhẫn cũng vậy, phải nghĩ tới Phật. Đức Phật đã kham nhẫn trước mọi sự vu oan, mắng nhiếc, ném đá, phỉ báng. Có lần một người phụ nữ mang bụng bầu đến giữa hội chúng, vu cáo rằng cái thai là của Đức Cồ Đàm. Giữa đại chúng đông đảo, Đức Phật không thanh minh, không phản bác, chỉ điềm tĩnh nói rằng chuyện này chỉ có Như Lai và người ấy biết. Sau đó, sự thật tự hiển lộ. Đức Phật chấp nhận tất cả vì Ngài biết đó là nghiệp cần phải trả.

Từ đó, trong đời sống hằng ngày, khi vợ, chồng, bạn bè hay bạn đạo nói điều không hay về mình, quý vị liền quán chiếu: đây là nghiệp quá khứ, nay là cơ hội để trả. Nhờ vậy mà tâm không oán hận. Thậm chí, quý vị còn khởi tâm cảm ơn người đã mắng chửi hay vu oan mình, vì họ giúp mình trả nghiệp. Khi người vợ/chồng nói nặng, quý vị có thể lạy ba lạy: lạy thứ nhất lạy Phật, lạy thứ hai lạy Pháp, lạy thứ ba lạy Tăng. Không phải lạy con người ấy, mà là nhắc mình kham nhẫn, nhắc mình

nhớ tới Tam Bảo, và cũng là gieo duyên cho người kia dừng tạo nghiệp.

Trong sự kham nhẫn đó có Tam Bảo, trong sự kham nhẫn đó là bố thí Pháp. Đồng thời, đó cũng là trì giới, vì quý vị không phản ứng, không nói xấu lại, không cãi cọ. Như vậy, kham nhẫn có Tam Bảo, trì giới có Tam Bảo, bố thí có Tam Bảo. Đó chính là tinh tấn. Nếu không có Tam Bảo, thì không có tinh tấn đúng nghĩa.

Tinh tấn là gì? Trong năm lực: tín, tấn, niệm, định, tuệ, quý vị không để một giờ phút nào quên Tam Bảo. Tinh tấn là trong từng sát-na, quý vị luôn nghĩ đến Tam Bảo, nghĩ tới Phật, tới Pháp, tới Tăng. Khi luôn nhớ như vậy, thì ý là ý Phật, khẩu là khẩu Phật, thân là thân Phật.

Quý vị khởi tâm: lạy Phật từ bi, trong từng sát-na, ý của con phải tinh tấn. Nghĩa là quý vị sợ sinh tử luân hồi, biết rõ rằng dục và ái sẽ dẫn mình tiếp tục trôi lăn trong sinh tử luân hồi. Vì vậy, trong từng sát-na, quý vị luôn nhớ tới Phật, tức là nhớ tới luân hồi, nhớ tới khổ đau.

Thứ hai là nhớ tới Pháp. Tinh tấn là lúc nào cũng nhớ tới Pháp. Pháp là gì. Pháp là “ý dẫn đầu các pháp”. Ý của quý vị phải luôn thanh tịnh, để cho khẩu cũng được thanh tịnh. Quý vị nói lời đúng chánh pháp, đúng lúc, đúng chỗ, đúng người, đúng việc, và nói với tâm từ.

Thứ ba là nhớ tới Tăng. Tinh tấn nơi Tăng là tinh tấn nơi thân. Thân của quý vị trong bốn oai nghi đi, đứng,

nằm, ngồi đều phải có sự nhận biết. Khi đi, quý vị biết mình đang đi, không vội vàng để tránh trượt té. Khi ngồi, quý vị biết mình đang ngồi, không ngồi bất cẩn để xảy ra ngã hay hư hỏng. Khi ngồi ăn cũng vậy, trước khi ngồi cần quan sát chỗ ngồi cho đúng, không phải lúc nào cũng chen vào chỗ quen thuộc của mình. Quý vị không phải là lãnh tụ hay lãnh đạo, mà cần biết mình ngồi ở đâu cho phù hợp.

Sự nhận biết đó là như lý tác ý. Ở trong bối cảnh nào, quý vị biết mình nên ngồi ở đâu để giữ được sự khiêm cung và sự kham nhẫn. Tinh tấn ở đây chính là tinh tấn như vậy: tinh tấn nơi ý, tinh tấn nơi khẩu, tinh tấn nơi thân.



## **2. Tóm Tắt Ý Chính**

### **Tinh tấn trong Ngũ lực**

Tinh tấn là một trong năm lực: tín, tấn, niệm, định, tuệ. Người tu không để một giờ phút nào quên Tam Bảo; trong từng sát-na đều nhớ tới Phật, Pháp, Tăng.

### **Tinh tấn nơi Phật**

Nhớ tới Phật là nhớ tới sinh tử luân hồi và khổ đau. Quý vị thấy rõ dục và ái dẫn đến sinh tử, nên trong từng sát-na khởi tâm tinh tấn vì sợ luân hồi.

### **Tinh tấn nơi Pháp**

Tinh tấn là luôn nhớ tới Pháp. Pháp là “ý dẫn đầu các pháp”, nên quý vị giữ cho ý thanh tịnh, từ đó khẩu thanh tịnh. Nói lời đúng chánh pháp, đúng lúc, đúng chỗ, đúng người, đúng việc, với tâm từ.

### **Tinh tấn nơi Tăng**

Tinh tấn nơi Tăng là tinh tấn nơi thân. Trong bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi, quý vị đều có sự nhận biết. Biết đi, biết đứng, biết ngồi, biết nằm cho đúng chỗ, đúng hoàn cảnh, giữ sự khiêm cung và kham nhẫn.

### **Bản chất của tinh tấn**

Tinh tấn là thực hành trọn vẹn nơi ý, nơi khẩu và nơi thân, luôn đặt Tam Bảo làm nền tảng trong mọi hành vi của đời sống hằng ngày.

### **3. Bài Kiểm Tra: Tinh Tấn Trong Ngũ Lực Và Hành Trì Tự Thân**

**Câu 1: Theo tài liệu, tại sao tinh tấn đối với người sơ cơ (người mới tu) lại nhấn mạnh việc "siêng làm việc thiện nhỏ nhất"?**

- A. Để tích lũy đủ số lượng công đức cần thiết nhằm hóa giải các đại nghiệp trong quá khứ.
- B. Để tạo thói quen tốt, giúp tâm luôn bận rộn với các thiện sự mà không có thời gian cho việc ác.
- C. Để dẹp bớt tâm cống cao ngã mạn và tạo nền tảng vững chắc cho một tâm hồn thiện lành.
- D. Để nhận được sự ủng hộ và khen ngợi từ cộng đồng, tạo động lực cho việc tu tập lâu dài.
- E. Để đảm bảo rằng quý vị sẽ không bao giờ rơi vào các cảnh giới khổ sau khi qua đời.

**Câu 2: Tinh tấn trong "Ngũ lực" (Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ) được dẫn đầu bởi yếu tố nào và tại sao?**

- A. Được dẫn đầu bởi Niệm, vì có chánh niệm thì mới biết mình đang tinh tấn hay lười biếng.
- B. Được dẫn đầu bởi Tín, vì niềm tin sâu vào Tam Bảo và Nhân quả là động lực cho sự tinh tấn.
- C. Được dẫn đầu bởi Định, vì khi tâm an định thì sự nỗ lực mới không bị phân tán ra bên ngoài.
- D. Được dẫn đầu bởi Tuệ, vì có trí tuệ mới biết tinh tấn vào việc gì cho đúng Chánh pháp.

- E. Được dẫn đầu bởi chính Tấn, vì sự nỗ lực tự thân là yếu tố quan trọng nhất quyết định thành bại.

**Câu 3: Việc "nghĩ xấu về người khác" được tài liệu xếp vào loại bất thiện cần bỏ ngay vì:**

- A. Nó sẽ khiến mối quan hệ giữa ta và người đó trở nên căng thẳng và khó hòa giải.
- B. Nó vi phạm giới luật về khẩu nghiệp dù ta chưa nói ra thành lời với bất kỳ ai.
- C. Đó là một dạng nghiệp ý, dù nhỏ nhưng vẫn bồi dưỡng thói quen bất thiện cho tâm.
- D. Nó khiến quý vị mất đi sự tập trung khi thực hành các bài tập thiền định quan trọng.
- E. Nó ngăn cản các vị chư thiên và hộ pháp gia hộ cho quý vị trong quá trình tu học.

**Câu 4: Thế nào là "Tinh tấn nơi Phật" trong từng sát-na theo tinh thần của bài giảng?**

- A. Luôn niệm danh hiệu Đức Phật trong tâm để nhận được sự gia trì và bảo vệ của Ngài.
- B. Luôn nhớ về các phẩm hạnh cao quý của Phật để nỗ lực bắt chước và làm theo.
- C. Nhớ tới Phật là nhớ tới sự nguy hiểm của sinh tử luân hồi để khởi tâm tinh tấn tu tập.
- D. Dành nhiều thời gian để trang hoàng bàn thờ Phật và thực hiện các nghi lễ cúng bái trang nghiêm.

- E. Luôn hình dung hình ảnh Đức Phật đang ở trước mặt để kiểm soát mọi hành vi của bản thân.

**Câu 5: Trong tinh tấn nơi Pháp, tại sao "ý dẫn đầu các pháp" lại là điểm then chốt để giữ khẩu thanh tịnh?**

- A. Vì khi ý được kiểm soát chặt chẽ, con người sẽ không còn ham muốn nói chuyện với người khác.
- B. Vì lời nói chỉ là biểu hiện bên ngoài của những suy nghĩ và tác ý đã hình thành bên trong.
- C. Vì ý nghiệp mạnh hơn khẩu nghiệp, nên chỉ cần sửa ý là khẩu sẽ tự động trở nên tốt đẹp.
- D. Vì Pháp thực chất là sự vận hành của tâm, giữ ý thanh tịnh chính là đang sống đúng với Pháp.
- E. Vì nếu ý không thanh tịnh thì dù nói lời hay ý đẹp cũng vẫn mang theo năng lượng bất thiện.

**Câu 6: "Tinh tấn nơi Tăng" được thể hiện qua việc nhận biết bốn oai nghi (đi, đứng, nằm, ngồi) nhằm mục đích gì?**

- A. Để làm gương cho những người xung quanh về phong thái đỉnh đặc của một người tu hành.
- B. Để đảm bảo thân thể luôn ở trạng thái khỏe mạnh nhất, tránh các bệnh tật do ngồi sai tư thế.
- C. Để thể hiện sự cung kính đối với Tăng đoàn thông qua việc giữ gìn lễ lối sinh hoạt chuẩn mực.
- D. Để thực hành sự tỉnh giác nơi thân, không để thân hành động một cách bất cẩn hay vô ý thức.

- E. Để đạt được sự nhẹ nhàng của thân thể, hỗ trợ cho việc nhập vào các tầng thiền sắc giới.

**Câu 7: Khi tài liệu nói về việc chọn chỗ ngồi "không phải lúc nào cũng chen vào chỗ quen thuộc", trạng thái tâm lý cần rèn luyện ở đây là gì?**

- A. Sự khiêm cung và kham nhẫn, không để bản ngã đòi hỏi quyền lợi hay sự ưu tiên cho mình.
- B. Sự linh hoạt và thích nghi, giúp quý vị có thể tu tập ở bất kỳ môi trường hay vị trí nào.
- C. Sự tôn trọng đối với những người xung quanh, nhường chỗ tốt cho người già hoặc người mới.
- D. Sự quan sát tinh tế về bối cảnh xã hội để hành xử sao cho không bị người khác phê phán.
- E. Sự xả ly đối với những vật chất tầm thường, coi chỗ ngồi nào cũng như nhau trong tính không.

**Câu 8: Tại sao sự gặp gỡ giữa người vợ và người chồng, hay người bán vé số lại được nhắc đến như một minh chứng cho "nhân duyên"?**

- A. Để chúng ta thấy rằng mọi mối quan hệ đều đã được định mệnh sắp đặt, không thể thay đổi.
- B. Để quý vị nhận ra sự hiện diện của nghiệp lực trong mọi góc ngách của đời sống thường nhật.
- C. Để khuyên chúng ta nên đối xử tốt với mọi người vì biết đâu họ từng là người thân kiếp trước.
- D. Để khẳng định rằng chỉ có sự tu tập mới giúp chúng ta thoát khỏi những ràng buộc nợ nần này.

- E. Để nhấn mạnh rằng nếu không có duyên thì dù muốn ta cũng không thể gặp hoặc giúp họ.

**Câu 9: Một người "tinh tấn nơi ý" sẽ phản ứng thế nào khi bị người khác phê phán về việc tu tập?**

- A. Im lặng chịu đựng để chứng tỏ mình là người có lòng kham nhẫn và đạo đức cao thượng.
- B. Mạnh dạn tranh luận để bảo vệ lẽ phải và bảo vệ hình ảnh của đạo Phật trước sự hiểu lầm.
- C. Tự xét lại mình, sẵn sàng sửa đổi và sám hối nếu người khác chỉ ra được chỗ sai thực sự.
- D. Bỏ qua và không bận tâm vì coi lời phê phán đó là một loại nghịch duyên giúp mình tiêu nghiệp.
- E. Cảm thấy biết ơn người phê phán vì họ đã giúp mình nhìn thấy được sự vận hành của tâm sân.

**Câu 10: Ý nghĩa sâu sắc nhất của việc "không để một giờ phút nào quên Tam Bảo" là gì?**

- A. Để đảm bảo lúc lâm chung tâm sẽ hướng về Phật và được vãng sinh về các cõi lành.
- B. Để tâm luôn được bao bọc bởi năng lượng thiện lành, tránh được sự xâm nhập của ma vương.
- C. Để duy trì chánh niệm liên tục, dùng ánh sáng của Tam Bảo để soi rọi và chuyển hóa vô minh.
- D. Để tích lũy đủ lượng phước báo cần thiết nhằm đạt được các năng lực thần thông trong tu tập.
- E. Để trở thành một người cư sĩ mẫu mực, làm nền tảng cho việc truyền bá Phật pháp sau này.

## CHƯƠNG 22. TINH TÂN NHƯ THẬT

### 1. Nội Dung Bài Giảng

Khi Đức Phật nhập Niết-bàn, Ngài dạy:

*Ta đã già rồi, cỗ xe này đã rã. Các vị hãy tinh tấn, hãy nỗ lực tinh tấn để giải quyết vấn đề sinh tử luân hồi. Đức Phật chỉ nói ngắn gọn như vậy.*

Ngài nói ta đã già rồi, ta cũng sẽ ra đi. Lời dạy ấy không phải dành cho riêng Ngài, mà là để nhắc nhở chúng ta. Ai rồi cũng già, ai rồi cũng chết. Không phải đợi đến lúc già mới lo tu. Chỉ cần một hơi thở thôi: thở ra mà không thở vào thì già hay trẻ, nam hay nữ, người tại gia hay người xuất gia đều ra nghĩa địa như nhau. Con người sống bằng hơi thở.

Vì vậy, khi Đức Phật dạy hãy tinh tấn, nghĩa là trong tinh tấn phải có sự nỗ lực. Lời dạy cuối cùng của một bậc Đại Trí, bậc Thầy của trời và người, là hãy tinh tấn trong từng sát-na. Nếu lỡ thở ra mà không thở vào, thì sẽ tiếp tục trôi lăn trong lục đạo luân hồi, trong bốn đường ác đạo, đi mãi không có chỗ dừng. Nhưng chúng ta không sợ sinh tử luân hồi, nên không chịu tu. Việc tu tập chỉ làm lấy lệ, đọc kinh, lễ Phật như trả bài, chứ không quay lại quan sát cái tâm của mình.

Tu là phải quan sát tâm. Tâm sinh, tâm diệt, tâm muốn, tâm thích, tâm nắm giữ; nếu không quan sát thì không thể tu được. Trong Kinh Tương Ưng, phẩm 56, Đức

Phật đưa ra một ví dụ: nếu có người mỗi buổi sáng bị đâm vào thân một trăm mũi giáo, buổi trưa một trăm mũi giáo, buổi tối một trăm mũi giáo, thì nỗi khổ ấy lớn đến mức nào. Nhưng trong đời sống hằng ngày, cái ăn, cái ngủ, cái yêu đương, những sinh hoạt tưởng chừng bình thường ấy lại đang đâm sâu vào tâm thức chúng ta mà ta không nhận ra.

Ăn thì muốn ăn nữa, ngủ thì muốn ngủ nữa, yêu đương thì muốn tiếp tục yêu đương. Những cảm giác sướng ấy chính là dục lạc. Dục lạc tạo ra sự dính mắc, nuôi dưỡng năng lượng nghiệp để tiếp tục tái sanh hết kiếp này sang kiếp khác, vô lượng kiếp. Đức Phật dạy rằng không thể tìm thấy điểm khởi đầu của sinh tử luân hồi, vì chúng ta đã trôi lăn từ vô lượng kiếp rồi, và trong mỗi kiếp đều chịu sự đâm chém của tham và dục như vậy.

Những mũi giáo trong ví dụ của Đức Phật chính là tham và dục. Chúng đâm vào chúng ta mà ta không thấy đau, vì ta còn thấy sướng. Ăn là sướng, ngủ là sướng, yêu đương là sướng, hơn thua là sướng. Nhưng chính những thứ đó lại tiếp tục dẫn chúng sanh đi trong sinh tử luân hồi. Vì không sợ sinh tử, không sợ bốn đường ác đạo, nên chúng sanh vẫn tiếp tục làm các điều bất thiện, vẫn tiếp tục dính mắc vào dục lạc.

Đức Phật dạy rằng nếu không thấy được sự khổ đau của những “mũi giáo” ấy, thì sẽ không có tinh tấn. Khi không có tinh tấn, chúng ta rơi vào giải đãi, lười biếng,

và tự mình tiếp tục trôi lăn trong sinh tử luân hồi. Nỗi khổ ấy kéo dài vô lượng kiếp. Đức Phật nói rằng nước mắt của chúng sanh trong sinh tử luân hồi nhiều đến mức bốn biển lớn cũng không chứa hết.

Vì không thấy sợ, không thấy chán, nên chúng ta không tin Phật. Phật nói sinh tử luân hồi là khổ, nhưng chúng ta lại cho là sướng: có tiền là sướng, ăn ngon là sướng, ngủ là sướng, có gia đình là sướng. Chúng ta không tin lời Phật. Trong năm lực: tín, tấn, niệm, định, tuệ, thì tín đứng đầu. Nếu không có tín, không tin Phật, thì không thể có tinh tấn.

Tin Phật là tin rằng Đức Phật đã thật sự ra đời, đã sống, đã tu tập, đã chứng đắc và đã giải thoát. Ngài không nói lý thuyết suông, không nói chuyện huyễn hoặc. Ngài chỉ nói những gì Đức Phật đã trải nghiệm, đã thực hành và đã thành tựu. Ngài chỉ lại con đường giải thoát để chúng ta, tùy theo căn cơ và khả năng của mình, học và thực hành. Nhưng điều đầu tiên là phải tin: tin có Phật, tin có Pháp, tin rằng con đường Đức Phật chỉ dạy là con đường đã được chính Ngài đi qua và chứng nghiệm.

Trước hết quý vị phải tin Phật, tin rằng Đức Phật đã tự thân trải nghiệm, đã thấy biết chính xác con đường đưa đến giải thoát khỏi sinh tử luân hồi, và con đường ấy là con đường có thật.

Thứ hai là tấn. Tin nhưng phải tinh tấn, không lười biếng, không giải đãi. Trong từng sát-na, quý vị phải

thấy Phật trước mặt, phải thấy rõ khổ đau của sinh tử luân hồi vô lượng kiếp. Phải thấy ăn là khổ, ngủ là khổ, đi toilet là khổ, yêu đương là khổ. Hễ còn dính vào những điều ấy thì còn tham ái, còn thích thú; mà còn sáng khoái, còn thích thú thì vẫn tiếp tục tạo thêm năng lượng cho nghiệp để tái sanh.

Hàng xuất gia hay tại gia đều như nhau. Cạo đầu không có nghĩa là đã giải thoát hơn cư sĩ. Xuất gia cũng ăn, cũng ngủ, cũng đi toilet. Người đời có yêu thương đối tượng của họ thì cứ để người đời; còn người tu, nếu không yêu “thùng phân thứ hai” thì lại yêu “thùng phân thứ nhất”, tức là yêu chính cái thân và cái tôi của mình: tôi là, tôi đã là, tôi đang tu, tôi ngon lành. Đó chính là ái ngã, và ái ngã ấy tiếp tục dẫn đi trong sinh tử luân hồi, tạo thêm năng lượng để trôi lăn trong sáu cõi.

Nếu không có trí tuệ, tái sanh rất dễ rơi vào bốn đường ác đạo: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, A-tu-la. Nhờ đời này còn tu tập, đời sau có thể sanh làm súc sanh gần chùa, gần Tam Bảo, nhưng nếu không chuyển hóa được tâm thì vẫn không thoát khổ.

Muốn tinh tấn, điều kiện trước tiên là phải tin Phật. Trong từng giờ, từng sát-na, quý vị khởi tâm: lạy Phật từ bi, Phật đang có mặt trong tâm con. Khi Phật có mặt trong tâm thì không còn tham, không còn sân, không còn si, không còn hơn thua, không còn dính mắc, không còn dục và ái.

Dục và ái luôn hiện diện. Bồ thí, nếu chỉ bồ thí theo ý riêng thì chỉ tạo phước, dẫn đến giàu có, sung túc, tái sanh thuận lợi hơn mà thôi. Chỉ khi bồ thí với tâm hướng về Phật, khởi tâm: lạy Phật từ bi, con bồ thí cúng dường vì con làm theo lời Phật dạy, vì bồ thí là xả ly, thì trong bồ thí ấy mới có niềm tin nơi Phật, nơi Tam Bảo.

Trì giới cũng vậy. Quý vị biết mình còn ngu muội phóng dật nên phải trì giới để thân tâm được thanh tịnh. Khi trì giới, quý vị khởi tâm cúng dường sự trì giới ấy lên Phật, Pháp, Tăng. Vì trước mặt lúc nào cũng có Phật, nên quý vị không nghĩ sai, không nói sai, không làm sai. Đó chính là tinh tấn trong đời sống tu tập.

Kham nhẫn không phải là nhẫn nhục, cũng không phải là hạ mình vì có cái “mình” nào để hạ, có cái “ngã” nào để cao hay thấp? Quý vị kham nhẫn vì nhớ đến Đức Phật. Chính sự kham nhẫn ấy là một hình thức cúng dường chư Phật. Khi kham nhẫn được như vậy, quý vị mới có thể buông xả, mới phát sinh tuệ giác để nhận biết rằng các pháp đều vô thường.

Trước khi nhập Niết Bàn, Đức Phật dạy: “Ta đã già rồi. Các pháp hữu vi đều vô thường. Các ông hãy tinh tấn.” Lời dạy ấy không chỉ dành cho một ai, mà cho tất cả chúng ta. Hãy tinh tấn, hãy nỗ lực tinh tấn để giải thoát. Đó mới là pháp cúng dường tối thượng.

Thế nhưng, trong đời sống hằng ngày, chúng ta đang cúng dường bằng gì? Chúng ta cúng dường bằng việc ăn ngon, ăn nhiều, ăn hơn ăn thua; bằng việc ngủ nhiều, ngủ cho sướng, ngủ trong phòng mát mẻ, ngủ có đủ tiện nghi, thậm chí ngủ trong dinh mắc ái dục. Đức Phật có dạy cúng dường như vậy không?

Trong bố thí, trong trì giới, trong kham nhẫn và trong tinh tấn, điều cốt lõi là phải có Đức Phật. Quý vị phải luôn nhớ đến Đức Phật trong từng sát-na hành xử thì mới mong thoát khỏi sinh tử luân hồi. Bởi vì từ vô lượng kiếp đến nay, chúng ta đã mê lầm quá lâu. Chúng ta luôn chấp chặt vào những ý niệm: đây là cha tôi, đây là mẹ tôi, đây là chồng tôi, đây là con tôi, đây là nhà tôi, đây là thân tôi. Chính vì không buông được những chấp thủ ấy mà dục và ái vẫn còn, dính mắc vẫn còn.

Trong đời này, mỗi người chỉ có một cha, một mẹ, một chồng hay một vợ, vài đứa con. Nhưng trong một tỷ kiếp trước, mỗi người đã có bao nhiêu tỷ cha mẹ, bao nhiêu tỷ vợ chồng, bao nhiêu tỷ con cái? Nếu không nhớ được điều đó, phải chăng chúng ta đang sống trong vô minh và “bạc bẽ”? Chúng ta đã có vô số thân bằng quyến thuộc trong vô lượng kiếp, cùng với đó là vô số khổ đau, vô số nước mắt, vô số nghiệp lực đã tạo. Chính khối năng lượng nghiệp ấy là điều cần được giải quyết nếu muốn thoát khỏi sinh tử luân hồi.

Người xuất gia nếu thấy người khác đi sai, nói sai, tụng kinh sai mà sinh tâm phê phán, thì chính người ấy đã sai, vì chỉ thấy lỗi người mà không thấy lỗi mình. Người tại gia nếu nghĩ rằng vì sống chung với chồng con nên không thể tu, thì con đường luân hồi vẫn còn rất dài. Chỉ nói đến giải thoát mà không chịu thực hành thì không thể thoát ly sinh tử.

Nếu người cư sĩ cho rằng mình còn phải xây dựng sự nghiệp, thì thực chất là đang tạo nghiệp. Đó là nghiệp tham dục. Có duyên thì làm, không duyên thì thôi; vất vả, dính líu rồi tiếp tục nuôi dưỡng nghiệp lực. Dù là thiện nghiệp hay bất thiện nghiệp, hễ còn nghiệp thì còn tái sanh.

Đức Phật dạy trong Kinh Tương Ưng rằng: buổi sáng có một trăm mũi giáo đâm vào thân, buổi trưa một trăm mũi giáo, buổi tối một trăm mũi giáo, cứ như vậy cho đến chết. Người ấy có thấy đau không? Không thấy, vì dục lạc và vô minh đã che lấp hết. Ví dụ này nhằm chỉ rõ rằng từ vô lượng kiếp đến nay, chúng ta đã chịu vô số khổ đau mà không hề hay biết. Nước mắt của chúng sanh đã đổ ra nhiều đến mức bốn biển cũng không chứa hết.

Thế nhưng ngày nay, chúng ta lại không chịu tu. Hễ nói đến tu là viện đủ lý do: kẹt chồng, kẹt con, kẹt vợ, kẹt sự nghiệp. Lo dọn nhà thì được, nhưng dọn cái tâm thì

không chịu. Nhà thì quét hoài vẫn dơ, còn tâm thì không chịu thanh lọc.

Bồ thí nhiều mà không có tuệ giác thì vẫn dẫn đến tái sanh. Chỉ khi nào đạt đến bồ thí Ba-la-mật thì mới chấm dứt luân hồi. Còn bồ thí mà vẫn phân biệt người này thích thì cúng nhiều, người kia không thích thì cúng ít, thì đó là tâm phân biệt, là tâm ma, không thể giải thoát.

Trong kinh điển có những ví dụ rất rõ ràng. Lương Võ Đế xây dựng tám mươi hai ngôi chùa, hết lòng cúng dường, nhưng khi chết vẫn tái sinh làm rắn mãng xà. Một vị đệ tử Đức Phật được đề cập trong Kinh Pháp Cú vì dính mắc chiếc áo cà sa chưa kịp mặc mà khi chết liền tái sinh làm con rắn bò trong áo cà sa. Vì vậy, dù là tăng hay tục, nếu không có tuệ giác thì cũng không tránh khỏi con đường súc sanh, địa ngục, ngạ quỷ.

Những phước báu như cúng dường, in kinh, xây chùa vẫn theo nghiệp mà đi. Có thể nhờ phước ấy mà nếu tái sinh làm súc sanh thì không bị đói, được người che chở. Nhưng nếu không chuyển hóa được tâm, thì dù sung sướng đến đâu vẫn chỉ là súc sanh, không ra khỏi vòng luân hồi.

Vì vậy, tu tập đòi hỏi phải tinh tấn, và muốn tinh tấn thì phải thấy rõ rằng mỗi ngày có hàng ngàn mũi tên đang âm thầm đâm vào thân tâm mình. Chúng ta đang thích thú với những cảm giác ấy: ăn, ngủ, yêu đương, tiền

bạc, lời khen, sự cúng dường. Chỉ cần tâm khởi thích là đã gieo nhân rơi vào bốn đường ác.

Nếu quý vị ăn mà không có tâm, không có quý, không có chánh niệm, thì dù đang ở hình thức tu hành cũng không phải là tu.

**Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.**



## 2. Tóm Tắt Ý Chính

**Kham nhẫn không phải là nhịn nhục hay hạ mình,** mà là buông xả chấp ngã. Kham nhẫn vì nhớ đến Đức Phật, và chính kham nhẫn là một hình thức **cúng dường chư Phật**, giúp phát sinh tuệ giác và thấy rõ các pháp là vô thường.

**Lời di huấn của Đức Phật trước khi nhập Niết Bàn** nhân mạnh: các pháp hữu vi đều vô thường, quý vị phải tinh tấn nỗ lực để giải quyết sinh tử luân hồi; đó mới là **pháp cúng dường tối thượng**.

**Đời sống thường nhật của chúng sanh** phần lớn đang nuôi dưỡng dục và ái qua ăn, ngủ, hưởng thụ và dính mắc, trái với con đường giải thoát mà Đức Phật chỉ dạy.

**Chấp thủ vào thân quyến và sở hữu** (cha mẹ, vợ chồng, con cái, nhà cửa, thân này) là nguyên nhân khiến chúng sanh tiếp tục trôi lăn trong sinh tử, dù đã trải qua vô lượng kiếp với vô số khổ đau và nghiệp lực.

**Thấy lỗi người mà không thấy lỗi mình** là biểu hiện của vô minh; dù là tu sĩ hay cư sĩ, nếu còn chấp ngã, còn viện lý do hoàn cảnh thì con đường giải thoát vẫn rất xa.

**Nghiệp tham dục**, kể cả dưới hình thức xây dựng sự nghiệp hay bố thí có phân biệt, đều dẫn đến tái sanh. Chỉ khi bố thí đạt đến Ba-la-mật, có tuệ giác và xả ly,

mới chấm dứt luân hồi. Phước báu, vẫn có thể không thoát khỏi các đường ác.

**Tinh tấn chân thật** là thấy rõ các “mũi tên” dục lạc đang đâm vào thân tâm mỗi ngày, không khởi tâm thích thú trước ăn, ngủ, tiền tài, lời khen hay sự cúng dường; nếu thiếu tâm và quý thì hình thức tu cũng không thành tựu.



### **3. Bài Kiểm Tra: Tinh Tấn Như Thật Và Giải Quyết Sinh Tử**

**Câu 1: Lời di huấn cuối cùng của Đức Phật “Hãy nỗ lực tinh tấn” nhắm đến đối tượng cốt lõi nào của sự tu tập?**

- A. Duy trì các hình thức tôn giáo như tụng kinh, niệm Phật hằng ngày để không bị mai một giáo pháp.
- B. Nỗ lực học hỏi thật nhiều kinh điển để có kiến thức sâu rộng nhằm thuyết giảng cho người khác.
- C. Sự tỉnh giác và nỗ lực trong từng sát-na để giải quyết vấn đề sinh tử luân hồi ngay nơi hiện tại.
- D. Xây dựng các phước báu hữu lậu thông qua việc bố thí và xây dựng chùa chiền trang nghiêm.
- E. Giữ gìn giới luật nghiêm ngặt để đạt được sự thanh tịnh và sự kính trọng từ cộng đồng.

**Câu 2: Tại sao việc tu tập chỉ làm “lấy lệ” (như trả bài) lại bị coi là chưa thực sự tu theo bài học?**

- A. Vì các hành động đó không đủ cường độ để tạo ra phước báu lớn giúp thay đổi hoàn cảnh.
- B. Vì quý vị thiếu sự kiên trì và không dành đủ thời gian cho việc ngồi thiền mỗi ngày.
- C. Vì tâm quý vị không quay lại quan sát các trạng thái sinh, diệt, muốn, thích ngay nơi chính mình.
- D. Vì những nghi thức đó mang tính chất truyền thống, không có sự gia trì của chư Phật hiện tiền.

- E. Vì nếu không có sự hướng dẫn của một vị thầy trực tiếp, mọi nỗ lực đều trở nên vô ích.

**Câu 3: Trong ví dụ về “ba trăm mũi giáo đâm vào thân”, Đức Phật muốn nhấn mạnh điều gì đối với quý vị?**

- A. Sự đau đớn về thể xác là nỗi khổ lớn nhất mà con người phải tìm cách vượt qua bằng định lực.
- B. Nếu không thấy được Tứ Diệu Đế, nỗi khổ luân hồi còn kinh khủng hơn việc bị đâm 300 mũi giáo mỗi ngày.
- C. Quý vị cần phải rèn luyện sự kham nhẫn cực độ trước mọi sự hành hạ về thân xác.
- D. Cuộc đời là bể khổ, và sự đau đớn là điều không thể tránh khỏi đối với tất cả chúng sinh.
- E. Chỉ có sự tinh tấn phi thường mới có thể giúp con người chịu đựng được những nghịch cảnh khắc nghiệt.

**Câu 4: Thế nào là "Kham nhẫn là Pháp cúng dường tối thượng" theo tinh thần tài liệu?**

- A. Là việc nhẫn nhịn sự nhục mạ của người khác để giữ gìn hòa khí và hình ảnh người tu.
- B. Là sự hạ mình, chịu đựng mọi gian khổ để chứng tỏ lòng thành kính đối với Đức Phật.
- C. Là sự buông xả chấp ngã, nhớ đến Phật để thấy các pháp là vô thường, không còn dính mắc vào cái "tôi".

- D. Là việc chấp nhận mọi bệnh tật trên thân xác mà không một lời than vãn hay tìm cách chạy chữa.
- E. Là nỗ lực chịu đựng các cơn đau khi hành thiền để đạt được các tầng chứng đắc cao hơn.

**Câu 5: Tại sao "Thấy lỗi người mà không thấy lỗi mình" lại được coi là biểu hiện của vô minh?**

- A. Vì nó tạo ra sự bất hòa và làm tổn thương mối quan hệ giữa các thành viên trong tăng đoàn.
- B. Vì nó ngăn cản việc tích lũy phước đức do tâm luôn khởi lên sự sân hận và phán xét.
- C. Vì bản ngã luôn hướng ra ngoài để bảo vệ cái "tôi", che lấp sự thật về những phiền não bên trong.
- D. Vì lỗi của người khác thực chất chỉ là ảo giác do tâm ta tự phóng chiếu ra mà thôi.
- E. Vì người tu hành chỉ có nhiệm vụ sửa mình, không có quyền can thiệp vào hành vi của người khác.

**Câu 6: Bản chất của sự dính mắc vào "thân quyền và sở hữu" là gì mà khiến chúng sanh trôi lăn mãi?**

- A. Do tình thương quá lớn lao vượt qua mọi ranh giới của sự tu tập bình thường.
- B. Do nhu cầu bản năng cần sự an toàn và thuộc về một cộng đồng, một gia đình.
- C. Là sợi dây nghiệp lực được nuôi dưỡng bằng dục và ái, tạo ra nhiên liệu cho sự tái sanh.

- D. Là trách nhiệm đạo đức mà con người phải hoàn thành trước khi nghĩ đến việc giải thoát.
- E. Là kết quả của việc thiếu chánh kiến về quy luật nhân quả giữa các thành viên trong gia đình.

**Câu 7: Điểm khác biệt giữa "Bồ thí có phân biệt" và "Bồ thí Ba-la-mật" dẫn đến chấm dứt luân hồi là:**

- A. Bồ thí có phân biệt là cho người nghèo, Ba-la-mật là cúng dường chư Tăng thanh tịnh.
- B. Bồ thí có phân biệt mang lại phước báu ít, Ba-la-mật mang lại phước báu vô lượng.
- C. Ba-la-mật nằm ở tuệ giác xả ly, không còn thấy có người cho, vật cho và người nhận để chấm dứt ái.
- D. Bồ thí có phân biệt dựa trên tình cảm, Ba-la-mật dựa trên sự ép buộc của giới luật.
- E. Ba-la-mật đòi hỏi quý vị phải cho đi tất cả những gì quý giá nhất của bản thân mình.

**Câu 8: Tại sao ý niệm "Chỉ sống bằng một hơi thở" lại có khả năng thức tỉnh tâm tinh tấn mạnh mẽ nhất?**

- A. Vì nó giúp quý vị tập trung hoàn toàn vào kỹ thuật quan sát hơi thở để đạt được định.
- B. Vì nó nhắc nhở về sự vô thường cực độ, khiến quý vị không dám trì hoãn việc tu tập giải thoát.
- C. Vì hơi thở là cầu nối giữa linh hồn và thể xác, là nơi chứa đựng bí mật của sự sống.

- D. Vì khi thấy mạng sống mong manh, con người sẽ trở nên bao dung và yêu thương nhau hơn.
- E. Vì nó tiêu diệt mọi ham muốn vật chất, giúp quý vị sống một cuộc đời giản đơn, thanh tịnh.

**Câu 9: Khi một quý vị vẫn còn "viện lý do hoàn cảnh" để giải thích cho sự trì trệ của mình, điều đó phản ánh trạng thái tâm lý nào?**

- A. Sự khiêm tốn khi nhận ra mình còn nhiều hạn chế và cần thêm thời gian để hoàn thiện.
- B. Sự bám chấp vào bản ngã và ngoại cảnh, chưa thực sự nhìn thấy nguyên nhân khổ nằm ở nơi tâm.
- C. Một thực tế khách quan về những khó khăn mà bất kỳ người tu nào cũng phải trải qua.
- D. Tâm mong cầu một môi trường tu tập lý tưởng hơn để dễ dàng đạt được thành tựu.
- E. Sự thiếu hụt phước báu khiến quý vị liên tục gặp phải những chướng duyên cản trở.

**Câu 10: Thông điệp cốt lõi của bài "Tinh Tấn Như Thật" đối với người tu học hiện đại là gì?**

- A. Hãy tích cực tham gia các khóa tu và làm công quả để tích lũy phước đức cho đời sau.
- B. Tu tập cần sự cân bằng giữa đời sống vật chất và tinh thần để không bị rơi vào cực đoan.

- C. Đừng để hình thức tu hành che mắt, phải trực diện quan sát và buông xả dục ái ngay trong tâm mình.
- D. Cần học thuộc lòng các bài di huấn của Phật để có thể hộ trì giáo pháp trước sự suy vi.
- E. Sự giải thoát là một hành trình dài, cần sự chuẩn bị kỹ lưỡng về cả kiến thức lẫn đạo hạnh.

## CHƯƠNG 23. TINH TÂN TIN SÂU TAM BẢO

### 1. Nội Dung Bài Giảng

Khi Đức Phật sắp nhập Niết Bàn, ngài bị kiết lỵ, lúc ấy có một vị vua trời xuống đội thùng phân của Đức Phật đem đi đổ. Chư Tăng thắc mắc vì sao một vị vua trời lại đội thùng phân của Đức Phật lên đầu. Đối với chúng ta, phân là thứ khiến người ta sợ hãi và tránh né, nhưng vị ấy lại đội lên đầu để đem đi đổ.

Đức Phật giải thích rằng, trước đó vị ấy biết rõ mình sắp chết. Vị này chính là Đế Thích, đứng đầu Chư Thiên, phước báu rất lớn. Ngài biết rằng khi thân hoại mạng chung, nếu không tỉnh giác thì vẫn có thể đọa lạc, thậm chí hóa làm côn trùng. Ngay cả Chư Thiên cũng không vượt khỏi luật vô thường. Hiểu được điều này, người học Phật phải lấy đó làm nhân duyên để tinh tấn.

Trong đời sống, nếu suốt ngày chỉ ăn rồi ngủ, dính mắc vào vợ chồng, gia đình, nhà cửa, quần áo, thì tinh tấn ở chỗ nào? Chỉ nói lý thuyết thì không đủ.

Khi Đức Phật giảng Pháp cho vị Đế Thích ấy, vị này chứng ngộ lý vô thường. Ngay lúc đó, vị ấy bỏ thân Đế Thích cũ và tái sinh làm vua trời, vì đã chứng quả Tu-đà-hoàn, tức là bước vào dòng Thánh. Đức Phật dạy rằng, trên thế gian này không có tài sản nào lớn hơn việc một người đã bước vào dòng Thánh.

Tu-đà-hoàn là gì? Là đoạn trừ được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Vì vậy, người tu phải tinh tấn phá trừ kiến chấp nơi thân, phá cái chấp “tôi là”. Còn “tôi là” thì còn thương thân này, còn nghĩ mình sẽ sống lâu. Tôi là nữ, tôi có chồng, tôi có con, tôi đang bệnh, tôi phải uống thuốc, tôi không tu được. Nhưng khi quý vị đã nằm trong quan tài thì còn cần thuốc không, còn cần chồng con không?

Nếu không tỉnh giác, người ta sẽ trôi lăn mênh mang trong bốn đường ác đạo: địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, a-tu-la, có khi trải qua vô lượng kiếp. Nói thì dễ, nhưng chỉ cần một chút đau nơi thân là quý vị đã buồn phiền, thì lấy gì chịu nổi khổ lớn. Chỉ nói lý thuyết mà không thực hành thì không thể đi trên con đường Pháp.

Pháp của Đức Phật là pháp thực hành. Thân kiến là sự hiểu lầm về thân này, về sự hiện hữu này. Tôi là nữ, tôi là đàn bà, tôi có chồng, tôi có đủ thứ để bám víu. Phải xả bỏ thân kiến đó. Đừng tự an ủi rằng còn vô số kiếp nữa để tu, làm chớ làm mèο cũng không sao. Cần xả bỏ suy nghĩ ấy.

Tinh tấn là ngay trong đời này phải giải quyết, vì không có tài sản nào lớn hơn việc bước vào dòng Thánh Tu-đà-hoàn. Trước hết phải phá thân kiến, không còn chấp “tôi là”: tôi là nữ, tôi là nam, tôi là giàu, tôi là nghèo. Thân này chỉ là ba mươi hai thể trước, là phân, nước tiểu, đờm dãi, máu mủ. Không có gì đáng quý để phải

đòi hỏi đủ kiểu trong ăn uống. Ăn không vừa ý thì sân, ăn vừa ý rồi muốn ăn nữa là tham. Chỉ riêng cái ăn thôi cũng đã dẫn sanh tử luân hồi.

Tinh tấn là xả ly sự chấp thủ. Mỗi ngày mỗi buông, không còn “tôi là”, “tôi đã là”, “tôi đang là”. Thân này chỉ là một cái thùng phân di động biết đi. Hơi thở vừa dứt là đem đi chôn hoặc đem đi thiêu ngay. Nhưng người ta vẫn chấp vào mái tóc, chấp vào lời khen chê, cái tôi phình to. Nếu không tinh tấn, khi hơi thở chấm dứt, ta sẽ đi về đâu?

Không nói đến chứng đắc, chỉ nói tu tập thôi quý vị cũng đã không làm nổi. Cả đời không tu, đến lúc nói tu vài ngày cũng không tu được, vì chấp ngã quá nặng. Nói “tôi không làm được” là đã có nghi, mà có nghi là có mạn. Nghi lời Phật, nghi rằng Phật dạy tu thì chúng, còn mình thì cãi Phật.

Trong Phật pháp có câu chuyện về một người không biết chữ, không biết cách niệm Phật. Vị ấy được giao cho việc quét sân, chỉ quét sân mà chứng A-la-hán. Không phải vì quét sân, mà vì vị ấy thực hành đúng Pháp, có lòng tin tuyệt đối nơi Tam Bảo. Phật pháp là pháp thực hành, không phải pháp nói suông.

Vì mê chấp, có người tu sĩ dính mắc áo cà-sa nên chết làm con rận; có cư sĩ dính mắc vàng bạc nên tái sinh làm chó để giữ cửa. Chấp chồng, chấp vợ, chấp con,

chấp nhà, chấp thân, tất cả đều là ảo tưởng, tưởng rằng những thứ ấy tồn tại mãi.

Ngay cả những thứ phụ thuộc bên ngoài như mái tóc mà còn không dám buông, thì nói gì đến xả ly đề tu tập. Không chân thật với chính mình thì không có tinh tấn. Tinh tấn phải bắt nguồn từ sự thấy rõ nỗi khổ của sanh tử luân hồi, và ai muốn bước vào dòng Thánh đều phải đi qua con đường ấy.

Chứng Tu-đà-hoàn thì chỉ còn tối đa bảy lần sanh nữa là chấm dứt sanh tử. Điều này không khó, chỉ cần buông chấp vào thân. Đừng nói tôi là nữ nên yếu, tôi không tu được.

Một vị Tỳ-kheo quét sân chứng A-la-hán là vì tin Phật tuyệt đối. Phật dạy tu thì giải thoát. Tu không phải là làm những việc khó khăn bên ngoài, mà là xả ly chấp thủ. Trước hết là xả ly vật chất, xả ly quan niệm “tôi không tu được”, “tôi ngu dốt”, “tôi dính mắc”. Những chấp ấy đều bắt nguồn từ thân kiến.

Do đời sống quá sung sướng, ăn ngủ đầy đủ, người tu học thường sanh tâm giải đãi, lười biếng. Đó là hôn trầm, thụy miên, một trong năm triền cái cản trở sự tu tập. Vì vậy, tinh tấn là biết cách ly với những điều mình đang dính mắc, thấy rõ trong tâm mình đang có tham, sân, si. Muốn làm được điều đó, điều kiện căn bản là phải có lòng tin sâu sắc nơi Tam Bảo.

Trong Kinh Tăng Chi, có một vị Bà-la-môn hỏi Đức Phật rằng: “Chư Tăng của Ngài Cồ-đàm chứng đắc A-la-hán thì con đã biết rồi. Nhưng có vị cư sĩ nào chứng được A-la-hán hay không?” Đức Phật đáp rằng có. Ngài nêu rõ trong Kinh Tăng Chi có ghi chép đầy đủ: có hai mươi một nam cư sĩ và hai mươi bảy nữ cư sĩ chứng A-la-hán. Nữ giới cũng có thể chứng A-la-hán.

Vị Bà-la-môn lại hỏi: “Còn những người chứng Tu-đà-hoàn thì như thế nào?” Đức Phật trả lời rằng số người chứng Tu-đà-hoàn rất nhiều, có đến hàng chục ngàn. Điều này không chỉ xảy ra trong thời Đức Phật mà ngay trong đời này cũng vẫn có những người, kể cả nữ giới, chứng A-la-hán.

Người chứng A-la-hán không bao giờ tự nói cho người khác biết mình đã chứng đắc. Dù có nói thì người nghe cũng không hiểu, mà cũng không đem lại lợi ích gì. Các vị A-la-hán thường tránh né, ẩn mình, lý do là vì nếu người chưa thanh tịnh, còn đầy tham, sân, si mà khởi tâm coi thường hay phỉ báng bậc A-la-hán thì sẽ tạo nghiệp rất nặng, dễ đọa lạc. Vì tâm từ bi, các Ngài tránh gặp gỡ để không khiến người khác tạo thêm nghiệp bất thiện.

Trong thời đại này, trên thế gian vẫn có nhiều bậc chứng A-la-hán, nhưng các Ngài sống ẩn dật, không xuất hiện. Trái lại, những vị Bồ Tát với tâm nguyện độ đời thì thị hiện giữa thế gian để giúp chúng sinh. Vì vậy, không

phải nữ giới là không thể tu hay không thể chứng đắc. Nếu khởi tâm “con chậm chạp”, đó chính là ngã mạn, là ti liệt mạn. Trong Kinh Tăng Chi, Đức Phật dạy rằng khi còn ngã mạn thì không thể tu tập thành tựu. Cần dẹp bỏ ngã mạn ấy. Thân này chỉ là một cái thùng phân biệt đi, không có gì đáng để chấp trước.

Vị Bà-la-môn lại hỏi: “Những người ấy tu như thế nào mà có thể chứng đắc?” Đức Phật dạy rằng không có gì phức tạp, chỉ cần sáu pháp.

Trước hết là có lòng tịnh tín bất động nơi Phật. Tin Phật tuyệt đối, không lay chuyển, dù gặp hoàn cảnh nào cũng không thoái thất. Trong từng sát-na đều nhớ đến Phật, trong từng sát-na đều tin Phật một cách trọn vẹn.

Kế đến là có lòng tịnh tín bất động nơi Pháp. Tin rằng những lời Phật dạy đều đưa đến ly tham, ly sân, ly si. Người tu phải tự xét lại mình còn tham đắm những gì: còn thích mái tóc, còn thích quần áo, còn thích nhà cửa, còn thích ăn ngon hay còn mong người khác phục vụ mình? Tất cả đều là biểu hiện của bản ngã còn lớn. Quên rằng thân này chỉ là một cái thùng phân di động biệt đi; mỗi khi mở miệng nói năng là như đang mở nắp thùng phân cho người khác ngửi.

Tiếp theo là có lòng tịnh tín bất động nơi Tăng, và có lòng tịnh tín bất động nơi giới. Giữ giới nghiêm trì, dù là một giới nhỏ cũng không vi phạm. Sống chân thật,

không nói dối, không lừa gạt, không phỉ báng người khác.

Ngoài ra, còn phải có lòng tịnh tín bất động nơi giải thoát. Đức Phật dạy rằng tu là giải thoát thì phải tin như vậy. Nếu Phật nói tu sẽ giải thoát mà mình lại cho rằng mình không thể giải thoát, thì đó không phải là tin Phật.

Điều quan trọng nữa là tinh thần “tự thấp đuốc mà đi”. Không thể ngồi yên một chỗ mà mong tự nhiên chứng đắc nếu không tu tập. Người mới tu nên tìm đến các thiền viện, tham dự các khóa tu một tuần hay mười ngày. Lợi ích trước hết không phải để học thêm kinh điển hay để mong chứng Thánh, mà là để cách ly: cách ly gia đình, cách ly cảnh trần, cách ly những điều đang nuôi lớn tham, sân, si.

Nguyên nhân khiến tham, sân, si sanh khởi phần lớn do sự tiếp xúc của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Vì vậy, cần thay đổi môi trường, không ở mãi một chỗ để tránh dính mắc. Đi là để xả ly, xả ly sự dính mắc nơi tâm, để tâm được nhẹ nhàng.

Nhiều cư sĩ viện có bận rộn, nhưng chính sự bám víu ấy khiến việc tu tập không tiến triển. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy rằng Ngài đã lang thang trong vô lượng kiếp để tìm người xây dựng ngôi nhà sanh tử. Nếu cứ tiếp tục xây nhà mãi thì còn bao nhiêu kiếp nữa mới thoát khỏi sanh tử luân hồi?

Giải thoát là có thể đạt được ngay trong đời này, nếu có lòng tin nơi Phật, Pháp, Tăng và chịu thực hành. Tu không khó, cái khó là không chịu tu vì giải đãi. Tinh tấn chính là tinh tấn xả ly, tinh tấn cách ly những sự dính mắc, chứ không phải cố làm điều gì nặng nhọc bên ngoài.



## **2. Tóm Tắt Ý Chính**

### **Bậc chứng A-la-hán thường ẩn mình vì tâm từ bi**

Những vị chứng A-la-hán không tự nói về sự chứng đắc của mình, thường sống ẩn dật. Do người chưa thanh tịnh dễ khởi tâm coi thường hay phỉ báng, các Ngài tránh tiếp xúc để không khiến người khác tạo nghiệp bất thiện.

### **Nữ giới không phải là chướng ngại, chướng ngại là ngã mạn**

Quan niệm “tôi là nữ nên không tu được” là ti liệt mạn. Còn ngã mạn thì không thể tu tập thành tựu. Cần phá chấp ngã, thấy rõ thân này không đáng để bám víu.

### **Sáu pháp đưa đến chứng đắc**

Người chứng đắc là người có lòng tịnh tín bất động nơi Phật, Pháp, Tăng, giới và giải thoát; tin Phật tuyệt đối, tin lời Phật dạy là con đường ly tham, ly sân, ly si; giữ giới nghiêm trì và sống chân thật.

### **Tu là tự thấp đuốc mà đi, không thể chỉ nói suông**

Giải thoát không đến từ lý thuyết. Người tu phải tự mình thực hành, không chờ đợi hay viện cớ. Phật dạy tu là giải thoát thì phải tin và làm theo.

### **Cách ly để xả ly là điều kiện quan trọng của tinh tấn**

Tham, sân, si sinh khởi do tiếp xúc và dính mắc. Việc đi tu, thay đổi môi trường, cách ly gia đình và cảnh trần giúp xả bỏ chấp thủ, làm nền cho sự quán chiếu và tu tập.

### **Tinh tấn là tinh tấn xả ly**

Tinh tấn không phải là cố làm việc nặng nhọc bên ngoài, mà là tinh tấn buông bỏ sự dính mắc nơi thân, nơi tâm. Khó không phải là tu, mà là không chịu tu vì giải đãi.

### **Giải thoát có thể đạt được ngay trong đời này**

Nếu có lòng tin nơi Tam Bảo và thực hành đúng Pháp, người tu có thể thoát khỏi sanh tử luân hồi ngay trong kiếp này, không cần chờ đợi vô lượng kiếp.

### **3. Bài Kiểm Tra: Tinh Tấn Và Niềm Tin Trong Chánh Pháp**

**Câu 1: Hình ảnh vua trời Đế Thích đội thùng phân của Đức Phật lên đầu mang ý nghĩa cốt lõi nào về sự tu tập?**

- A. Thể hiện sự tôn kính tuyệt đối của hàng Chư thiên đối với một bậc Đại trí, Đại giác.
- B. Là một hành động sám hối để tẩy sạch những bất thiện nghiệp trước khi thân hoại mạng chung.
- C. Sự xả ly hoàn toàn bản ngã và kiến chấp về sự thanh sạch – ô uế để đạt đến sự tỉnh giác.
- D. Là cách để tích lũy phước báu nhanh nhất nhằm duy trì vị thế vua trời trong kiếp kế tiếp.
- E. Chứng minh rằng ngay cả bậc quyền uy nhất cũng phải phục vụ bậc giác ngộ để thoát khổ.

**Câu 2: Tại sao tài liệu khẳng định trên thế gian này “không có tài sản nào lớn hơn việc bước vào dòng Thánh (Tu-đà-hoàn)”?**

- A. Vì quý vị sẽ nhận được sự bảo vệ và gia trì của Chư thiên trong mọi hoàn cảnh khó khăn.
- B. Vì quý vị đã đoạn trừ được thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ và chắc chắn sẽ giải thoát.
- C. Vì phước báu của một bậc Thánh lớn hơn tất cả tài sản của các vị vua chuyển luân hợp lại.
- D. Vì người chứng quả Tu-đà-hoàn sẽ không còn phải chịu bất kỳ nỗi đau nào về thân và tâm.

- E. Vì đó là dấu mốc đầu tiên chứng minh quý vị đã hiểu thấu đáo mọi kinh điển của Phật.

**Câu 3: Theo bài học, “Thân kiến” (phá cái chấp “tôi là”) là chướng ngại lớn nhất vì:**

- A. Nó khiến chúng ta luôn lo lắng về sức khỏe và tìm mọi cách để bồi bổ cho thân thể này.
- B. Nó tạo ra sự ích kỷ, chỉ biết lo cho lợi ích cá nhân mà quên đi nỗi khổ của chúng sinh.
- C. Nó nuôi dưỡng lòng tham ái đối với thân, khiến ta sợ chết và tiếp tục tạo nghiệp để duy trì cái “tôi”.
- D. Nó ngăn cản khả năng tập trung khi hành thiền do sự dính mắc vào các cảm giác đau đớn trên thân.
- E. Nó là gốc rễ của mọi sự so sánh, hơn thua và phân biệt giữa mình với những người xung quanh.

**Câu 4: Trạng thái “Tì liệt mạn” (như quan niệm “tôi là nữ nên không tu được”) nguy hiểm như thế nào?**

- A. Nó khiến người tu trở nên thụ động và luôn mong cầu sự giúp đỡ từ những người khác.
- B. Nó là một hình thức chấp ngã tinh vi, dùng sự thấp kém làm cái cớ để nuông chiều sự lười biếng.
- C. Nó làm mất đi vẻ trang nghiêm và tự tin cần có của một người đang thực hành giáo pháp.

- D. Nó ngăn cản quý vị tiếp cận với những giáo lý thâm sâu vốn dành cho bậc đại căn khí.
- E. Nó tạo ra sự chia rẽ và bất bình đẳng trong Tăng đoàn và cộng đồng cư sĩ tại gia.

**Câu 5: Tại sao các vị chứng quả A-la-hán thường sống ẩn dật và không tự nói về sự chứng đắc của mình?**

- A. Vì các Ngài cần không gian yên tĩnh tuyệt đối để duy trì các trạng thái thiền định sâu.
- B. Vì lòng từ bi, các Ngài tránh để người chưa thanh tịnh khởi tâm coi thường hay phỉ báng mà tạo nghiệp.
- C. Vì các Ngài đã đoạn tận mọi ham muốn về danh tiếng và sự tung hô của người đời.
- D. Theo giới luật của Phật, người chứng đắc không được phép tiết lộ năng lượng tâm linh của mình.
- E. Vì các Ngài muốn dành thời gian để quan sát và giúp đỡ chúng sinh một cách âm thầm.

**Câu 6: "Tịnh tín bất động" nơi Tam Bảo được hiểu đúng nhất là:**

- A. Niềm tin kiên định rằng Đức Phật sẽ cứu rỗi chúng ta khỏi mọi tai ương nếu ta chăm chỉ cầu nguyện.
- B. Sự tin tưởng tuyệt đối vào lời dạy của Phật là con đường duy nhất dẫn đến ly tham, ly sân, ly si.

- C. Việc duy trì các nghi lễ thờ phụng Phật, Pháp, Tăng một cách đều đặn mà không bao giờ thay đổi.
- D. Khả năng thuyết giảng trôi chảy về các triết lý của Phật giáo cho người khác nghe một cách tự tin.
- E. Sự cam kết gắn bó trọn đời với một ngôi chùa hoặc một vị thầy hướng dẫn tâm linh cụ thể.

**Câu 7: Việc "Cách ly gia đình và cảnh trần" được tài liệu nhắc đến như một điều kiện để:**

- A. Chứng tỏ sự quyết tâm từ bỏ đời sống thế gian của một người tu hành chân chính.
- B. Thực hiện đúng truyền thống xuất gia của các bậc thánh nhân trong quá khứ.
- C. Giảm bớt các duyên tiếp xúc khiến tham-sân-si khởi lên, tạo môi trường thuận lợi để xả ly.
- D. Để người thân không còn làm phiền và gây cản trở cho quá trình tu tập thiền định.
- E. Tìm kiếm một không gian thanh tịnh nhằm đạt được các năng lực ngoại cảm hoặc thần thông.

**Câu 8: Tinh tấn trong "xả ly" khác với tinh tấn trong "làm việc nặng nhọc" ở điểm nào?**

- A. Xả ly thuộc về ý nghiệp (tâm), làm việc nặng thuộc về thân nghiệp (hình thức bên ngoài).
- B. Xả ly đòi hỏi trí tuệ để buông bỏ dính mắc, làm việc nặng chỉ cần sức khỏe và ý chí.

- C. Xả ly dẫn đến giải thoát rốt ráo, làm việc nặng chỉ tạo ra phước báu hữu lậu thế gian.
- D. Xả ly là quá trình âm thầm bên trong, làm việc nặng là sự thể hiện ra bên ngoài cho mọi người thấy.
- E. Xả ly là buông bỏ sự dính mắc nơi thân và tâm, còn việc nặng có thể vẫn nuôi dưỡng bản ngã.

**Câu 9: Khi một người "tự thấp đuốc mà đi" theo lời Phật dạy, quý vị đó sẽ:**

- A. Không cần đến sự hướng dẫn của thầy hay kinh sách mà tự mình sáng tạo ra cách tu.
- B. Chỉ tin vào những gì mình trực tiếp trải nghiệm và cảm nhận được trong quá trình thiền định.
- C. Tự chịu trách nhiệm về tiến trình tu tập của mình, thực hành bền bỉ không chờ đợi hay viện cớ.
- D. Luôn giữ tâm thế độc lập, không phụ thuộc vào năng lượng của tập thể hay tăng đoàn.
- E. Coi trọng việc tự học hơn là việc tham gia các hoạt động Phật sự chung tại chùa.

**Câu 10: Thông điệp cốt lõi của tài liệu về sự Tinh tấn là gì?**

- A. Sự tu tập thành công phụ thuộc vào việc tích lũy phước báu thông qua các việc thiện sự.
- B. Giải thoát là một phần thưởng dành cho những người có niềm tin mãnh liệt vào Phật pháp.

- C. Tinh tấn chân chính là sự tỉnh giác liên tục để phá trừ kiến chấp và xả ly mọi dính mắc.
- D. Hãy tận dụng mọi cơ hội để cúng dường Tam Bảo nhằm chuẩn bị cho cảnh giới tái sinh tốt đẹp.
- E. Tu tập là hành trình vượt qua các giới hạn của phàm tính và hoàn cảnh xã hội để đạt chứng ngộ.

## CHƯƠNG 24. TINH TÂN CHÁNH NIỆM TRONG CÁI ĂN CŨNG GIẢI THOÁT

### 1. Nội Dung Bài Giảng

Trong Kinh Tương Ưng, Đức Phật dạy rằng nếu mỗi ngày có người đem đến một trăm mũi giáo đâm vào thân, buổi sáng một trăm, buổi trưa một trăm, buổi tối một trăm, và cứ như vậy cho đến khi chết, giả sử sống đến một trăm tuổi, thì sự đau đớn ấy có lớn không. Đức Phật nói rằng nỗi đau ấy vẫn có thể được giải quyết ngay, không còn đau đớn nữa.

Chúng ta thường nói: “Con tin Phật hoàn toàn.” Nhưng nếu Phật dạy phải chết, phải nhảy vào lửa, thì liệu có làm được không? Ngay cả việc rời nhà mà nhiều người còn chưa dám rời, thì làm sao dám “nhảy vào lửa”. Vì vậy, phải nhìn lại cho rõ: nhiều khi chúng ta chưa thật sự tin Phật.

Chúng ta cũng nói “con tin Pháp”, biết Pháp là vô thường, nhưng lại rất khó buông. Buông cái ăn, cái ngủ, buông chấp vào thân, buông sự ham muốn tiền bạc, tài sản... có mấy ai làm được? Có ai dám giao hết nhà cửa, của cải cho người thân, tay không đi theo Phật hay không? Đức Phật dạy vô thường, nhưng nhiều người vẫn dính mắc: chồng tôi, vợ tôi, con tôi, của cải của tôi. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy rằng những sự “nhà”, “cửa”, “chồng tôi”, “vợ tôi”, “con tôi” đều là những trói buộc dẫn đến sanh tử luân hồi.

Ngay cả khi đi tu, nhiều người vẫn tiếp tục dính mắc: “Cái y này của tôi, đừng ai đụng tới”; “Cái cốc này của tôi, đừng ai bước vào.” Tất cả đều là chấp thủ. Sở dĩ chấp thủ như vậy là vì phi như lý tác ý. Nhưng nếu biết tu đúng thì ra khỏi vòng sanh tử luân hồi không khó, Đức Phật dạy rất rõ ràng, có phương pháp cụ thể.

Nếu xét cho kỹ, nhiều người nói tin Phật nhưng thật ra chưa tin. Có người đi tu vì thấy người khác tu, đi tu để mong bớt khổ. Nhưng khổ ở đâu? Thân đã có thì phải khổ: thân phải chịu già, bệnh, chết; tâm thì phiền não. Có danh có sắc thì có khổ đau. Đơn giản là vậy.

Đức Phật dạy buông thân tâm, quán chiếu thân tâm đều sanh diệt, đều vô thường. Thân lúc mới sinh nặng ba ký, nay sáu mươi ký. “Đứa bé ba ký” đã mất từ lâu. Rồi mai này thân bỏ vào hòm đem đi thiêu, chỉ còn một hũ tro. Nếu còn tiếc nuôi: “Hồi đó tôi sáu mươi ký, tôi có vợ có chồng, có nhà có cửa, mà bây giờ chỉ còn tro,” thì vì tiếc nuôi ấy mà tiếp tục tái sinh.

Vì vậy, phải thấy rõ: chúng ta chưa tin Phật, chưa tin Pháp. Còn đối với Tăng, nhiều người cũng khởi tâm nghi, cho rằng đời này không còn Chân Tăng, không còn Thiện Tăng, không còn ai chứng vào dòng Thánh. Đó là tâm nghi. Nghi như vậy là nghi Phật, nghi rằng lời Phật dạy không thật.

Trước khi Đức Phật nhập Niết Bàn, Ngài khẳng định rất rõ: khi nào còn có người thực hành Bát Thánh Đạo thì

ngày ấy còn có Thánh giả ra đời. Nghĩa là ngày nào còn có người thực hành Bát Thánh Đạo thì vẫn còn bậc Thánh. Các bậc Thánh, nếu không khởi tâm từ bi thương chúng sinh còn chìm đắm, thì các Ngài sẽ ẩn mình vào núi rừng. Các Ngài tránh gặp người đời vì sợ rằng người chưa thanh tịnh, không có lòng tin nơi Phật, Pháp, Tăng, sẽ khởi tâm bất thiện, rồi tự chuốc khổ đau.

Nhiều người chỉ giữ hình thức bên ngoài: cạo đầu, mặc y, nhưng chưa thật sự tin Phật, Pháp, Tăng. Nếu thật sự tin thì phải xả ly. Vậy tinh tấn là gì? Tinh tấn chính là tinh tấn xả ly.

Người học Phật đã học tinh tấn trong bố thí. Nhưng ngay trong việc ăn uống, Đức Phật cũng dạy rất rõ: người nào ngay trong cái ăn mà nhận biết rõ ràng, ngày nào cũng ăn, nếu ăn mà có chánh niệm, phát sinh tuệ, thì cũng có thể giải thoát. Con đường tu không xa, không khó.

Vấn đề là chúng ta ăn như thế nào. Nhiều người ăn như súc sanh: thấy ngon thì muốn ăn nhiều, thấy màu đẹp thì thích, thấy mùi thơm thì thích. Đó là tham, là dục; dục dẫn đến ái. Nếu người khác đưa món không vừa ý, liền không thích, khởi phiền não. Có phiền não là có lậu hoặc; có lậu hoặc thì phiền não tiếp tục vận hành. Vì vậy, ngay nơi cái ăn, Đức Phật khẳng định rằng nếu biết tu đúng, người ta cũng có thể chứng vào dòng Thánh.

Trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy người tu tập khi ăn phải biết rất rõ: ta đang ăn. Sự “biết” ấy là biết bằng tuệ giác, không phải biết theo kiểu “món này ngon hay dở”, “tôi thích hay không thích”. Người tu quán chiếu đúng sự thật rằng ta ăn chỉ để nuôi thân này. Thức ăn tốt cuộc chỉ là đường, sữa, mỡ, lipid, protein; là các chất vitamin, sinh tố, khoáng chất. Thân này thuộc tứ đại: đất, nước, gió, lửa; trong đó có đủ thứ như đồng, sắt, chì, kẽm. Chưa kể đờm dãi, phân, nước tiểu, máu mủ... những thứ ấy thải ra liên tục. Mỗi ngày thân này phải đi tiểu, đi tiêu ít nhất hai, ba lần. Thải ra thì hao hụt; hao hụt thì sinh bệnh. Vì vậy, ta phải ăn vào để bù lại.

Do đó, khi ăn, quý vị quán chiếu thân này đang thiếu gì, cần bồi bổ gì. Cái gì đã mất thì cần ăn để bù: chất khoáng, sinh tố, protein, chất đạm, chất mỡ, chất đường. Nhưng nếu khởi tâm phân biệt: “đường phèn hay đường trắng hay đường thô khác nhau chỗ nào”, rồi sinh thích cái này hơn cái kia, thì đó là chạy theo cảm xúc dục lạc. Có dục là có dính mắc, tức là có ái. Thích đường trắng hơn đường nâu là dính mắc phát sinh ngay. Đức Phật dạy rằng ngay trong cái ăn, chỉ cần tu tập đúng nơi cái ăn cũng có thể chứng vào dòng Thánh.

Trước khi ăn, quý vị quan sát thật sự mình có đói không. Nếu đói, tay chân run rẩy thì biết thân cần ăn. Còn cứ canh giờ, đến mười hai giờ trưa là ăn trong khi bụng chưa đói, như vậy là đang tạo nghiệp, đang bị nghiệp chi phối. Rồi lại dính vào chuyện phải ăn món gì, nấu

kiểu gì, ăn xong đi vệ sinh ra sao... tất cả đều thành chỗ dính mắc.

Nếu khi ăn mà ngồi quán chiều, có lúc tự nhiên thèm đường thì biết thân thiếu đường; tự nhiên thèm muối thì biết thân thiếu muối. Quan sát kỹ thì cơ thể tự báo cho mình biết. Vì vậy, trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy trước khi ăn phải quán chiều: thân (phần vật lý) có thật sự cần ăn không, hay là do tâm. Quán chiều rõ: thân muốn ăn hay tâm muốn ăn. Tâm muốn ăn là thèm, là nghiệp. Ngay nơi đó, quý vị thấy rõ thân tâm chỉ là danh sắc: chỉ là thân và tâm. Danh sắc là pháp sanh diệt, không có thực thể để bám víu. Thấy được sanh diệt thì không còn dính mắc.

Bánh mì, bánh bao, gạo... đều là tinh bột. Nhai rồi, tinh bột chuyển hóa thành đường glucose  $C_6H_{12}O_6$ . Vào đến bao tử, rốt cuộc chỉ còn glucose. Loại đường ấy muốn thâm thấu vào máu thì phải qua enzyme, phân tách thành  $C_3H_6O_3$  rồi mới đi vào mạch máu để nuôi thân. Thân chỉ cần chất đó; còn bánh bao, bánh mì, gạo lứt... rồi cũng thải ra hết. Quán như vậy để thấy rõ cái thân này chỉ vận hành theo nhu cầu vật chất, không đáng để chấp trước và chạy theo dục lạc.

Khi có tuệ giác, quý vị biết cơ thể là đất, nước, gió, lửa. Thiếu nước thì uống nước. Uống bao nhiêu cho đủ, uống thế nào cho hợp lý, uống lúc nào, đều cần quan sát. Khi thân khát, cổ họng khô, quý vị nhận biết sự khô

khan ấy. Sự nhận biết là “Danh”, còn cái thân khô khan là “Sắc”. Thấy như vậy để biết thân này chỉ cần nước. Nước coca, cà phê, nước đường, nước dừa, nước lèo... đều có phần “nước”; cái gì phù hợp thì dùng theo nhu cầu của thân.

Nhắc đến cách thực hành của một số vị tu hành ở núi rừng xưa và nay: khi bệnh, có vị dùng nước tiểu của chính mình, lấy nước tiểu đầu tiên buổi sáng, để một thời gian cho bớt nồng rồi uống. Cách này “trị được nhiều thứ bệnh”, và đặc biệt “trị rất tốt” một thứ bệnh: bệnh chấp ngã. Uống nước tiểu của mình rồi mới thấy cái ngã chấp lớn đến mức nào.

Khi một người thực hành đến mức nắm được, uống được nước tiểu của chính mình mà tâm không còn rùng mình, thì ngay nơi đó tâm buông được chấp ngã, và tâm có thể “ngộ ra liền” nhờ thực hành, không phải do lý thuyết.

Thế thì tinh tấn là gì? Hôm nay, chúng ta chỉ học tinh tấn ngay trong cái ăn.

Trước khi ăn, quý vị quan sát xem trong thân có thật sự có nhu cầu hay không. Thân muốn ăn vì thiếu hụt, vì đói đến mức run rẩy; hay tâm muốn ăn vì còn tham đắm màu sắc, mùi vị. Quý vị phải quan sát danh sắc, tức là thân tâm, phân biệt rõ ràng.

Khi bắt đầu ăn, quý vị cũng phải có chánh niệm trong từng động tác. Ngồi chỗ nào, mắt nhìn chỗ ngồi để ngồi đúng chỗ. Đức Phật dạy: khi đi biết mình đang đi, khi ngồi biết mình đang ngồi. Không chỉ lúc ngồi ăn, mà kể cả lúc ngồi trong nhà vệ sinh cũng phải biết mình đang ngồi như thế nào: ngồi theo thói quen hay ngồi theo chánh niệm. Khi đi biết đi, khi đứng biết đứng, khi ngồi biết ngồi; mỗi sát-na đều có sự nhận biết. Đó là chánh niệm, đó là tinh tấn trong cái ăn.

Khi ngồi xuống, quý vị biết mình ngồi đúng chỗ, biết thứ tự trên dưới. Nếu quý vị phát tâm phục vụ đại chúng trong bữa ăn, thì chọn chỗ ngồi gần nồi cơm, gần chỗ múc thức ăn để có thể múc cho mọi người. Đó là bố thí Ba-la-mật, là cúng dường Ba-la-mật. Khi ngồi xuống ăn, quý vị biết rõ tâm mình đang phát tâm như vậy để chăm sóc, phục vụ người khác.

Ý dẫn đầu các Pháp, ý tạo tác, ý làm chủ. Nếu không có ý Ba-la-mật thì sẽ không có hành xử Ba-la-mật; khi ấy chỉ là nghiệp và thói quen. Vì vậy, trong bữa ăn, quý vị quan sát xem ai thiếu gì: người thiếu đường, người thiếu muối, người thiếu nước tương. Chăm sóc từng người như vậy là bố thí Ba-la-mật. Tâm sanh khởi sự quan tâm, đó là tâm bi mẫn. Bi mẫn là quan tâm, đơn giản như vậy.

Khi ăn, quý vị nhai và quan sát: cái này cứng hay mềm, nóng hay lạnh. Đức Phật dạy trong Kinh Tứ Niệm Xứ:

khi nhai biết mình đang nhai; cứng biết cứng, mềm biết mềm, nóng biết nóng, lạnh biết lạnh. Khi tâm ưa thích khởi lên, quý vị biết mình đang ưa thích. Khi tâm không ưa thích khởi lên, quý vị cũng biết mình đang không ưa thích. Quý vị phải thấy rõ đây là sanh diệt, và đây là nghiệp, vì còn ưa thích hay không ưa thích, cả hai đều là nghiệp.

Đừng nói “con chán lắm rồi”. Chán là tâm sân. Quý vị nhận biết tâm sân đã có mặt. Thức ăn chỉ là thức ăn; hễ sanh làm người thì phải ăn. Ăn thì phải nhai, nhai rồi phải nuốt, nuốt rồi phải đi vệ sinh; rồi lại ăn nữa. Quý vị phải nhận biết như vậy.

Nếu một ngày, quý vị liên tục nhận biết trước khi ăn, trong khi ăn, sau khi ăn; nhận biết rất rõ tâm của mình; không bỏ một sát-na nào; thấy rõ các hành vi tạo tác từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, đều là danh sắc. Danh sắc sanh diệt và danh sắc đang có mặt. Tham, sân, si cũng sinh khởi trong đó. Nếu nhận biết, lúc ấy quý vị đang tu.

Đức Phật dạy: chỉ cần nhận biết trong bữa ăn tâm đã sinh khởi và tâm đã biến mất, là quý vị đang tu. Cứ liên tục như vậy. Lúc nào không nhận biết, quý vị cũng biết rằng mình đang không nhận biết, mình đã phóng dật; như vậy cũng tốt. Lúc nào nhận biết là có chánh niệm; lúc nào không nhận biết, đã thất niệm, thì quý vị biết rằng mình đang thất niệm. Cả hai đều tốt, đừng dính

mắc. Đừng buồn phiền vì thất niệm. Thất niệm rồi cũng qua, chánh niệm rồi cũng qua; tất cả đều sanh diệt, đều vô thường. Nhận biết sự vô thường ấy chính là tinh tấn. Sự vô thường đó xảy ra ngay trong bữa ăn.

Sanh tử luân hồi là gì? Sanh tử luân hồi chính là ăn, nhai, nuốt, rồi đi vệ sinh; rồi lại ăn, nhai, nuốt, rồi đi vệ sinh; rồi lại tiếp tục như vậy. Thích rồi ghét; không thích rồi lại thích. Tất cả đều là sanh tử luân hồi: sinh rồi diệt, sinh rồi diệt. Nếu không thấy được như vậy là đang thối lui. Còn nếu mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút đều quan sát, đều thấy; đi, đứng, nằm, ngồi đều biết; ăn, uống, nhai, nuốt đều biết, thì quý vị đang tu.

Trong bữa ăn cũng có nhìn, nghe, ngửi, nếm. Nghe người này nói “ngon quá”, nghe người kia nói “không ngon”. Nghe như vậy thì tâm mình có thích, ghét hay không? Quý vị đừng quan tâm người ta nói gì, chỉ nhận biết tâm mình. Nếu tâm đang thích, tức là có tham, tức là danh đang khởi, tâm đang phát sinh. Chỗ nào có tâm phát sinh, chỗ ấy có sanh tử luân hồi.

Tinh tấn nên thực hành thế nào? Là tu ngay trong bữa ăn. Trong bữa ăn có đủ đi, đứng, nằm, ngồi; ngồi chỗ nào cho đúng; tâm có phát sinh bổ thí Ba-la-mật, cúng dường Ba-la-mật hay không. Chọn chỗ xấu nhất để ngồi, ngồi gần nồi cơm để xới cơm cho mọi người, ngồi gần chỗ múc thức ăn để múc cho mọi người được ăn,

được hoan hỷ. Đó là cúng dường Ba-la-mật, đó là trì giới Ba-la-mật.

Trì giới Ba-la-mật là khi ăn thấy ngon thì biết ngon; nếu tâm tham khởi thì biết tâm tham đang phát sinh và chấm dứt nó, vì ăn xong rồi cũng đi vệ sinh. Và sản phẩm cuối cùng đều bình đẳng. Quý vị phải biết nhàm chán mùi vị, vì các thứ mùi vị ấy chỉ là do tâm; chính tâm làm cho ưa thích.

Có những món như mắm nêm, mắm tôm... là thứ để lâu thành mùi rất nồng, nhưng nhiều người lại thích và đòi hỏi phải có. Điều đó cho thấy tâm dính mắc vào mùi vị rất mạnh, và quý vị cần nhận biết rõ để không bị cuốn theo.

Trong cái ăn, Đức Phật dạy chỉ cần tu ngay nơi cái ăn: trước khi ăn, trong khi ăn, sau khi ăn đều biết. Quý vị biết rất rõ danh sắc đang phát sinh; cái gì cần mới ăn, lúc nào cần mới ăn, ăn như thế nào; ăn với ai, ăn ở đâu. Ngay trong bữa ăn, quý vị thực hành được bố thí, trì giới, kham nhẫn.

Nếu thức ăn không ngon thì sao? Phải kham nhẫn. Kham nhẫn ở đây là kham nhẫn nơi cái tâm, chứ không phải kham nhẫn nơi đồ ăn. Thức ăn không ngon thì đương nhiên không ưa, nhưng cái tâm khó chịu sẽ sinh khởi liền. Quý vị kham nhẫn với cái tâm ấy và tự nhắc: “Ăn xong rồi cũng đi vệ sinh, rồi nó cũng hôi như nhau, đừng có quan tâm.” Đó là xả ly sự chấp thủ nơi tâm.

Tinh tấn trong cái ăn, Đức Phật dạy rất rõ: chỉ cần tu cái ăn thôi cũng có thể bước vào dòng Thánh. Vấn đề là ăn kiểu gì. Ăn như súc sanh là thấy ngon thì muốn ăn nhiều, bày vẽ đủ kiểu, thích màu sắc, thích chiên xào; nhai, nuốt, hỉ hả, rồi cuối cùng cũng đi vệ sinh.

Có những vị đang bị bệnh nặng, bệnh thân chứ không phải bệnh tâm. hãy học theo lời Phật dạy và cách thực hành của Chư Thánh Tăng. đây không phải là lời khuyên suông, mà bản thân đã trải nghiệm và thấy có hiệu quả.



## **2. Tóm Tắt Ý Chính**

### **Tu ngay trong cái ăn là đủ để bước vào dòng Thánh**

Đức Phật dạy tu tập ngay trong việc ăn: trước khi ăn, trong khi ăn, sau khi ăn đều phải nhận biết rõ danh sắc đang sinh khởi. Chỉ ăn khi thật sự cần, biết thân cần gì, ăn lúc nào, ăn thế nào; đồng thời biết rõ tâm đang vận hành ra sao.

### **Bữa ăn là nơi thực hành các Ba-la-mật**

Ngay trong bữa ăn, người tu có thể thực hành bố thí, tri giới, kham nhẫn: biết ăn với ai, ăn ở đâu, cư xử thế nào để nuôi dưỡng tâm phục vụ, giữ gìn oai nghi, và điều phục tâm.

### **Kham nhẫn là kham nhẫn nơi tâm, không phải nơi thức ăn**

Khi thức ăn không vừa ý, điều quan trọng là nhận diện tâm khó chịu vừa khởi lên và kham nhẫn với chính tâm ấy. Quán chiếu để xả ly chấp thủ, không chạy theo ưa – ghét.

### **Ăn theo dục lạc là rơi vào tập khí “ăn như súc sanh”**

Nếu chạy theo ngon – dở, màu sắc, mùi vị, bày biện và tham muốn, thì bữa ăn trở thành chỗ tăng trưởng tham ái và dính mắc. Người tu cần quán sát để không bị cuốn theo các phản ứng ưa – ghét trong tâm.

### **3. Bài Kiểm Tra: Tinh Tấn Chánh Niệm Trong Cái Ăn**

**Câu 1: Tại sao việc tu tập ngay trong "cái ăn" lại có thể giúp quý vị bước vào dòng Thánh theo tinh thần bài học?**

- A. Vì ăn uống là hoạt động duy trì mạng sống, giúp thân thể khỏe mạnh để tiếp tục tu hành.
- B. Vì bữa ăn là cơ hội liên tục để nhận diện sự vận hành của danh sắc và các trạng thái tâm lý vi tế trong từng sát-na.
- C. Vì khi ăn trong chánh niệm, quý vị sẽ tránh được việc ăn quá nhiều gây bệnh tật cho thân thể, hỗ trợ việc ngồi thiền.
- D. Vì quý vị thực hiện đúng các nghi thức cúng dường và tri ơn trước khi thọ nhận thức ăn, tạo phước báu lớn.
- E. Vì việc ăn uống thanh tịnh giúp loại bỏ các độc tố và làm tâm hồn trở nên nhẹ nhàng, bớt sân hận.

**Câu 2: Thế nào là "ăn như súc sanh" được đề cập trong tài liệu?**

- A. Là việc ăn các loại thực phẩm không có nguồn gốc rõ ràng hoặc không đảm bảo vệ sinh an toàn.
- B. Là hành động ăn uống vội vàng, nhồm nhoàm, không giữ đúng oai nghi tế hạnh của một người tu tập.

- C. Là trạng thái ăn theo bản năng dục lạc: thấy ngon thì tham, thấy không vừa ý thì sân, nhai nuốt trong mê lầm không tỉnh giác.
- D. Là việc chỉ tập trung vào việc ăn cho no bụng mà quên mất việc quán tưởng hay hồi hướng công đức.
- E. Là việc tiêu thụ các loại thực phẩm có nguồn gốc từ động vật một cách vô độ và tàn nhẫn.

**Câu 3: Khi thức ăn không vừa ý, quý vị thực hành "Kham nhẫn" đúng pháp như thế nào?**

- A. Cố gắng kìm nén sự khó chịu và ép mình phải ăn hết để không làm phiền lòng người nấu.
- B. Nhận diện tâm khó chịu vừa khởi lên, quan sát nó như một pháp đang vận hành và không chạy theo sự ghét bỏ.
- C. Nghĩ về những người nghèo khổ không có gì để ăn nhằm tự an ủi bản thân và vượt qua sự kén chọn.
- D. Đổi sang món ăn khác phù hợp hơn để giữ tâm luôn được an vui, tránh sinh tâm sân hận.
- E. Phân tích các thành phần dinh dưỡng để thấy rằng thức ăn dù không ngon vẫn có ích cho sức khỏe.

**Câu 4: Câu nói "Con tin Phật hoàn toàn" thường bị xem là thiếu thực chất khi quý vị gặp tình huống nào sau đây?**

- A. Khi quý vị vẫn còn bận rộn với các công việc mưu sinh đời thường để lo cho gia đình.
- B. Khi quý vị chưa thể thuộc lòng hết các kinh điển quan trọng mà Đức Phật đã để lại.
- C. Khi đối diện với cái chết hoặc việc phải từ bỏ những dính mắc thân thiết nhất (tài sản, người thân) mà tâm vẫn còn run sợ, bám chấp.
- D. Khi quý vị không tham gia đều đặn các khóa tu tập trung tại chùa hoặc thiền viện do hoàn cảnh.
- E. Khi quý vị vẫn còn cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ mỗi khi ngồi thiền vào sáng sớm.

**Câu 5: Tại sao tài liệu nhắc đến việc "buông cái y, cái cốc" (dù giá trị nhỏ) đối với người đi tu?**

- A. Để quý vị không còn tài sản cá nhân, dễ dàng di chuyển và tu tập ở bất cứ đâu.
- B. Vì đó là những vật dụng rẻ tiền, không đáng để người tu hành phải bận tâm gìn giữ hay tranh giành.
- C. Để chỉ ra rằng chấp thủ (Ái) có thể ẩn náu dưới mọi hình thức, bám vào bất cứ đối tượng nào để khẳng định "cái của tôi".
- D. Vì theo giới luật, người tu không được phép sở hữu quá nhiều vật dụng cá nhân để tránh phạm giới.
- E. Để nhắc nhở quý vị rằng mọi vật chất đều sẽ bị hư hỏng theo thời gian vô thường.

**Câu 6: Việc thực hành "Bố thí" ngay trong bữa ăn được hiểu như thế nào là sâu sắc nhất (Ba-la-mật)?**

- A. Sẵn lòng nhường phần ăn ngon nhất của mình cho người khác để rèn luyện lòng vị tha.
- B. Chia sẻ thức ăn cho các loài chúng sinh vô hình hoặc động vật xung quanh để tạo phước.
- C. Bố thí chính là sự xả ly tâm tham hưởng thụ dục lạc, ăn để nuôi thân tu tập thay vì ăn để thỏa mãn cảm thọ ngon miệng.
- D. Cúng dường một phần thức ăn cho chư Tăng trước khi bản thân mình thọ dụng.
- E. Giữ tâm thanh tịnh, khen ngợi món ăn để người nấu cảm thấy hoan hỷ và hạnh phúc.

**Câu 7: Sự khác biệt giữa "bệnh thân" và "bệnh tâm" trong bối cảnh thọ thực và tu tập là gì?**

- A. Bệnh thân là do vi khuẩn xâm nhập, bệnh tâm là do suy nghĩ quá nhiều về quá khứ.
- B. Bệnh thân là nỗi đau vật lý (nghiệp quả), bệnh tâm là sự phản ứng không chấp nhận, than vãn và dính mắc vào nỗi đau đó.
- C. Bệnh thân có thể chữa bằng thuốc, bệnh tâm chỉ có thể chữa bằng cách đi chùa lễ Phật tụng kinh.
- D. Bệnh thân làm suy yếu sức khỏe, bệnh tâm làm mất đi niềm tin vào cuộc sống và Tam Bảo.
- E. Bệnh thân xảy ra do ăn uống không điều độ, bệnh tâm xảy ra do thiếu tình thương từ người khác.

**Câu 8: Tài liệu nhắc đến ví dụ "ba trăm mũi giáo đâm vào thân" nhằm mục đích gì?**

- A. Để mô tả sự tàn khốc của chiến tranh và khuyên con người nên sống hòa bình, không gây hấn.
- B. Để khẳng định rằng đau đớn thể xác là vô nghĩa đối với một người đã chứng quả A-la-hán.
- C. Để nhấn mạnh rằng nỗi đau do mũi giáo còn có thể chịu được, nhưng nỗi khổ của vô minh (không thấy Tứ Đế) trong luân hồi còn kinh khủng hơn nhiều.
- D. Để dạy cho học viên kỹ thuật thiền định quán cảm thọ giúp giảm bớt các cơn đau dữ dội.
- E. Để răn đe những người lười biếng tu tập bằng những hình phạt đáng sợ ở cõi địa ngục.

**Câu 9: Trạng thái tâm lý nào sau đây là nguyên nhân chính ngăn cản quý vị "nhảy vào lửa" (hy sinh thân mạng) theo lời Phật dạy?**

- A. Sự thiếu hiểu biết về các phương pháp an toàn khi tiếp xúc với hỏa hoạn.
- B. Thân kiến (chấp thân là thật) và Ái (dính mắc vào sự tồn tại của cái "tôi").
- C. Trí thông minh giúp quý vị nhận ra đó là một yêu cầu không thực tế trong đời sống hiện đại.
- D. Sự lo lắng và trách nhiệm đối với tương lai của gia đình, con cái nếu bản thân gặp nạn.

- E. Cảm giác mệt mỏi và thiếu nghị lực do không thực hành thiền định đều đặn.

**Câu 10: Cốt lõi của việc "Trang nghiêm tâm" trong khi ăn theo tài liệu là:**

- A. Giữ gìn vệ sinh nơi ăn uống và sắp xếp các dụng cụ ăn một cách ngăn nắp, sạch sẽ.
- B. Mặc quần áo chỉnh tề, kín đáo và ngồi đúng tư thế truyền thống khi thọ thực.
- C. Xả ly sự dính mắc nơi các căn (mắt, tai, mũi, lưỡi...), không để tham sân sinh khởi khi tiếp xúc với trần cảnh (món ăn).
- D. Tập trung tuyệt đối vào việc nhai thức ăn mà không nghĩ ngợi bất cứ điều gì khác (định).
- E. Niệm danh hiệu Phật liên tục trong suốt quá trình ăn để tâm không phóng dật ra bên ngoài.

## CHƯƠNG 25. TINH TẤN CHÁNH NIỆM

### 1. Nội Dung Bài Giảng

Tinh tấn phải có trí tuệ. Vì tất cả các thập Ba-la-mật đều có một mục đích là phát triển trí tuệ. Nếu không có trí tuệ thì không thể giải thoát.

Chính trí tuệ giúp chúng ta thấy rõ những gì hiện giờ mình đang có chỉ là duyên sanh, chỉ là phù phiếm, như mây. Lúc nhỏ có cha, có mẹ. Đến khi lớn tuổi, nhìn lại thì cha đã mất, mẹ đã mất, chú bác cũng lần lượt mất. Biết người khác chết mà không thấy chắc chắn rằng chính mình cũng sẽ chết, đó là vô minh. Vô minh thì không có tinh tấn, không có trí tuệ.

Ai cũng phải chết. Đức Phật cũng thị hiện vô thường. Nhưng trong đời sống hằng ngày, chúng ta hành xử như thể mình không bao giờ chết. Hễ đau thì sợ thân đau.. Tại sao mình không có trí tuệ?

Thời Đức Phật, có nhiều Chư Tăng đã buông bỏ thân này, chấm dứt kiếp này, không còn đau khổ nữa; không còn xem cái xác là quý. Còn chúng ta thì vẫn còn quý thân, nên còn sợ hãi. Mà tâm sợ hãi chính là dính mắc vào thân; dính mắc vào thân thì tiếp tục tái sinh.

Ngay trong đời này, có những vị tu hành ở một số nơi, các Ngài không bận tâm nhiều đến sống chết. Đau thì biết đau. Có những vị đau quá vẫn ngồi thiền. Trong kinh có chép một vị tu tập chứng được Diệt Thọ Tướng

Định, vượt qua Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ; khi vào định thì không còn thấy thân nữa, người ta có chặt đầu cũng không hay biết.

Nhưng dù đã chứng A-la-hán, quả nghiệp vẫn vận hành. Đừng tưởng rằng bậc Giác Ngộ là không còn quả nghiệp: Đức Phật cũng thị hiện trả tám kiếp nạn. Tôn giả Mục Kiền Liên, dù là đại đệ tử có thần thông, vẫn bị đánh cho tan nát. Vì vậy, khi bệnh, vị ấy suy nghĩ: nếu cứ tiếp tục Diệt Thọ Tướng Định thì khi xả định thân lại đau, và tâm lại dính mắc vào thân. Nên vị ấy quyết định quán chiếu sự đau: cái đau đến rồi cái đau đi, chỉ quan sát như vậy. Nhờ quán chiếu như thế, vị ấy nhàm chán thân, giải thoát, không còn quay trở lại nữa. Chứng A-la-hán.

Còn chúng ta tu tập, ngày nào cũng ngồi thiền, lễ Phật, nhưng nhiều khi mới dừng ở hình thức. Hình thức cũng tốt, đó là bước thang đầu tiên. Giống như đứa bé mới sinh, một hai tuổi chập chững đi; phải chập chững rồi mới chạy được. Nhưng không thể giải thoát sanh tử luân hồi nếu còn mê mẩn, còn đắm mê trong dục lạc. Vì tất cả dục lạc đều sinh ra ái: dục nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; ưa thích ăn, ưa thích ngủ... đều sinh ra cảm xúc dục lạc.

Có những người già gần chết rồi mà vẫn nhất định phải ở một chỗ “gần thuốc”. Nhưng gần thuốc cũng chết. Vì dính mắc vào chỗ “gần thuốc”, vì tâm mong cầu thuốc,

tâm sợ hãi, tâm dính mắc vào thân, nên khi chết dễ tái sinh về chỗ ấy để tiếp tục tìm cầu như cũ. Ai cũng phải chết.

Vậy nếu tu tập tinh tấn thì tinh tấn như thế nào?

Trong Kinh Trưởng Lão Ni Kệ có một vị Trưởng Lão Ni chứng đắc A-la-hán. Ngài tu bảy ngày mà chứng A-la-hán. Nguyên do như sau.

Khi còn trẻ, ngài được cha mẹ gả về một gia đình. Ở một thời gian, dù giữ đạo hạnh đầy đủ, ngài vẫn bị người chồng thứ nhất xua đuổi, không rõ lý do. Một thời gian sau, gia đình lại gả cho người chồng thứ hai; cũng chỉ ở được vài tháng rồi lại bị xua đuổi. Sư không nói tên.

Vị ấy buồn, và biết rõ mình khổ. Vị ấy làm tất cả mọi chuyện tốt lành, việc gì cũng làm tốt: chăm sóc gia đình chồng, chăm sóc chồng, không bao giờ bỏ sót. Vị ấy còn lo nhà cửa, cơm nước, chăm sóc cha mẹ chồng đầy đủ. Nhưng người chồng thứ nhất nói thẳng: “Tôi không thích sống với bà nữa. Bà đi chỗ khác đi.” Rồi người chồng thứ hai cũng như vậy.

Vị ấy thấy cuộc đời bất hạnh, khổ quá. Có người vì chưa thấy khổ nên không tu được, vì không có trải nghiệm. Sau đó, vị ấy gặp một vị Ni trưởng, phát tâm cúng dường. Cúng dường xong, vị ấy xin cha mẹ cho theo vị Ni trưởng xuất gia tu tập, vì thấy đời sống quá tàn nhẫn:

mình làm tốt hết mọi chuyện mà vẫn bị bạc đãi, bị xua đuổi.

Khi chúng A-la-hán, vị Trưởng Lão Ni quán chiếu lại và mới biết nguyên do vì nghiệp trong nhiều đời trước. Có đời ngài là người đàn ông lấy vợ người khác, giành giật đủ mọi thứ; có đời ngài là người đàn bà lấy được chồng rồi xúi chồng bỏ vợ để lấy mình. Tiền kiếp vốn khó thể biết; đến khi quả trở trong hiện đời mới nhận ra.. Có khi mình làm tốt mà vẫn bị đánh, bị chửi, bị bạc đãi; chồng có học nhưng vẫn bạc đãi; nhìn mặt cũng không ưa, rồi xua đuổi.

Có người đã trải nghiệm như vậy mà vẫn bám chặt, bị chửi cũng vẫn bám. Như thế là vô minh: khổ đau mà vẫn lặn xả vào. Còn có người lợi dụng, ý mình là đàn ông mà đối xử tệ bạc với vợ. Nhân quả chỉ chờ thời gian rồi sẽ đến; không thể thoát. Hôm nay chửi người, kiếp sau có thể đổi vai, oan trái cứ nối nhau hết đời này tới đời khác.

Vị Trưởng Lão Ni sau khi chứng A-la-hán, quán sát lại nhiều kiếp của mình và thấy rằng vì đã tạo oan trái liên quan đến dục ái, như lấy vợ người khác, hoặc xúi chồng bỏ vợ để lấy mình nên có đời phải sinh làm loài khỉ. Sinh làm khỉ, vừa lớn lên thì bị khỉ chúa đầu đàn cắn đến mức mất khả năng sinh sản. Rồi kiếp sau lại sinh làm một loài thú khác, cũng bị con đầu đàn làm hại tương tự.

Tại sao những nhân quả cứ theo như vậy hoài? Vì cái ý dâm. Ý dâm chỉ nghĩ đến bộ phận sinh dục, nên nó tiếp tục sinh ra. Quả do nhân bất thiện cứ lôi kéo mãi. Vì vậy, có hai kiếp bị thiên, bị cấn đến mức mất giống. Rồi nhiều kiếp sau vẫn tiếp tục đau khổ như vậy. Tại sao một kiếp không hết? Vì còn cái ý. Ý vẫn đam mê, vẫn thỏa thích dục lạc trong dâm. Đó là cảm xúc dục lạc.

Cái này khó, không đơn giản. Nhưng cái dâm chưa phải là thứ khó nhất. Dâm dục không phải lúc nào cũng kéo dài suốt ngày; có lúc chỉ năm phút, mười phút, nửa tiếng, một tiếng rồi cũng phải buông. Nhưng có một thứ tạo cảm xúc dục lạc suốt ngày, suốt đời: cái ăn. Cái ăn rất mạnh. Bày vẽ kiểu này kiểu kia, màu sắc kiểu này kiểu kia. Đó là ăn không có trí tuệ, ăn theo cảm xúc dục lạc, ăn theo đam mê.

Con người chỉ là đất, nước, gió, lửa. Nói theo khoa học, cơ thể chủ yếu dựa trên bốn yếu tố để duy trì sự sống: C, H, O, N - carbon, hydrogen, oxygen, nitrogen. Còn lại là các khoáng chất và các thành phần khác, nhưng cũng quy về sự vận hành của những yếu tố ấy. Trong đời sống hằng ngày, cơ thể hao hụt thì chúng ta ăn vào để bù đắp, chỉ là bù cho đúng cái thân vật chất này.

Dù ăn bánh mì, bánh bao, cơm, hủ tiếu, các chất tinh bột vào rồi cũng chuyển thành đường glucose  $C_6H_{12}O_6$ . Người tu tập không tham đắm cảm xúc: thấy bánh bao thì thích, thấy hủ tiếu thì thích, thấy bánh mì

thì chê. Những tâm ấy là tâm vọng, chạy theo cảnh thì luôn có tham, sân, si, phiền não. Đó là lậu hoặc.

Mỗi ngày đều ăn: sáng ăn, trưa ăn, tối ăn, rồi ăn dặm. Thấy đồ ăn là khởi tâm thích. Dù miệng chưa nhai, mắt nhìn đã thích, tức là “ăn bằng mắt”. Đi ngang quán xá, mũi ngửi mùi thơm, thỏa thích, tức là “ăn bằng mũi”. Tất cả đưa vào thức, tức là cái nhớ, để rồi tiếp tục lôi kéo tái sinh. Người tu tập là quản lý sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Dù là phàm phu chưa chứng Thánh thì không thể dứt hết ngay, nhưng khi tâm khởi lên phải biết. Biết tâm tham đã phát sinh, và muốn biết như vậy thì phải có chánh niệm. Chánh niệm liên tục, tinh tấn trong chánh niệm, từng sát-na đều phải tinh tấn giữ chánh niệm.

Các pháp đều vô thường. Dù ngon đến mấy, rồi cũng đi đến chỗ bất tịnh. Phải luôn luôn chánh niệm để không chạy theo cảm xúc dục lạc. Đừng lo bảo quản thân theo kiểu bày biện món này món kia, phải có mùi vị mới ăn ngon, phải có màu sắc mới ăn ngon. Tất cả kiểu chạy theo ấy đều sinh bệnh, vì không còn sự cân bằng.

Việc học và thực hành cần kết hợp ăn uống dinh dưỡng để sống quân bình. Khi không học, không thực hành, thì tự làm hại mình. Bệnh rồi mới lo đi kiếm thuốc, mà quên rằng “thức ăn là thuốc, thuốc là thức ăn”. Chỉ cần sửa cách ăn, loại thức ăn, lối ăn và giờ ăn thì thân sẽ bớt bệnh.

Đức Phật dạy Chư Tăng ăn một ngày một bữa, ăn vừa đủ. “Vừa đủ” nghĩa là chỉ khoảng hai phần ba dung lượng bao tử, không ăn đầy. Ăn nhiều thì sinh bệnh: bao tử làm việc nhiều, tim làm việc nhiều, gan làm việc nhiều, rồi bệnh và chết sớm. Ăn một bữa mà ăn đúng cách thì dinh dưỡng vẫn đủ. Đức Phật bốn mươi lăm năm đi hoằng Pháp, đầu trần chân đất, ăn một bữa mà vẫn khỏe mạnh, đi bộ rất xa.

Nhiều người không chịu đi bộ, nên không giải tỏa được những chất độc trong cơ thể. Tối thiểu phải đi bộ khoảng năm cây số mỗi ngày. Nhưng nhiều người vừa bước ra là leo lên xe máy, xe hơi. Thân thì lười biếng, không thải ra được chất độc; tâm thì dính mắc. Cần tập thể dục, trước hết bằng đi bộ. Chư Tăng đi khát thực cũng là để vận động, để xả bớt chất độc và xả tâm ngã mạn. Đi xin ăn thì không còn gì để tự cho mình cao quý. Chỉ có hành trì thì tâm mới quen và tự nhiên xả được. Nói “xả” bằng miệng thì không xả nổi: gặp người đó là ghét, họ nói không nghe là ghét; ngay trong gia đình cũng vậy, nói nghe thì thích, không nghe thì không ưa. Tâm phàm vốn như vậy, “non sông dễ đổi, bản tánh khó dời”.

Vì vậy, tinh tấn trước hết là tinh tấn chánh niệm: niệm niệm luôn nhớ rằng các pháp đều vô thường. Nếu chết thì cái gì cứu mình? Chỉ có phước đức. Phước đức, công đức do tu tập mới là chỗ nương chính. Còn những việc như cúng dường, in kinh, xây chùa... là phước đức hữu

lậu, nó chỉ theo như cái áo làm đẹp và ấm, nhưng không cứu ra khỏi sanh tử.

Công đức chân thật nằm ở tu tập: chánh niệm, chánh niệm trong từng sát-na. Khi ý khởi lên ý tham, ý sân, ý si lập tức nhận biết rồi lìa bỏ. Là phàm thì không ngăn nó khởi được, vì mắt nhìn là tham sân si khởi, nhưng phải biết để lìa. Luôn luôn giữ chánh niệm.

Khi sắp nói, phải biết uốn lưỡi bảy lần: nói điều này người ta có muốn nghe không, có lợi mình lợi người không, có hợp thời hợp cảnh không, nói bằng tâm từ hay nói bằng tâm sân. Tâm sân khởi rất nhanh. Có khi nghe một vị sư giảng nói điều gì, nhiều lúc đó là cách khích để mình suy nghĩ, nhưng mình lập tức cãi cọ ngay, cho rằng kinh không nói như vậy.

Chúng ta nổi tâm sân mà quên quán chiếu cái tâm sân. Trong khi các bậc Thượng thủ thường dùng nhiều phương tiện khéo léo để người học tự thấy cái sân, cái tham của mình. Các Ngài không “dạy” theo nghĩa chỉ bày bằng lời cho đủ, mà mượn cách này cách kia để người học tự soi lại bản tâm mình.

Không ai sửa giùm ai được. Bản thân chúng ta còn chưa sửa được, huống chi sửa người khác. Ngay việc còn tham thân, còn tiếc mái tóc, còn bám nhà cửa... cũng đã thấy rõ rồi. Trong mười Ba-la-mật, có một pháp: xuất gia Ba-la-mật. Bởi vì ngay tinh tấn còn chưa có, còn giải đãi; ngay trong chuyện ăn còn ham ăn, còn hơn

thua. Già gần chết rồi mà vẫn nói: “Kiếp này lỡ rồi, để kiếp sau tu.” Nhưng kiếp sau sanh làm chó, làm mèo thì sao?

Câu chuyện trong Kinh Trưởng Lão Ni Kệ về vị Trưởng Lão Ni được Đức Phật tán thán là bậc đệ nhất ly dục. Vì khổ quá nên vị ấy quyết tâm xả ly. Người chồng thứ nhất bỏ, người chồng thứ hai cũng bỏ. Vị ấy làm mọi điều tốt, chu toàn mọi bổn phận đối với chồng và gia đình chồng, nhưng vẫn chịu quả bị xua đuổi. Vị ấy thấy rõ đời sống bất như ý, nên phát tâm “thanh lý hợp đồng với nghiệp”, quyết định xuất gia, đi theo một vị Ni trưởng.

Xuất gia với tâm xả ly phải có ý muốn mạnh mẽ, gọi là dục như ý túc. Nhờ tâm ấy, vị ấy chuyên tâm tu tập và chỉ bảy ngày đã chứng A-la-hán. Khi chứng đạo, vị ấy quán chiếu lại nhiều đời nhiều kiếp và thấy rõ nguyên nhân khổ đau: trong quá khứ từng tạo nghiệp bất thiện liên quan đến dục ái. Có đời là nam lấy vợ người khác; có đời là nữ mê người có gia đình rồi xúi bỏ vợ để theo mình. Vì những nhân bất thiện ấy, đời này trở quả bị bạc đãi. Quý vị đừng vội nghĩ mình hoàn toàn tốt lành; quá khứ nhiều khi đã tạo, nên đời này phải chịu. Nhưng chịu rồi vẫn không sợ, vẫn muốn làm nữa, thì khổ cứ nổi khổ.

Vị ấy còn thấy vì những nhân bất thiện đó mà có đời phải sinh làm loài khỉ và chịu khổ nạn nặng nề; có đời

làm loài thú khác cũng chịu tổn hại nghiêm trọng nơi thân. Nhân quả vận hành đúng như vậy: những gì mình làm, mình nghĩ, mình nói, đều tạo nhân quả. Ý dẫn đầu các pháp, ý tạo tác, ý làm chủ. Khi ý khởi mà không có chánh niệm, không có tinh tấn, thì ý bất thiện cứ xảy ra.

Ý bất thiện khởi lên ngay trong đời sống hằng ngày, đặc biệt nơi sáu căn. Trong ăn uống, ngày nào cũng ăn ba bữa: có nhai, có nuốt. Lại có thứ “ăn” không cần nhai nuốt: mắt thấy liền ưa thích, đưa vào thức; tai nghe khen thì thích, nghe chê thì buồn; tham sân đều sinh khởi trong tâm. Miệng nói lời phù phiếm, lời không ích lợi, cũng thành nghiệp.

Vì vậy, tinh tấn cần được đặt vào ngay nơi đời sống: tinh tấn trong bố thí là xả ly những gì dính mắc và nghiệp cũ; tinh tấn trong trì giới là giữ thân khẩu ý thanh tịnh, không để các pháp bất thiện dù nhỏ sinh khởi mà không biết; bất cứ bất thiện nào khởi nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý thì nhận biết và loại trừ, không dính mắc nữa. Tinh tấn trong khẩu là không nói lời thô ác, không nói điều gây khổ cho mình và gây khổ cho người.

Tinh tấn cũng là kham nhẫn. Khi bị mắng chửi, khi gặp việc không vừa ý, phải thấy đó là nghiệp của mình, dùng tuệ giác để sửa, không trách ai, không hờn ai. Đây là nghiệp mình phải đối diện và phải trả. Phải phát nguyện trả ngay trong đời này, trả cho xong. Các bậc Thánh như Tôn giả Mục Kiền Liên hay Tôn giả

Àṅgulimāla đã chấp nhận quả đên và hoan hỷ trả nghiệp, không tạo thêm nghiệp mới.

Tinh tấn là như vậy: luôn chánh niệm, biết nghiệp đến thì trả, đồng thời tinh tấn không tạo nghiệp bất thiện nữa; không ghen ghét, không bạc đãi, không hờn giận. Nhưng thực tế, ngay trong đời sống gia đình hay trong bạn đồng tu cũng vẫn dễ khởi hờn giận, không muốn gặp người này người kia vì “không hợp ý với tôi”. Đó là cái tôi còn lớn. Cái tôi lớn như vậy thì khó giải thoát. Ngay cả người giảng cũng có thể bị chê bai, bị người không ưa, bị phê phán đủ điều. Điều quan trọng là phải thấy rõ những tâm ấy để tu, không chạy theo, không nuôi lớn thêm.

Phải tu tập. Nếu không tu tập thì khi chết không giải quyết được vấn đề sanh tử. Tu tập có nhiều cách, và Đức Phật đã dạy rất rõ.

Chỉ cần bốn điều: có lòng tịnh tín bất động nơi Phật, có lòng tịnh tín bất động nơi Pháp, có lòng tịnh tín bất động nơi Tăng, và có lòng tịnh tín bất động nơi giới. “Bất động” là thể hiện ngay trong hành xử hằng ngày, chứ không phải chỉ nói miệng rằng “con tin Phật”. Nói tin Phật mà gặp tiền thì lao tới; hoặc thấy sắc đẹp thì cứ nhìn mãi không rời. Như vậy là tâm còn bị sắc pháp lôi kéo: sắc ngoại biến thành sắc nội, rồi thọ, tưởng, hành, thức tác động vào tâm. Nếu không tu ngay nơi tâm, đời

sau vẫn tiếp tục bị lôi kéo tìm cầu theo những gì mình tham đắm.

Chúng ta tu tập nơi cái tâm. Nói xả là xả nơi tâm; phải để cho tâm tự xả. Không thể chỉ nói bằng miệng: “tôi xả rồi, tôi xả rồi” mà được. Tâm có trí tuệ thì tự biết mọi sự dính mắc đều dẫn tới khổ đau. Vì vậy phải tinh tấn bố thí, tinh tấn trì giới, tinh tấn kham nhẫn, tinh tấn chánh niệm, tinh tấn tin sâu Tam Bảo, tinh tấn giữ giới và hành trì giới.

Đức Phật dạy: tin sâu Tam Bảo và giữ giới có thể sanh Thiên. Phật nói rất đơn giản. Rồi cuối cùng, Đức Phật chỉ rõ thêm: khi có trí tuệ thì giải thoát.

Tất cả đều nằm ngay trong việc ăn. Ai cũng “ăn” bằng mắt, “ăn” bằng mũi, “ăn” bằng miệng. Ngay cả khi vào nhà vệ sinh, những gì thải ra cũng cho thấy rõ: tất cả mùi vị, màu sắc mà mình bày vẽ, tham đắm, cuối cùng cũng đi về chỗ bất tịnh. Nếu không nhận biết được các cảm thọ sinh khởi nơi việc ăn qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý thì coi như không tu. Ăn phải có trí tuệ. Ăn là để sinh tồn, không phải để chạy theo cảm xúc. Nếu vì tham mà lựa món này, vì sân mà bỏ món kia; nếu người này nấu thì thích ăn, người kia nấu dù ngon mấy cũng không ăn vì không ưa người đó, thì tham sân đang chi phối. “Thương ai thương cả đường đi, ghét ai ghét cả tông chi họ hàng” là như vậy.

Tinh tấn bồ thí, tinh tấn trì giới, tinh tấn kham nhẫn, tinh tấn chánh niệm, tinh tấn xả ly. Ba-la-mật rốt ráo là xả ly. Và nên nhớ: chỉ những công đức tu tập của mình mới cứu được mình, trong hiện đời và đời sau. Có phước mới có sắc đẹp, nhưng phải cẩn thận: nhân lúc nào trở, đời nào trở, không ai biết trước. Nên nhớ vị Trưởng Lão Ni ấy tu bảy ngày chứng A-la-hán, bảy ngày giải thoát. Vì vậy phải phát tâm đồng mãnh, đừng nghĩ đời này không có Thánh giả. Đời này vẫn có, chỉ vì mình không nhận ra.

**Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.**



## **2. Tóm Tắt Ý Chính**

### **Tu tập là điều bắt buộc để giải quyết sanh tử**

Nếu không tu tập thì khi chết không thể giải quyết vấn đề sanh tử. Đức Phật dạy con đường tu rất rõ, không phải chuyện nói suông.

### **Cốt lõi là tịnh tín bất động và hành trì giới trong đời sống hằng ngày**

Chỉ cần có lòng tịnh tín bất động nơi Phật, Pháp, Tăng và nơi giới. “Bất động” là thể hiện bằng hành xử thực tế, không phải chỉ nói miệng “con tin”. Gặp tiền tài, sắc đẹp mà tâm vẫn lao theo thì chưa phải tịnh tín bất động.

### **Tu là tu nơi tâm: xả ly phải xảy ra trong tâm**

Xả không phải nói bằng miệng mà là để tâm tự xả nhờ trí tuệ. Khi tâm thấy rõ dính mắc dẫn đến khổ đau thì tự buông. Vì vậy cần tinh tấn bố thí, trì giới, kham nhẫn, chánh niệm và tin sâu Tam Bảo, tin sâu nơi giới.

### **Thực hành ngay nơi “ăn” và quản lý sáu căn**

Ai cũng “ăn” bằng mắt, tai, mũi, lưỡi... nên nếu không nhận biết cảm thọ và tâm hành sinh khởi qua sáu căn thì coi như chưa tu. Ăn phải có trí tuệ: ăn để sinh tồn, không chạy theo cảm xúc tham – sân. Từ chỗ ăn uống và tiếp xúc hằng ngày, phải nhận ra các dính mắc để không bị lôi kéo tái sinh.

### **Nhân quả**

Có phước thì có sắc đẹp, nhưng cần cẩn thận vì nhân quả có thể trở bất cứ lúc nào. Nêu gương vị Trưởng Lão Ni tu bảy ngày chứng A-la-hán để khích lệ phát tâm mạnh mẽ, không cho rằng đời này không còn Thánh giả; các bậc Thánh thường ẩn vì sợ người còn nhiều tham sân si.

### **3. Bài Kiểm Tra: Tinh Tấn Chánh Niệm Trong Cái Ăn Cũng Giải Thoát**

**Câu 1: Theo bài giảng, mục đích cốt lõi và tối hậu của việc thực hành mười Ba-la-mật, bao gồm cả tinh tấn, là gì?**

- A. Để tích lũy phước đức hữu lậu giúp đời sau được an vui, no ấm.
- B. Để đạt được các thần thông quảng đại như Tôn giả Mục Kiền Liên.
- C. Để phát triển trí tuệ, từ đó thấy rõ thực tại và đạt được giải thoát.
- D. Để đoạn trừ hoàn toàn các cảm giác đau đớn trên thân xác vật lý.
- E. Để chuyển hóa nghiệp lực bất thiện thành những quả báu tốt đẹp.

**Câu 2: Bài giảng định nghĩa như thế nào là tình trạng "Vô minh" trong đời sống hằng ngày?**

- A. Là người không có kiến thức về khoa học và các yếu tố cấu thành cơ thể.
- B. Biết mọi người đều phải chết nhưng không thực chứng rằng chính mình cũng sẽ chết.
- C. Không biết cách sử dụng thuốc men và các phương pháp y tế để bảo vệ thân thể.
- D. Là sự thiếu hụt tinh tấn trong việc đi bộ 5 cây số mỗi ngày để thải độc.

- E. Là việc không thuộc lòng các kinh điển và thứ tự các tầng định.

**Câu 3: Tại sao Tôn giả Mục Kiền Liên, dù đã chứng Diệt Thọ Tướng Định, vẫn quyết định "quán chiếu sự đau" thay vì nhập định để tránh đau?**

- A. Vì khi nhập định, thần thông sẽ bị suy giảm do quả nghiệp chi phối.
- B. Vì Ngài muốn thị hiện cho chúng sinh thấy sự đau đớn của thân xác là không thể tránh khỏi.
- C. Vì nếu dùng định để trốn tránh, khi xả định tâm vẫn còn dính mắc vào thân và chưa thật sự giải thoát.
- D. Vì quả nghiệp quá nặng khiến Ngài không thể nhập vào Diệt Thọ Tướng Định được nữa.
- E. Vì Ngài muốn dùng cái đau đó để trả nốt các nghiệp báo từ tám kiếp nạn trước.

**Câu 4: Theo nội dung bài giảng, yếu tố nào là chướng ngại lớn nhất ngăn cản con người giải thoát khỏi sanh tử luân hồi?**

- A. Sự thiếu thốn về thuốc men và các điều kiện chăm sóc sức khỏe khi già yếu.
- B. Việc không có đủ phước đức để in kinh, cúng dường và xây dựng chùa chiền.
- C. Sự mê mẩn, đam mê trong dục lạc và các cảm xúc phát sinh từ sáu căn.

- D. Việc không tìm được một vị Ni trưởng hay bậc minh sư để dẫn dắt tu tập.
- E. Do cấu trúc cơ thể vật lý gồm Carbon, Hydrogen, Oxygen và Nitrogen luôn đòi hỏi bù đắp.

**Câu 5: Nguyên nhân gốc rễ khiến vị Trưởng Lão Ni trong Kinh Trưởng Lão Ni Kệ bị chồng xưa đuổi dù đã làm tốt mọi việc là gì?**

- A. Do bà chưa đủ tinh tấn trong việc hầu hạ và chăm sóc gia đình chồng.
- B. Do bà thiếu sự khéo léo trong giao tiếp và không biết "uốn lưỡi bảy lần".
- C. Do nghiệp bất thiện liên quan đến dục ái (chiếm đoạt vợ/chồng người) từ tiền kiếp trở quả.
- D. Do bà chưa chứng được các tầng thiền định để chuyển hóa tâm tính người chồng.
- E. Do sự vận hành vô thường của các pháp khiến tình cảm con người tự nhiên thay đổi.

**Câu 6: Bài giảng nhấn mạnh điều gì về việc "Ăn có trí tuệ"?**

- A. Là việc lựa chọn thức ăn có đầy đủ dinh dưỡng để cơ thể khỏe mạnh đi hoằng pháp.
- B. Là việc nhận biết và quản lý các cảm thọ, tâm tham sân si phát sinh qua mắt, mũi, lưỡi khi ăn.
- C. Là việc tuyệt đối ăn một ngày một bữa và chỉ ăn đúng hai phần ba dung lượng bao tử.

- D. Là việc chuyển hóa tất cả thức ăn thành đường glucose để duy trì sự vận hành của bốn đại.
- E. Là việc ưu tiên ăn các loại thực phẩm có màu sắc và mùi vị thanh tịnh để dễ nhập định.

**Câu 7: Điểm khác biệt giữa "Phước đức hữu lậu" và "Công đức chân thật" theo bài giảng là gì?**

- A. Phước đức là do làm việc thiện, công đức là do đi bộ và tập thể dục thái độ.
- B. Phước đức giúp thoát khỏi luân hồi, công đức chỉ giúp đời sau có sắc đẹp.
- C. Phước đức như cái áo làm đẹp bên ngoài, công đức tu tập chánh niệm mới cứu được sanh tử.
- D. Phước đức là do cúng dường, công đức là do giữ lòng tịnh tín bất động nơi Tam Bảo.
- E. Phước đức nằm ở thân và khẩu, còn công đức chỉ nằm ở ý nghiệp.

**Câu 8: Khái niệm "Tinh tấn trong kham nhẫn" được hiểu như thế nào cho đúng với tinh thần bài học?**

- A. Là chịu đựng sự mắg chửi một cách thụ động để chờ đợi người khác thay đổi.
- B. Là kiên trì tìm mọi cách để sửa đổi tính cách của người khác theo ý mình.
- C. Là thấy rõ nghịch cảnh là nghiệp của mình, dùng tuệ giác để đối diện và hoan hỷ trả nghiệp.

- D. Là dùng thần thông hoặc định lực để không còn cảm thấy sự xúc phạm từ bên ngoài.
- E. Là tinh tấn tránh né những người không hợp ý để giữ cho tâm được bình an.

**Câu 9: "Lòng tịnh tín bất động nơi Tam Bảo" thể hiện rõ nhất qua hành động nào sau đây?**

- A. Luôn nói lời khẳng định "con tin Phật" trong mọi hoàn cảnh khó khăn.
- B. Thường xuyên in kinh, xây chùa và cúng dường với số lượng lớn.
- C. Không bị sắc pháp và các đối tượng của sáu căn lôi kéo, giữ vững giới hạnh trong hành xử hằng ngày.
- D. Thuộc lòng tiểu sử của Đức Phật và các vị đại đệ tử như Mục Kiền Liên.
- E. Quyết tâm đi theo các vị Ni trưởng để xuất gia ngay khi gặp đau khổ trong đời sống.

**Câu 10: Tại sao tác giả cho rằng "Cái ăn" tạo ra cảm xúc dục lạc khó từ bỏ hơn cả "Dâm dục"?**

- A. Vì dâm dục mang lại quả báo nặng nề hơn như việc bị sinh làm loài khỉ.
- B. Vì dâm dục chỉ xảy ra nhất thời, còn cái ăn diễn ra liên tục, lặp lại hằng ngày suốt cả đời.
- C. Vì thức ăn trực tiếp tạo ra các nguyên tố C, H, O, N nuôi sống cơ thể vật chất.

- D. Vì không ai có thể sống mà không ăn, nhưng có thể sống mà không cần dâm dục.
- E. Vì cái ăn liên quan đến cả sáu căn (mắt nhìn, mũi ngửi, lưỡi nếm...) trong khi dâm dục thì không.

# CHÂN THẬT BA LA MẬT LÀ THẬP BA LA MẬT

## CHƯƠNG 26. SỰ CHÂN THẬT - SACCAPĀRAMĪ (BA-LA-MẬT CHÂN THẬT)

### 1. Nội Dung Bài Giảng

Kính thưa chư vị, muốn giải thoát trước hết quý vị phải tin sâu Tam Bảo: tin Phật, tin Pháp, tin Tăng; tin nhân, tin quả, và phải có trí tuệ. Tu tập mà không có trí tuệ thì không đưa đến giải thoát. Bồ thí, trì giới, kham nhẫn, tinh tấn... đều hướng đến phát triển trí tuệ.

Cái “ngu” là do tham. Nghiệp mê lầm từ vô lượng kiếp khiến đời này tiếp tục mê lầm, thấy cái gì cũng cho là thật: thân là thật, “nhà tôi”, “chồng tôi”, “vợ tôi”, “con tôi”, “chùa tôi”, “thầy tôi”, “giáo lý của tôi”... Đó là tự dối gạt mình, nhận lầm những thứ duyên sanh thành thật có.



Ví như người đau mắt thấy hoa đốm trong hư không: nhỏ thuốc khỏi bệnh thì hoa đốm không còn, nhưng lại cứ đi tìm hoa đốm. Hoặc câu chuyện Đức Phật dạy về người đi thuyền giữa sông làm rơi kiếm, bèn đánh dấu trên thuyền; khi thuyền tới bờ lại theo dấu ấy mà lặn tìm kiếm. Chúng ta cũng đang làm những việc như vậy: chấp vào cái không thể nắm giữ, nên không có đường giải thoát.

Để tuệ giác phát triển thì phải dẹp bỏ dính mắc. Có tuệ giác để thấy các pháp là vô thường. Bồ thí để thấy vô thường: “của này không phải của tôi, thân này không phải của tôi.” Đức Phật thực hành bồ thí Ba-la-mật đến mức xả thân, vì thấy thân là giả, không tự dối gạt.

Trì giới cũng vậy: một giới nhỏ nhất cũng không phạm. Trường hợp Ngài Āṅgulimāla: trước kia đã giết 999 người, nhưng khi gặp Đức Phật, được dạy giữ giới nghiêm, từ đó sinh tâm từ. Tính tấn là từ bóng tối ra ánh sáng, từ chỗ bất thiện chuyển thành tâm từ bi; từ chỗ mê lầm dần dần có tuệ giác.

Nếu không tin Phật, tin Pháp, tin Tăng thì không thể có tuệ giác, vì còn dính mắc “tôi và của tôi”. Giải thoát và dính mắc như ánh sáng với bóng tối: chỗ nào có ánh sáng thì không có bóng tối; chỗ nào có tuệ giác thì không có mê lầm. Mê lầm là tự dối gạt mình; tu mà không thấy trong từng hành động mình đang tự dối gạt thì vẫn còn mê.

Ngay trong chuyện ăn uống quý vị cũng có chỗ tự dối gạt: nào là chiền xào, phải đủ mùi vị ăn mới thích; trong khi thân chỉ cần các chất để nuôi sống, còn nhiều thứ chỉ là làm cho lưỡi thỏa mãn cảm giác.

Phần này nói về Sacca Pāramī, tức là Ba-la-mật về sự chân thật. Có chân thật mới bỏ thí đúng để xả ly; có chân thật mới biết mình có phạm giới hay không. Ngay cả những điều tưởng là nhỏ cũng có thể là chỗ phạm: thấy đồ ăn khởi tâm thích thú; gặp điều bất như ý khởi tâm không ưa; hoặc khởi sân khi bị nói chạm đến cái mình chấp. Không chân thật với chính mình thì không thể tiến tu.

Có một câu chuyện trong kinh: nhà vua đi theo bờ sông thấy nước chảy ngược nên sai quân tìm nguyên do. Gặp một cô gái hỏi trước hành nghề bán dâm, đưa về hỏi. Cô thưa rằng từ ngày biết giáo lý của Đức Phật, cô sống chân thật, tu tập xả ly, không phạm lỗi nơi thân, khẩu, ý. Cô phát nguyện: nếu lời cô là thật thì xin cho nước chảy ngược để chứng minh. Cô chỉ nghĩ nói như vậy, nhưng Chư Thiên nghe và biết cô tu tập chân thật, gần như chứng vào dòng Thánh, nên làm cho nước chảy ngược.

Nếu quả thật không phạm một lỗi lầm nào, sống trong sạch trong giáo pháp của Đức Tự Phụ Gotama, thì lời phát nguyện ấy có sức mạnh của nó. Người phát

nguyện: “Xin cho nước chảy ngược.” Và Chư Thiên làm cho nước chảy ngược.



Trong chúng ta, không thiếu cơ hội để tu tập chân thật. Cơ hội còn nhiều hơn người đã từng làm lỡ mà biết quay lại. Vậy tại sao vẫn không làm? Vì không tin Phật. Nhiều khi chỉ tin bằng lời nói. Đức Phật dạy buông xả tham, sân, si; bỏ thí đi, hằng ngày có bỏ thí không? Trong bỏ thí phải hướng tâm đến Phật: cúng dường để xả ly tâm chấp thủ, tâm ngã mạn; xả những chấp trước “vợ tôi”, “chồng tôi”, “con tôi”, “của tôi”.

Trong Kinh Pháp Cú có câu chuyện: Đức Phật quán chiếu thấy một người sắp chết, khởi tâm từ nên đến gặp. Người ấy đang mài sửa nhà. Đức Phật bảo dừng lại để nghe một lời. Người ấy nói bận, xin nói nhanh. Đức Phật dạy về đời vô thường như bong bóng: “Cái gì là của tôi, cái gì là con tôi khi nhắm mắt ra đi?” Người ấy

nghe rồi vẫn vội vàng trở lại việc làm. Đức Phật đi chưa bao lâu thì nghe tin người ấy đã chết vì mái nhà rơi trúng. Biết đời vô thường như vậy, mà người ấy vẫn vội quay lại việc làm, miệng vẫn nói: “Bận”.

Trong đời sống tu học cũng vậy. Có người nói bận việc này, bận việc kia; có người nói bận tụng kinh; có người nói bận ăn. Giữa ăn và giải thoát, chọn cái nào? Khi khởi tâm “phải đi ăn” như một sự ưu tiên, tức là lo ăn mà không lo tu. Tự xét lại xem mình có sống chân thật hay không, hay chỉ hành xử theo thói quen và hình thức: cạo đầu mà còn dính vào cái đầu; tụng kinh mà còn dính vào kinh; đến giờ ăn thì sợ người khác ăn hết phần mình, sợ đói. Như vậy chưa phải là tin Phật. Phật nói Pháp đưa đến giải thoát. Pháp thực còn quan trọng hơn các thứ ăn khác. Trong kinh Nikāya, Đức Phật dạy: chỉ cần tu ngay nơi “thực”, thọ nhận bằng trí tuệ, thì có thể giải thoát. “Ăn” ở đây là sự thọ nhận. Khi thọ nhận mà phát sinh trí tuệ, đó là Pháp thực, Thiền thực. Còn ăn theo thói quen, ăn chỉ vì mùi vị và cảm giác, thì cuối cùng cũng đi đến chỗ bất tịnh. Vậy tại sao vẫn quý cái ăn, mê mẩn cái ăn? Ăn phải xào, phải nấu, phải chiên... rồi cũng trở về chỗ bất tịnh.

Vì mê mẩn như thế nên cứ xoay vòng trong sanh tử. Chán một món thì muốn món khác. Tâm chán ấy lại dựng nghiệp: vì chán nên mong cầu cái khác; vì mong cầu nên có dục; có dục thì có ái; có ái thì có thủ; thủ thì

hữu; hữu thì sanh; từ đó là ưu bi phiền não. Sanh tử luân hồi ngay trong cái ăn.

Dù là thực phẩm quý giá đến đâu, dù là vàng, dù là nhân sâm, rồi cũng già, bệnh, chết. Nhưng khi dính mắc nơi mùi, nơi vị, nơi màu sắc, thì những gì thọ nhận ấy lại đưa vào thức, thành cái nhớ, rồi tiếp tục lôi kéo sanh tử.

Saccapāramī là phải sống thật. Sống thật là sống thấy rõ sanh tử luân hồi là khổ, thấy rõ còn khổ nhiều ngay trong những sinh hoạt hằng ngày. Sống thật là biết lìa các cảm thọ, không chạy theo cảm xúc dục lạc.

Có người nhìn vào người khác rồi sinh định kiến. Nhưng dục và ái không chỉ nằm ở một hình thức bên ngoài. Sinh hoạt nam nữ nhiều lần cũng là dục; chấp trước trong ăn, ngủ, đi vệ sinh, tắm rửa cũng là dục và ái. Giải thoát là giải thoát ngay nơi những điều ấy, bằng trí tuệ và sự chân thật. Đức Phật dạy: “Saccam ve amatam vadanti.” Không có pháp nào vượt hơn sự thật, cho nên hãy sống thật.

Quý vị có phước báu sanh ra đầy đủ tay chân, có trí tuệ, lại không rơi vào hoàn cảnh như người ấy, tức là phước báu đã lớn hơn rất nhiều, cơ hội để tu tập và chứng đắc cũng nhiều hơn rất nhiều. Vấn đề là có tin Phật hay không, và có chịu làm hay không.

Trong kinh còn nói đến tiền thân Timida để mô tả về Saccapāramī (Ba-la-mật Chân thật). Vị Bồ Tát ấy già

câm suốt mười sáu năm. Nguyên do là người ta ép Ngài lên làm vua. Ngài thấy đời là khổ, quyết tâm lìa khổ, không muốn dính mắc quyền lực. Nếu bị ép mà phải cãi cộ thì sinh phiền não, nên Ngài chọn cách im lặng. Cuối cùng, người ta không ép nữa.

Bài học rút ra là: trong đời sống hằng ngày, thầy trò, chùa chiền, cha mẹ, vợ chồng, anh chị em... đều có thể phát sinh xung đột. Muốn giải thoát thì phải biết “giã câm” đúng nghĩa: bớt nói để soi rọi nội tâm. Khi nghe điều trái ý, nếu sân khởi thì biết sân đang có mặt. Mỗi ngày đều quan sát. Nói nhiều thì khó thấy được tâm mình. Khi quan sát được, lời nói, hành động, tư tưởng mới dần trong sạch.



Để thực hành, Sư hướng dẫn một bài tập ngắn. Mỗi ngày chỉ cần thực tập khoảng năm phút, còn hơn là không có phút nào.

### 1. Ngồi yên và nhận biết hơi thở

Nhắm mắt, lưng thẳng. Ai đeo kính thì đặt kính xuống. Thư giãn toàn thân. Hít vào biết mình đang hít vào; thở ra biết mình đang thở ra. Nhận biết rõ hơi thở đang đi vào, hơi thở đang đi ra.

### 2. Quay vào tâm và xét sự chân thật

Quay vào trong tâm: “Bây giờ tôi đang nghĩ gì? Tôi có chân thật không? Tôi có đang che giấu điều gì không? Tôi có phiền não không?” Nếu có thì chỉ nhận biết, không phán xét tốt xấu. Chỉ ghi nhận: tôi đang có sân, tôi đang khó chịu, tôi đang nghi ngờ. Tôi có nghĩ rằng mình không tu được không? Tôi có nghi đủ thứ không? Tôi có tin Phật không? Tôi có tin Pháp là lời Phật dạy không? Quan sát những gì đang xảy ra trong tâm.

### 3. Quán xét lời nói

Xét lại từ hôm qua đến hôm nay: “Tôi có lời nào không đúng sự thật không? Tôi có nói để làm hài lòng người khác mà không đúng sự thật không? Tôi có giữ lời hứa không, kể cả lời hứa trong tâm?” Có khi phát nguyện im lặng, nhưng gặp chuyện lại nói mãi; như vậy có phá lời hứa của mình không? Đây là chỗ thực hành trì giới Ba-la-mật: đã hứa thì có làm không?

*Rồi khởi nguyện: “Lạy Phật từ bi, con xin nguyện hôm nay nói lời chân thật, không nói lời sai sự thật. Dù sự thật khó nghe, khó chấp nhận, con vẫn chọn cách nói đúng lúc, đúng thời, đúng lời; nói với tâm từ để người nghe được lợi lạc. Khi biết lời nói không đúng, không chân thật, không cần thiết, con xin im lặng.”*

#### 4. Quán xét lối sống và động cơ tu tập

Nhìn lại lối sống từ hôm qua đến hôm nay: “Có điều gì phản ánh sự không chân thật không? Tôi có dối gạt chính mình không?” Lạy Phật để người ta thấy, hay lạy Phật để xả ly? Lạy Phật vì tin Phật, hay lạy Phật để mong cầu Phật cho mình điều gì? Mình đang sống thật, hay sống giả vờ, sống hai mặt? Các mối quan hệ có gì giả tạo không? Tu để xả ly hay tu để chấp thủ?

#### 5. Kết hợp lòng từ với sự chân thật

Đặt tay lên ngực, tay trái hay tay phải đều được. Nhận rằng mình chấp nhận sự thật nơi mình: điều dở, điều “ngu”, điều hay... đều nhận hết. Xin tha thứ cho mình; xin tha thứ cho nghiệp, và cũng xin nghiệp tha thứ cho mình. Sống chân thật nhưng không cứng nhắc; nói thật và sống thật với lòng yêu thương, với tâm từ, không sát phạt hay hãm hại ai. Sống thật theo Saccapāramī để giải thoát, không phải để tự cao, không phải để hãnh diện, không phải để phô diễn hay biện minh.

## 6. Hồi hướng

*“Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Kính lạy chư Phật mười phương ba đời, kính lạy chư Bồ Tát. Nguyên cho công đức tu tập chân thật này—sống chân thật, suy nghĩ chân thật, nói chân thật—phá tan mọi hư vọng, mọi ảo giác, mọi sự chấp thủ, để mở lối cho tuệ giác sáng soi và bước vững vàng trên con đường giải thoát. Nguyên nhờ công đức tu tập chân thật này, con phá tan hư vọng, ảo giác, chấp thủ nơi bản thân, nơi nghiệp, nơi lối sống, để tuệ giác được sáng soi và bước vững vàng trên con đường giải thoát.”*

## 2. Tóm Tắt Ý Chính

1. Saccapāramī (Ba-la-mật Chân thật) là nền tảng tu tập: người từng lầm lỡ vẫn có thể chuyển nghiệp, chứng đắc nếu tin Phật và thực hành chân thật. Người có nhiều thuận duyên hơn càng phải tự xét lại vì sao chưa làm được.
2. Tiền thân Timida nêu bài học “giả câṃ” để giữ lý tưởng tu hành: im lặng để tránh tranh cãi, giảm phiền não, và có điều kiện soi rọi nội tâm. Trong đời sống hằng ngày đầy xung đột, bớt nói giúp thấy rõ tâm tham – sân – nghi đang khởi.
3. Thực hành gợi ý mỗi ngày khoảng 5 phút để huân tập sự chân thật:
  - Ngồi yên, lưng thẳng, nhận biết hơi thở vào ra.
  - Quay vào tâm: đang nghĩ gì, có che giấu gì không, có phiền não/sân/khó chịu/nghi ngờ không; chỉ nhận biết, không phán xét.
  - Quán lời nói từ hôm qua đến nay: có nói sai sự thật, nói để vừa lòng người khác, phá lời hứa (kể cả lời hứa trong tâm) không; phát nguyện nói đúng sự thật, đúng lúc, với tâm từ; khi không cần thiết thì im lặng.
  - Quán lối sống và động cơ tu: lay Phật để xả ly hay để cầu xin/để người thấy; sống thật hay sống hai mặt; tu để xả ly hay tu để chấp thủ.

- Kết hợp chân thật với tâm từ: chấp nhận sự thật nơi mình, tự tha thứ; sống thật không cứng nhắc, không sát phạt, không phô diễn hay biện minh.

**Đây là những lời phản biện có lộ trình, tập trung vào những "điểm mờ" và mâu thuẫn nội tại để người đọc phải suy tư sâu sắc:**

## **1. Nghịch lý của sự "Giả câm" và Chân thật**

Bài giảng tán dương tiền thân Timida giả câm suốt 16 năm để tránh dính mắc quyền lực. Tuy nhiên, cần phản biện rằng: Bản chất của Ba-la-mật Chân thật là sống thật, vậy việc **duy trì một trạng thái giả (giả câm)** để đạt được mục đích tu hành có đang mâu thuẫn với chính định nghĩa về sự chân thật? Nếu ta dùng một sự dối trá về hình thức (giả câm) để tìm kiếm sự chân thật về nội dung (giải thoát), liệu mục đích có biện minh cho phương tiện? Việc "bớt nói để soi rọi nội tâm" là cần thiết, nhưng nếu sự im lặng ấy trở thành một mặt nạ để trốn tránh trách nhiệm xã hội, nó có còn là chân thật hay chỉ là một hình thức dối gạt tinh vi hơn?

## **2. Sự "Tin sâu" và Trí tuệ tự thân**

Bài giảng nhấn mạnh phải "tin sâu Tam Bảo" và coi việc không tin Phật là nguyên nhân của mê lầm. Tuy nhiên, lỗ hổng nằm ở chỗ: Nếu giải thoát đòi hỏi **trí tuệ tự thân** để thấy rõ tính vô thường, thì việc đặt niềm tin làm tiền đề tuyệt đối có vô tình tạo ra một sự dính mắc

mới — "dính mắc vào niềm tin"? Một người sống chân thật với những hoài nghi của chính mình (như lý tác ý) có thể gần với chân lý hơn một người ép mình phải tin để đạt được cứu cánh. Nếu ta tin chỉ vì sợ mình "ngu" hay sợ không giải thoát, đó là niềm tin dựa trên nỗi sợ, không phải sự chân thật.

### **3. Cái bẫy của việc "Nhận biết không phán xét"**

Bài tập hướng dẫn người tu chỉ nhận biết sân, khó chịu mà "không phán xét tốt xấu". Phản biện ở đây là: Làm sao một người có thể sống theo tiêu chuẩn Ba-la-mật Chân thật nếu họ không có sự **phán xét đạo đức** về hành vi của mình? Nếu chỉ ghi nhận "tôi đang có sân" mà không có sự phán xét để sửa đổi, liệu chân thật có biến thành sự "thỏa hiệp" với cái xấu? Bài giảng nói "có chân thật mới biết mình có phạm giới hay không", nhưng giới luật bản chất là một hệ thống phán xét đúng/sai. Sự phi-phán xét trong lúc thiền định có thể là lỗi hổng khiến người tu chủ quan, chấp nhận mọi khiếm khuyết của bản thân dưới danh nghĩa "sống thật" thay vì nỗ lực chuyển hóa.

### **4. Ranh giới giữa Xả ly và Vô cảm**

Bài giảng phê phán việc ăn uống cầu kỳ là "tự đối gạt mình". Tuy nhiên, ranh giới giữa việc "thọ nhận bằng trí tuệ" và sự chối bỏ cảm giác là rất mong manh. Nếu ta ép mình ăn không mùi vị để được gọi là "tu", liệu ta đang xả ly hay đang tự đối gạt mình về các nhu cầu sinh

học tự nhiên? Sự chân thật phải chăng là thừa nhận: "Tôi đang thấy ngon" thay vì cố gắng dùng trí tuệ để phủ nhận cảm giác đó là "bất tịnh"?

**Lời kết:** Sống thật không chỉ là thừa nhận cái dở, cái "ngu", mà là dám đối diện với cả những mâu thuẫn trong chính giáo pháp ta đang theo đuổi. Nếu tu tập mà không dám phản biện, ta có đang thực sự chân thật với trí tuệ của mình hay không?

### 3. Bài tập trắc nghiệm

**Câu 1: Khi bạn khẳng định một điều kiểu “cái này là của tôi / người này là của tôi / chỗ này là của tôi”, bạn thường dựa trên nền tảng nào?**

- A. Quyền và trách nhiệm: “Đã nhận trách nhiệm thì phải gọi là của mình để còn giữ gìn.”
- B. Tình cảm và gắn bó: “Gọi vậy để thấy gần gũi, chứ đâu có chiếm hữu.”
- C. Lý lẽ thực dụng: “Có ranh giới rõ ràng thì đỡ rồi, đỡ tranh chấp.”
- D. Tự quan sát: “Tôi xem thử trong câu đó có bao nhiêu phần tham, sợ mất, muốn giữ.”
- E. Nhìn nhân duyên: “Tạm gọi để sinh hoạt, nhưng trong lòng biết nó là duyên hợp, không nắm được.”

**Câu 2: Bạn đang cố nắm một thứ vốn “không thể nắm giữ” (cảm giác an toàn, sự công nhận, một mối quan hệ, một kết quả chắc chắn...). Bạn hay xử lý theo cách nào?**

- A. Cố thêm lần nữa: “Có thể lần này được, chỉ cần đúng phương pháp.”
- B. Đổi mục tiêu nhưng vẫn giữ nhu cầu cũ: “Không được cái này thì lấy cái khác tương đương.”
- C. Thay cách tìm kiếm: “Xem lại mình đang tìm ở ‘điểm sai’ giống chuyện đánh dấu thuyền.”
- C. Tạm dừng để nhìn tâm: “Ngay lúc muốn nắm, tôi quan sát cảm giác bồn chồn và sợ mất.”

- D. Chấp nhận vô thường: “Không bỏ nỗ lực, nhưng bỏ cái đòi ‘phải chắc chắn’ trong lòng.”

**Câu 3: Khi làm việc thiện hoặc giúp người, điều gì khiến bạn thấy “đúng hướng” nhất theo tinh thần bồ thí để phát triển tuệ?**

- A. Thấy mình có ích và vui: “Có động lực thì mới làm đều.”
- B. Làm vì đạo đức: “Đã đúng thì làm, không cần nghĩ sâu.”
- C. Làm có nguyên tắc: “Giúp sao cho không hại mình, không hại người.”
- C. Làm để tập buông: “Tôi chú ý xem trong lòng có ‘của tôi, công tôi, tiếng tốt của tôi’ không.”
- D. Làm để hiểu vô thường: “Tôi nhớ thân và của cũng tạm; cho đi là học cách không tự dối mình.”

**Câu 4: Bạn phát hiện mình hay “tự dối gạt” trong chuyện ăn uống (đòi đủ mùi vị, thích chiên xào, khó chịu khi không hợp khẩu vị). Bạn thường phản ứng thế nào?**

- A. “Đòi có bao lâu, ăn ngon chút cũng không sao.”
- B. “Tôi chọn cân bằng: ngon vừa phải nhưng vẫn ưu tiên sức khỏe.”
- B. “Tôi đổi món liên tục cho đỡ chán, miễn không quá đà.”
- C. “Tôi ăn như một phép thử: nhận diện lưỡi muốn gì, tâm đòi gì, thân cần gì.”

- D. “Tôi xem ‘ăn’ là thọ nhận: xem cái gì đi vào thức thành ký ức, rồi kéo tôi chạy vòng ham muốn.”

**Câu 5: Có những “giới rất nhỏ” hoặc “lỗi rất nhỏ” thường nằm ở đâu trong đời sống của bạn?**

- A. Ở lời nói: nói mạnh hơn mức cần thiết vì muốn thắng lý.
- B. Ở thái độ: mặt nặng mày nhẹ khi gặp điều bất như ý.
- C. Ở ý nghĩ: thâm thích thú, thâm ghét bỏ nhưng coi như không sao.
- D. Ở phản ứng tự vệ: bị chạm vào cái mình chấp là thấy khó chịu ngay.
- E. Ở điểm mình hay “hợp thức hóa”: biết không đúng nhưng tìm lý do để thấy mình vẫn ổn.

**Câu 6: Bạn từng bận đến mức bỏ qua một điều quan trọng (nghe một lời nhắc, dừng lại nhìn vô thường, hay quay vào tu tập). Lý do “bận” của bạn thường là loại nào?**

- A. Bận việc sống: cơm áo, gia đình, trách nhiệm — “để xong rồi tính.”
- B. Bận vì sợ dừng: “Dừng lại là thấy nhiều thứ trong lòng khó chịu.”
- C. Bận vì thói quen: “Tôi cứ làm theo quán tính, không kịp nhìn.”
- D. Bận cả chuyện tu: “Tôi bận nghi thức, bận hình thức, nhưng chưa chắc bận đúng chỗ.”

- E. Bạn vì ưu tiên: “Tôi thấy cái gì đang được đặt lên trước: ăn, danh, việc... hay giải thoát.”

**Câu 7: Khi nghĩ về người từng lầm lỡ nặng nhưng quay lại sống kỷ luật và phát khởi tâm lành (tinh thần câu chuyện *Angulimāla*), bạn dễ có thái độ nào?**

- A. Không tin lắm: “Tội lớn thì khó đổi thật, nói cho hay thôi.”
- B. Tin một phần: “Có thể đổi, nhưng phải trả giá lâu dài mới cân.”
- C. Nhìn theo nhân quả: “Quả cũ vẫn trổ, nhưng hướng tâm mới vẫn tạo nhân mới.”
- D. Nhìn theo giới và tuệ: “Giữ giới nghiêm không phải để ‘làm thánh’, mà để tâm sáng dần.”
- E. Tự soi lại mình: “Tôi xem cái ‘lầm lỡ nhỏ’ hằng ngày của tôi đang nuôi gì trong tâm.”

**Câu 8: Bạn nghe câu “không có tuệ giác thì không có đường giải thoát” (tu phải có trí tuệ). Với bạn, “trí tuệ” trong đời sống thể hiện rõ nhất ở đâu?**

- A. Biết tính toán hợp lý để giảm rủi ro và khổ.
- B. Biết phân tích đúng—sai, nắm nguyên nhân—kết quả.
- C. Biết dừng đúng lúc, không chạy theo cảm xúc.
- D. Biết nhận ra chỗ mình đang tự dối gạt, ngay trong việc nhỏ.
- E. Biết buông cái “tôi và của tôi” khi thấy nó là duyên sanh, vô thường.

**Câu 9: Về “Sacca Pāramī” (chân thật), điều nào là thử thách khó nhất với bạn trong thực tế?**

- A. Thừa nhận khuyết điểm với người khác.
- B. Thừa nhận động cơ thật với chính mình (tham, sợ, ngã mạn, muốn được khen).
- C. Giữ lời hứa nhỏ: đúng giờ, đúng việc, đúng kỷ luật.
- D. Không “tô đẹp” việc mình làm, kể cả trong tâm.
- E. Khi gặp nghịch ý: vẫn giữ được sự thật trong tâm mà không sân, không đổ lỗi.

**Câu 10: Khi có xung đột trong gia đình/đạo tràng/công việc, tinh thần “giả câm đúng nghĩa” (ít nói để soi nội tâm) sẽ được bạn áp dụng ra sao?**

- A. Im luôn để khỏi rắc rối, nhưng trong lòng vẫn ầm ục.
- B. Nói ít lại để tránh làm lớn chuyện, ưu tiên hòa khí.
- C. Chọn thời điểm: lúc nóng thì im, lúc nguội mới nói cho rõ.
- D. Im để nhìn sân: thấy sân khởi thì nhận diện, không nuôi thêm bằng lời.
- E. Im như một cách “từ bóng tối ra ánh sáng”: chuyển từ phản ứng theo tập khí sang hành động có tuệ.

### **3. Phụ Lục**

#### **1. Kinh Bāhiya (Bāhiya Sutta - Udāna 1.10)**

Đây là bài kinh "cốt lõi" nhất về việc nhìn mà không có cái "tôi" can thiệp, tương ứng với việc dừng lại ở mức độ Cakkhuvinnana (Nhãn thức) mà không để Javana phán xét.

Câu kinh nổi tiếng: "Trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy" (Ditṭhe ditṭhamattam bhavissati).

Liên quan đến Citta: Đức Phật dạy Bāhiya rằng khi mắt thấy sắc, nếu chỉ dừng lại ở sự nhận biết thuần túy, không thêm thắt "cái tôi" hay "sự ưa ghét", thì khổ đau không phát khởi. Điều này tương đương với việc giữ các sát na Javana ở trạng thái trung tính hoặc tỉnh giác hoàn toàn.

#### **2. Kinh Tất Cả Các Lộ Hoạch (Sabbāsava Sutta - Trung Bộ Kinh 2)**

Bài kinh này nói về việc "nhìn nhận đúng đắn" (Yoniso Manasikara - Như lý tác ý).

Liên quan đến Não bộ: Việc "tác ý đúng" giúp ngăn chặn các luồng tư tưởng bất thiện. Trong mô hình khoa học, đây chính là cách chúng ta huấn luyện Vỏ não trước trán để định hướng lại cách Não trái dán nhãn đối tượng, thay vì rơi vào các định kiến cũ (lậu hoặc).

#### **3. Kinh Sáu Xứ (Chachakka Sutta - Trung Bộ Kinh 148)**

Đây là bài kinh chi tiết nhất về cơ chế sinh học của nhận thức.

Nội dung: Đức Phật giải thích sự kết hợp giữa Mắt (Căn) + Hình ảnh (Cảnh) = Nhận thức (Thức). Sự gặp gỡ này gọi là Xúc, từ Xúc sinh ra Thọ (Vedana), từ Thọ sinh ra Tưởng (Sanna).

Liên quan đến bảng Citta-Vithi: Bài kinh này mô tả chính xác lộ trình tâm từ lúc ánh sáng chạm vào mắt cho đến khi cảm xúc và khái niệm hình thành.

#### **4. Kinh Từ Bi (Metta Sutta)**

Liên quan trực tiếp đến phần Kindfulness (Tâm Từ) mà bạn đang thực hành.

Nội dung: "Cầu mong cho mọi loài hữu tình có hạnh phúc và an lạc... Dù là loài yếu hay mạnh, lớn hay nhỏ, có thể thấy hay không thể thấy..."

Liên quan đến thực hành: Khi áp dụng kinh này vào việc nhìn, chúng ta đang chủ động nhuộm màu Tâm từ vào sát na Javana. Thay vì nhìn bằng đôi mắt phán xét, chúng ta nhìn bằng đôi mắt của lòng trắc ẩn (Từ nhĩn).

#### **5. Kinh Quán Niệm Hơi Thở (Anapanasati Sutta) & Kinh Tứ Niệm Xứ**

Phần quán Thân và quán Tâm trong các bài kinh này hướng dẫn cách quan sát sự sinh diệt của các cảm giác khi tiếp xúc với đối tượng thị giác.

## CHƯƠNG 27. SỐNG CHÂN THẬT LÀ NHƯ THỂ NÀO

### 1. Nội Dung Bài Giảng

Ba điều kiện Đức Phật dạy để phá vô minh, tức là phá chuỗi sanh tử luân hồi: vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên lục nhập, rồi xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sanh, lão, tử, ưu, bi, phiền não. Muốn phá chuỗi dài ấy, điều kiện thứ nhất là thân cận bậc chân nhân; thứ hai là lắng nghe Chánh pháp; thứ ba là tùy hỷ pháp hành. Lắng nghe Chánh pháp là lắng nghe bằng tâm.

Muốn tu, trước hết phải biết sợ con đường dài sanh tử. Nếu không sợ, thì tham, sân, si, phiền não vẫn còn nguyên. Sống như vậy là không chân thật. Đức Phật dạy sống phải chân thật: có sân biết có sân, có si biết có si. Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật dạy khi đi biết mình đang đi; trong tâm có sân thì biết sân đang có mặt; trong tâm có tham thì biết tham đang có mặt. Ngay cả khi thấy mình mê muội cũng phải biết rõ mình đang mê muội. Mê muội là vì không biết sợ đường dài sanh tử, không sợ đời sau sẽ tái sanh ra sao; chỉ lo ăn, lo ngủ. Người tại gia lại còn thêm sự đắm nhiễm dục lạc nam nữ. Rồi cứ lặp lại một vòng: ăn, ngủ, rồi lại bài tiết. Phải nhìn thẳng đời sống của mình đang trôi theo hướng nào, có khác gì đời sống theo bản năng hay không.

Trong kinh có kể chuyện một người nữ hành nghề mại dâm thời Đức Phật. Mục đích nêu chuyện này là để nhắc rằng: người ở hoàn cảnh khó khăn như vậy còn tu tập và chứng đắc, thì người có nhiều thuận duyên hơn càng có đủ điều kiện để tu. Điều ngăn trở thường không phải thiếu điều kiện, mà là sự lười biếng và không thấy sợ sanh tử luân hồi. Người thấy sợ thì mới chịu tu.

Có vị tu tập chỉ bảy ngày mà chứng A-la-hán. Còn nhiều người nói “tu” nhưng thật ra là thêm chấp trước: chấp vào ăn, vào mặc, vào tiện nghi, vào tiền bạc, vào thể diện; rồi thêm giận, thêm hờn, thêm thương, thêm ghét. Tu như vậy mà không biết mình đang tu gì thì không thể có chứng đắc. Đức Phật dạy: đi biết mình đang đi, đứng biết mình đang đứng; tâm có sân biết sân, tâm có tham biết tham. Biết như vậy rồi thì xả, bỏ. Đó là chỗ hành trì.

Tùy pháp hành là phải đem Pháp vào việc làm cụ thể. Tập bố thí bằng hành động: mỗi ngày làm một việc nhỏ để giúp người, tìm người khó khăn cần giúp đỡ để chia sẻ. Khi khởi được tâm làm mới là tâm thật. Nhìn thấy khổ của người khác để tự nhắc mình: nếu không tu tập, mình cũng sẽ đi vào khổ, thậm chí rơi vào cảnh thấp kém. Phải biết sợ sanh tử luân hồi và biết rằng Đức Phật đã giải thoát. Biết sợ rồi thì phải cố gắng bỏ, đó là chỗ tỉnh thức.

Bồ thí Ba-la-mật phải đưa tới tăng trưởng tuệ giác. Nếu không có sáng ra, không thấy mình đang học gì, đang tu gì, thì không có lợi ích. Tu không phải chỉ là đi chùa cho có hình thức. Hình thức bên ngoài không phải là chỗ quyết định.

Lắng nghe Chánh pháp là lắng nghe bằng tâm: tâm có sân biết sân, tâm có tham biết tham, tâm cống cao ngã mạn biết cống cao ngã mạn. Trong đời sống hằng ngày, nhiều điều bất thiện khởi lên rất vi tế: vừa thấy đồ ăn liền có thích, có ghét; rồi tranh luận ngon – dở, đúng – sai; trong khi cuối cùng cũng chỉ là thọ nhận rồi lại trở về chỗ bất tịnh. Nhìn như vậy để tỉnh, không chạy theo phân biệt, không nuôi lớn tâm bất thiện.

Đức Phật dạy: dẫu cạo đầu, đắp y, đứng sát bên Như Lai mà tâm không lìa tham, sân, si thì vẫn cách Như Lai rất xa. Khoảng cách không nằm ở hình thức, mà nằm ở chỗ tâm còn bị tham, sân, si chi phối hay không.

Quý vị hãy ngẫm lại bản thân đã lắng nghe Chánh Pháp hay chưa? Lắng nghe chánh pháp là lắng nghe bằng tâm, rồi đem soi lại đời sống hằng ngày: trong từng sát-na, quý vị có chánh niệm hay không? Có buông lung theo ăn, ngủ, theo hơn thua hay không? Đức Phật dạy rất đơn giản trong bốn oai nghi: đi biết mình đang đi, đứng biết mình đang đứng, ngồi biết mình đang ngồi, nằm biết mình đang nằm. Nếu chỉ làm theo thói quen

thì là bị nghiệp lực dẫn dắt; đã bị nghiệp lực dẫn dắt thì lại tiếp tục tạo nghiệp mới.

Tu học không thể chỉ dừng ở hình thức. Nếu trong đời sống hằng ngày vẫn còn chê bai, phân biệt ngon – dở, đúng – sai theo cảm xúc, thì chưa phải là hành trì. Bồ thí Ba-la-mật là xả ly; chính xả ly mới đưa tới trí tuệ. Trước hết là xả ly chấp thủ nơi ý kiến “của tôi”, rồi xả ly chấp thủ nơi thân “của tôi”. Nếu chỉ cần ai chạm tới cái “của tôi” là khó chịu, thì tâm chấp thủ vẫn còn mạnh, làm sao gọi là tu tập cho đúng mạch.

Trong đời sống tu học, đôi khi chỉ một lời góp ý hay một va chạm nhỏ cũng đủ làm người ta khởi tâm phản ứng, rồi xa rời Chánh pháp, sinh tâm phỉ báng hoặc ngã mạn. Như vậy là chưa sống chân thật, chưa biết nhìn lại mình.

Sống chân thật là thấy rõ thân này là hữu hạn, bất tịnh, và chắc chắn sẽ hoại diệt. Nhìn như vậy không phải để bi quan hay làm ai tủi thân, mà để bớt chấp, bớt ngã mạn, bớt bảo vệ cái “tôi”. Ngay cả bậc Giác Ngộ cũng thị hiện thân vô thường như tất cả chúng sanh; người học Phật càng phải thấy rõ điều ấy để xả ly.

Những pháp đã học: bồ thí, trì giới, tinh tấn, kham nhẫn. Nếu quý vị không thực hành thì không thể thành tựu. Nghe nhiều mà không làm, thì chỉ là chất chứa thêm kiến thức, chưa phải chuyển hóa.

Trong kinh có kể một trường hợp một người nữ thời Đức Phật, xuất thân rất thấp kém trong xã hội. Khi quy y và nương theo giáo pháp, người ấy sống chân thật, giữ giới nghiêm trì, buông bỏ cống cao ngã mạn, thực hành đúng như lời Phật dạy, rồi chứng đắc Thánh quả. Một vị vua nghe danh, muốn thử nên hỏi: “Có gì chứng minh?” Người nữ ấy phát nguyện ngay bên bờ sông: từ ngày nương tựa Tăng đoàn của Đức Thế Tôn, mình sống chân thật, giữ giới, không phạm điều nhỏ nhất; nếu đúng như vậy, xin cho một sự kiện hiển hiện làm chứng. Và theo kinh kể, sự việc ấy đã xảy ra do sự hộ trì của chư thiên.

Câu chuyện được nêu để nhắc rằng: con đường tu không đóng lại với bất cứ ai. Điểm then chốt không nằm ở quá khứ hay địa vị, mà ở chỗ biết hổ thẹn, biết sợ sanh tử, tin sâu Tam Bảo, sống chân thật, và hành trì đúng Pháp. Nếu một người ở hoàn cảnh khó khăn như vậy còn làm được, thì người có nhiều thuận duyên càng phải tự hỏi: mình đang vướng ở đâu mà không chịu thực hành?

Sống chân thật không khó ở lời nói, mà khó ở chỗ dám nhìn thẳng: không biết thì biết mình đang không biết, sai biết sai, tham biết tham, sân biết sân, si biết si; biết rồi thì buông, không nuôi thêm những hi vọng, sự tiếc nuối hoặc hứa hẹn. Ngay trong việc ăn uống cũng vậy: ăn có trí tuệ là biết cái gì cần thì dùng, dùng vừa đủ để nuôi thân; không chạy theo màu sắc, mùi vị, danh tiếng chỗ ăn, hay sự phô trương hình thức. Tất cả những thứ

ấy đều vô thường; nếu bám vào, chỉ làm tăng tham ái và chấp thủ.

Tùy pháp hành nghĩa là nghe rồi làm, lấy sự chân thật làm trục chính để lìa bỏ cống cao ngã mạn, bớt chạy theo cảm xúc dục lạc. Khi quý vị sống chân thật như vậy, tâm mới sáng ra, tuệ giác mới tăng trưởng. Nếu không, thì dù nói “tu” nhưng vẫn để tâm bị kéo bởi tham, sân, si, rồi tự dối mình và dối người.

Đức Phật dạy ba điều kiện để phá vô minh: thân cận bậc chân nhân, lắng nghe chánh pháp, và tùy hỷ pháp hành. Cốt lõi là nghe bằng tâm, sống chân thật, rồi thực hành đúng như đã nghe; có vậy mới chặt được dòng sanh tử luân hồi ngay trong hiện tại.

Nếu quý vị nghe lời Đức Phật thì liền khởi tâm sợ hãi đối với sanh tử luân hồi. “Đêm dài cho kẻ thức, đường dài sanh tử cho kẻ không biết chân diệu pháp.” Chân diệu pháp không chỉ nằm ở kinh sách, mà ngay nơi chính thân tâm của mỗi người.

Bồ thí Ba-la-mật, chúng ta có thật sự bồ thí không, hay chỉ nói bằng lời, chỉ nói suông mà không làm, tức là tự hạ thấp đời sống tâm linh và đánh mất sự chân thật của mình. Trì giới Ba-la-mật, năm căn có được thâm thúy hay không. Nếu không thâm thúy, cũng là tự đánh mất nền tảng tu tập. Kham nhẫn Ba-la-mật, có kham nhẫn hay không. Lời nói qua lại giữa người này người kia, giữa người thân, bạn bè, rồi giận hờn, thương ghét chắt

chứa đầy trong tâm, như vậy cũng là tự làm suy giảm đời sống nội tâm. Tinh tấn Ba-la-mật, có tinh tấn hay không. Có khi lại tinh tấn theo hướng bất thiện, khiến tham sân si càng tăng, tâm càng ngày càng trở nên quanh co, thủ trước. Như vậy có phải là sống chân thật không.

Đức Phật dạy sống chân thật thì có thể chứng đắc. Thương thì biết đang thương, ghét thì biết đang ghét. Phàm phu có thương có ghét là chuyện thường, nhưng điều quan trọng là nhận biết để buông bỏ. Buông bỏ là Bồ thí Ba-la-mật. Buông chưa được thì tiếp tục rèn Kham nhẫn Ba-la-mật, Tinh tấn Ba-la-mật.

Thà quý vị vì mưu sinh mà phải chịu nhọc nhằn nơi thân, nhưng khi gặp được chân diệu pháp, biết như lý tác ý, biết sống chân thật, thì có thể giải quyết sanh tử ngay trong kiếp này. Không nên đánh mất đời sống tâm linh, không nên che lấp các điểm yếu của mình, che lấp tham đắm của mình để nuôi lớn công cao ngã mạn và sự dính mắc.

Nếu quý vị không lắng nghe chánh pháp, không chịu học và ôn tập đàng hoàng, thì việc tham dự nghe pháp cũng dễ trở thành hình thức. Điều cần thiết là học cho nghiêm túc, rồi đem vào đời sống hằng ngày để thực hành, để ngay trong kiếp này biết xả ly, biết chấm dứt các nhân duyên của sanh tử. Đừng vội nghĩ rằng mình không làm được. Trong kinh có kể những người từng ở

tầng lớp thấp kém trong xã hội, người làm công việc hèn mọn, người kém học, người từng tạo nhiều lỗi lầm, nhưng nhờ biết lắng nghe diệu pháp và thực hành diệu pháp mà vẫn chứng A-la-hán. Vấn đề là chúng ta có thật sự lắng nghe và thật sự làm hay không, hay chỉ nghe như nghe chuyện.

Quý vị không nên “bán rẻ” đời sống tâm hồn. Sống chân thật không khó, không biết thì biết mình đang không biết, sai thì biết mình sai. Đơn giản vậy thôi. Ăn thì biết mình đang ăn. Đức Phật dạy tu ngay trong cái ăn, ăn có trí tuệ thì cũng giải thoát. Ăn có trí tuệ là biết cái gì thật sự cần thì dùng, không phải vì ngon mà chạy theo, không phải vì bạn bè rủ rê, không phải vì màu sắc, không phải vì danh giá bên ngoài. Dù ở nơi sang trọng thế nào thì các pháp hữu vi vẫn đưa đến chỗ hoại diệt như nhau.

Sống chân thật là tùy pháp hành, lìa bỏ công cao ngã mạn, đừng chạy theo cảm xúc và dục lạc. Quý vị chỉ cần tu tập pháp sống chân thật cho nghiêm túc. Những quả khổ của một số người đang gánh chịu trong nhiều đời nhiều kiếp đều có nhân duyên và nhân quả của nó. Đã từng phỉ báng, chê trách, tham đắm cảm xúc, tạo nghiệp bất thiện, thì về sau phải trở quả. Thấy vậy để biết sợ sanh tử, biết thẹn, biết quý, và quay về thực hành cho đúng Pháp.

*Khởi nguyện: Chúng con luôn tâm niệm nhớ lời Phật dạy, sống theo chánh pháp. Đem dài cho kẻ thức, đường dài sanh tử cho kẻ không biết chân diệu pháp. Chúng con nguyện sống chân thật trong từng sát na. Các cảm thọ khởi lên đều nhận biết rõ ràng. Chúng con nguyện lắng nghe chánh pháp bằng trọn vẹn tâm, và nguyện tinh tấn thực hành, kham nhẫn thực hành, thâm thúy năm căn, trì giới nơi năm căn, để dần dần xả ly mọi chấp thủ nơi bản ngã. Chúng con nguyện luôn biết sợ hãi sanh tử luân hồi, vì không có gì bảo đảm đời sau còn được làm người. Chúng con nguyện xả ly các cảm xúc dục lạc, các tham muốn, không để tâm bị biến chất bởi dôi gạt. Chúng con xin nguyện sống chân thật để giải quyết ưu bi phiền não và các dính mắc trong đời sống hiện tại. Nguyện đời này đời sau nếu còn tái sanh, xin được gặp chánh pháp, gặp minh sư chỉ dạy, và giữ vững tâm chân thật cho đến ngày giải thoát.*

Nếu quý vị tu mà chỉ hình thức, nghe pháp mà không nhớ, không ôn, không hành, thì sanh tử còn dài. Nhớ chuyện ăn uống thì rất rõ, nhớ chỗ ngủ nghỉ thì rất rõ, nhưng chánh pháp lại không nhớ, không giữ, không đem ra thực hành, như vậy là thiếu tâm quý. Không có tâm quý thì khó có tinh tấn.

Từ đây về sau, cần nghe lại pháp thoại, ôn lại bài, đem vào đời sống để sửa tâm sửa tánh. Nếu đời sống hằng ngày vẫn đầy tham ăn, tham ngủ, tham hơn thua, vẫn tính toán quanh co, thì phải nhận ra đó là tâm bất thiện

đang khởi. Sống chân thật là không quanh co, không tính toán, không hơn thua. Việc đến thì dùng trí tuệ giải quyết, lợi mình lợi người, đơn giản vậy thôi. Nhưng trong thực tế, chỉ một lời nói của người thân, của con cái, của bạn bè, cũng khiến tâm sân khởi lên. Nấu cơm, làm việc nhà, giao tiếp, mọi thứ đều có thể làm duyên cho tâm vọng động. Thấy được như vậy thì mới là bước đầu của sống chân thật.

Cạo đầu, đắp y, tụng kinh, in kinh, cúng dường, xây chùa, đều có phước, nhưng nếu còn chấp “ta đang làm thiện”, còn chấp ngã, thì chưa ra khỏi sanh tử. Còn quý vị, chỉ cần tự xét kỹ là sẽ thấy trong tâm mình còn rất nhiều đường quanh co vi tế. Mỗi ngày phát nguyện trước Phật, nhưng rồi gặp chuyện lại quên, lại làm theo thói quen. Quý vị nói rằng mỗi ngày ngồi thiền một giờ, hoặc phát nguyện hành trì một thời, nhưng rồi quý vị có làm không?... Tinh tấn phải đi đôi với sự chân thật. Đã phát nguyện trước Tam Bảo thì cần hành trì cho đến nơi đến chốn, bằng tâm tầm quý và sự kham nhẫn.

Có người phát nguyện quỳ hương một thời để sám hối, nhưng mới nửa chừng đã vì mỏi chân mà dừng. Như vậy là tâm dễ dãi, lời phát nguyện và việc làm không tương ưng, chưa thể gọi là sống chân thật. Ngồi thiền cũng vậy. Nếu chỉ làm theo hứng, vừa gặp khó chịu đã bỏ, thì sự thực hành không có sức chuyển hóa.

Trong đời sống hằng ngày, sự không chân thật thường biểu hiện rất vi tế qua thói quen tính toán. Ví dụ khi con cái nói dối, nếu chỉ nhận biết đúng nhu cầu rồi giúp con một cách đơn giản, rõ ràng, thì tâm nhẹ. Còn nếu khởi thêm nhiều suy nghĩ, tính toán, lo lắng quá mức, rồi tự cho đó là “tốt”, thì cần nhìn lại: trong ấy có thể đã lẫn những tâm hành do ái nhiễm, do chấp trước, do vọng tưởng mà mình không nhận ra. Đức Phật dạy phải như lý tác ý, nghĩa là nhận biết đúng như thật, không để tâm bị dẫn đi bởi các lớp suy nghĩ quanh co.

Vì vậy, điều cốt lõi là trở về với sự chân thật: việc đến thì biết việc đến, tâm khởi thì biết tâm khởi. Thương thì biết đang thương, lo thì biết đang lo, rồi quán sát để buông bớt sự dính mắc. Sống chân thật không phải là sống theo cảm xúc và thói quen, mà là sống với chánh niệm và trí tuệ.

Đức Phật dạy: ngay trong việc thọ thực, nếu có trí tuệ thì cũng có thể giải thoát. Thọ thực là để nuôi thân này đúng mức, đúng nhu cầu, không chạy theo vị ngon, không chạy theo thói quen. Hằng ngày quý vị dùng bữa, nếu không có chánh niệm thì rất dễ rơi vào tập khí, rồi từ đó tiếp tục tăng trưởng tham ái và dính mắc.

Quý vị Cũng cần thường xuyên quán chiếu về tính chất bất tịnh và vô thường của thân. Thân này do nhiều duyên hợp, luôn biến đổi, có già, có bệnh, có hoại diệt; bên trong là các yếu tố bất tịnh luôn sinh khởi và luôn

cần được thanh lọc. Thấy rõ như vậy để bớt chấp trước, bớt tự cao, bớt dối mình qua các hình thức bên ngoài.

Tóm lại, phải sống chân thật và hành trì chân thật. Chánh niệm để nhận biết, trí tuệ để soi sáng, kham nhẫn để đi xuyên qua khó chịu, tinh tấn để không bỏ dở giữa đường. “Đêm dài cho kẻ thức, đường dài sanh tử cho kẻ không biết chân diệu pháp.”



## **2. Tóm Tắt Ý Chính**

### **Tinh tấn phải đi đôi với sống chân thật**

Đã phát nguyện thì cần hành trì đến nơi đến chốn, có tâm quý và kham nhẫn; làm nửa chừng rồi bỏ là lời và việc không tương ưng.

### **Nhận diện “không chân thật” trong tâm**

Sự không chân thật thường hiện ra dưới dạng tính toán, quanh co, vọng tâm. Việc đến thì nhận biết đúng như thật và xử lý đơn giản, rõ ràng.

### **Như lý tác ý để chuyển hóa**

Khi các tâm hành khởi lên (thương, lo, khó chịu...), cần nhận biết rõ như thật rồi quán sát để buông bớt dính mắc, không để tập khí lôi kéo.

### **Tu ngay trong việc thọ thực**

Ngay trong việc ăn uống, nếu có chánh niệm và trí tuệ thì có thể chuyển hóa: ăn theo nhu cầu, không chạy theo vị ngon hay thói quen.

### **Quán thân vô thường để giảm chấp trước**

Quán sát thân bất tịnh và vô thường để bớt chấp thân, bớt tự cao, bớt lệ thuộc hình thức bên ngoài; nhờ đó tăng trưởng chánh niệm, trí tuệ và tinh tấn.

### **3. Bài Kiểm Tra Trắc Nghiệm: Ba-La-Mật Chân Thật**

**Câu 1: Theo tài liệu "Sự Chân Thật", hành động nào dưới đây phản ánh đúng nhất bản chất của một người đang tu tập "Saccapāramī"?**

- A. Luôn nói thẳng sự thật trong mọi hoàn cảnh để bảo vệ công lý và lẽ phải.
- B. Chỉ ghi nhận trung thực các trạng thái tâm (tham, sân, si) đang hiện khởi mà không phán xét hay che giấu.
- C. Phát nguyện mạnh mẽ trước Tam Bảo và nỗ lực thực hiện các nghi thức tụng kinh, lễ bái đúng giờ giấc.
- D. Tuyệt đối giữ im lặng trong mọi cuộc tranh cãi để tránh tạo nghiệp khẩu và giữ tâm thanh tịnh.
- E. Thừa nhận mọi lỗi lầm quá khứ và cam kết không bao giờ lặp lại các hành vi bất thiện đó nữa.

**Câu 2: Tại sao việc "Quán chiếu bất tịnh" lại được coi là một phần của sự sống chân thật?**

- A. Vì nó giúp chúng ta nhận ra giá trị của việc ăn chay và giữ gìn vệ sinh thân thể sạch sẽ.
- B. Vì nó giúp quý vị thấy rõ bản chất hôi thối của thực phẩm để từ bỏ việc ăn uống cầu kỳ.
- C. Vì nó phơi bày sự thật về thân xác vốn vô thường và bản thủ, giúp giảm bớt sự dối gạt và chấp thủ vào "cái tôi".

- D. Vì nó chứng minh rằng mọi khoái lạc giác quan đều là giả tạm và sẽ sớm biến thành đau khổ.
- E. Vì nó là phương pháp duy nhất để phá bỏ lòng kiêu mạn về sắc đẹp và sức khỏe của bản thân.

**Câu 3: Trong ví dụ về Ngài Xá Lợi Phất và chú Sa-di, điểm mấu chốt thể hiện sự "vô ngã" của bậc Thánh là gì?**

- A. Ngài Xá Lợi Phất có trí tuệ siêu việt nên nhận ra lỗi sai ngay lập tức khi được nhắc nhở.
- B. Ngài không dùng địa vị và tuổi tác để lấn lướt, mà hoan hỷ sửa lỗi với thái độ cầu thị và tôn trọng.
- C. Ngài chứng minh rằng y phục chỉnh tề là điều kiện tiên quyết để giữ gìn giới hạnh của bậc A-la-hán.
- D. Ngài thực hiện nghi thức sám hối đúng pháp trước mặt một vị nhỏ tuổi hơn mình để làm gương.
- E. Ngài không còn cảm thấy tự ái hay khó chịu khi bị một đứa trẻ chỉ ra khiếm khuyết của bản thân.

**Câu 4: Theo tài liệu "Sống chân thật là như thế nào", điều gì khiến một người "dấu đứng sát bên Như Lai" vẫn bị coi là cách Như Lai rất xa?**

- A. Vì người đó không thực hiện đủ các hạnh bố thí và trì giới Ba-la-mật.

- B. Vì người đó chưa thực sự hiểu thấu chuỗi mười hai nhân duyên để phá bỏ vô minh.
- C. Vì tâm người đó vẫn còn bị chi phối bởi tham, sân, si và các sự dối gạt vi tế bên trong.
- D. Vì người đó chỉ chú trọng vào hình thức tu tập bên ngoài mà thiếu sự lắng nghe chánh pháp bằng tâm.
- E. Vì người đó chưa có sự sợ hãi thực sự đối với con đường dài của sinh tử luân hồi.

**Câu 5: Sự khác biệt cốt lõi giữa "Lạy Phật để xả ly" và "Lạy Phật để mong cầu" là gì?**

- A. "Xả ly" là hướng đến trí tuệ, còn "mong cầu" là hướng đến phước báu vật chất.
- B. "Xả ly" là hành động chân thật với tâm không, còn "mong cầu" là biểu hiện của sự tham ái và dính mắc.
- C. "Xả ly" giúp phá bỏ bản ngã, còn "mong cầu" khiến bản ngã ngày càng lớn mạnh thông qua sự chiếm hữu.
- D. "Xả ly" là tin vào nhân quả, còn "mong cầu" là tin vào sự ban phước của thần linh.
- E. "Xả ly" là lối tu của bậc Thánh, còn "mong cầu" là thói quen của người phàm phu chưa rõ chánh pháp.

**Câu 6: Tại sao tài liệu nhấn mạnh rằng "Tinh tấn phải đi đôi với sự chân thật"?**

- A. Vì nếu không chân thật, sự tinh tấn sẽ chỉ nhằm phục vụ cho mục đích danh tiếng hoặc hình thức.
- B. Vì nếu không chân thật với chính mình, người tu sẽ dễ dàng bỏ cuộc khi gặp khó chịu hoặc thử thách.
- C. Vì sự tinh tấn không chân thật sẽ dẫn đến việc tích lũy kiến thức mà không có sự chuyển hóa nội tâm.
- D. Vì chỉ có sự chân thật mới giúp chúng ta giữ đúng lời hứa và phát nguyện hành trì đến nơi đến chốn.
- E. Vì tinh tấn mà không chân thật sẽ khiến tâm trở nên quanh co, thủ trước và tăng trưởng ngã mạn.

**Câu 7: Khái niệm "Giả câm" trong câu chuyện tiền thân Timida nên được hiểu như thế nào cho đúng mạch tu tập?**

- A. Là một phương pháp khổ hạnh để rèn luyện ý chí và sự chịu đựng trước những nghịch cảnh cuộc đời.
- B. Là cách thức cực đoan để từ chối các trách nhiệm xã hội và quyền lực chính trị nhằm tìm sự an lạc.
- C. Là sự im lặng chủ động để tránh các xung đột vô ích, giúp tâm có điều kiện soi rọi và quan sát nội tâm.

- D. Là biểu hiện của sự kham nhẫn Ba-la-mật khi phải đối mặt với những áp lực không thể thay đổi.
- E. Là kỹ thuật để che giấu tuệ giác bên trong nhằm bảo vệ bản thân trước những sự hãm hại của người đời.

**Câu 8: "Ăn có trí tuệ" (Pháp thực) theo lời dạy trong kinh Nikāya có mục đích chính là gì?**

- A. Để đảm bảo cơ thể có đầy đủ dưỡng chất cần thiết cho việc duy trì sự sống và tu tập.
- B. Để chứng minh rằng thức ăn chỉ là phương tiện tạm thời và không đáng để chúng ta bận tâm.
- C. Để chuyển hóa hành động thọ thực thành cơ hội quán chiếu vô thường và phá bỏ sự hưởng thụ giác quan.
- D. Để tránh việc rơi vào tập khí phân biệt ngon - dở, từ đó chấm dứt dòng chảy của tham ái và sinh tử.
- E. Để nhận diện rõ các yếu tố bất tịnh trong thực phẩm, giúp tâm không còn dính mắc vào mùi vị.

**Câu 9: Khi thực hiện bài tập "Quay vào tâm", nếu phát hiện mình đang có tâm sân, quý vị cần xử lý như thế nào theo đúng tinh thần "Saccapāramī"?**

- A. Lập tức niệm Phật hoặc dùng các phương pháp quán từ bi để dập tắt tâm sân đó.

- B. Chỉ nhận biết rõ "sân đang có mặt" một cách trung thực mà không cố gắng đè nén hay phán xét.
- C. Phân tích nguyên nhân tại sao mình sân để rút kinh nghiệm và tránh lặp lại trong tương lai.
- D. Tự trách mình vì đã để tâm bất thiện khởi lên và phát nguyện sám hối trước Tam Bảo.
- E. Chấp nhận sự thật rằng mình còn ngu si và mong cầu sự tha thứ từ nghiệp lực của chính mình.

**Câu 10: Điểm khác biệt quan trọng nhất giữa "Sám hối chân thật" và "Tự dối gạt mình" trong tu tập là gì?**

- A. Sám hối chân thật là biết lỗi và sửa, tự dối gạt là biết lỗi nhưng vẫn tiếp tục phạm.
- B. Sám hối chân thật là hướng vào bên trong, tự dối gạt là chỉ quan tâm đến hình thức bên ngoài.
- C. Sám hối chân thật là thấy rõ mình vô minh, tự dối gạt là tin rằng mình đang tu tập tốt.
- D. Sám hối chân thật dựa trên tuệ giác về vô thường, tự dối gạt dựa trên sự chấp thủ vào các ảo giác.
- E. Sám hối chân thật là dám nhìn thẳng vào những điểm yếu vi tế, tự dối gạt là che đậy tham đắm để nuôi dưỡng ngã mạn.

## CHƯƠNG 28. SỐNG CHÂN THẬT LÀ BIẾT ON

### 1. Nội Dung Bài Giảng

Trong đời sống thường ngày, nếu quý vị chỉ quanh quẩn lo ăn, lo ngủ, rồi lại lo các nhu cầu sinh hoạt thân thể, hết vòng lặp này sang vòng khác, thì nếp sống ấy rất dễ trôi theo thói quen và tập quán lâu ngày, ít có cơ hội tỉnh thức, xa rời Chánh Pháp. Sáng thức dậy sinh hoạt, ăn uống, rồi lại sinh hoạt, tới nghỉ ngơi, ngày nào cũng lặp lại. Sự lặp lại ấy, nếu thiếu chánh niệm, sẽ thành nếp nghiệp đưa vào “thức”, tức là những dấu ấn quen thuộc của tâm.

Không chỉ dừng ở ăn uống và nghỉ ngơi, đời sống còn có những khuynh hướng ham thích khác. Người trẻ thường bị lôi kéo bởi dục lạc nam nữ. Dục lạc này không chỉ là hành vi, mà đôi khi chỉ cần nghĩ cũng đã làm tâm dao động. Khi “tưởng tri” khởi lên, sắc, thọ, tưởng, hành, thức vận hành; tâm thức (Citta) liền nắm giữ hình ảnh, kỷ niệm, cảm giác, rồi chạy theo, mà không thấy được gốc khổ trong sự tái sinh và hệ lụy của ái dục.

Đức Phật dạy nghiệp là hành động tạo tác nơi thân, khẩu, ý, có kết quả, do tác ý sai lầm và thiếu chánh niệm. Vì thiếu chánh niệm nên cứ lặp đi lặp lại, rồi thọ lạc, thích thú, dù mức độ mạnh yếu có khác nhau. Người không tu thì sự thích thú càng dễ tăng trưởng: ưa chọn món theo khẩu vị, ưa chọn điều kiện theo ý mình,

ư chỗ này, chề chỗ kia. Nhưng thật ra, các cảm thọ ấy chỉ là tâm khởi lên rồi diệt đi, không có gì bền chắc để nắm giữ.

Ngay cả trong việc tu học cũng có thể phát sinh dính mắc. Có người ưa thích tụng đọc, rồi chấp vào hình thức, tưởng rằng như vậy là đủ. Kinh điển là phương tiện, như chiếc la bàn chỉ hướng, giúp thấy đường. La bàn không phải là điểm đến; quan trọng là phải thực hành để quán chiếu vô thường và buông chấp.

Vì vậy, “sống chân thật” không chỉ là nói thật, mà là quay lại nhìn rõ đời sống của chính mình: thấy rõ các pháp vô thường, thấy rõ tâm đang chạy theo thói quen, đang dính mắc, đang tự dối mình ở chỗ nào. Và trong phần tu học hôm nay, điều được nhấn mạnh như một nền tảng quan trọng của sự chân thật là tấm lòng biết ơn.

Trước hết, phải nhớ ơn cha mẹ. Sự có mặt của mỗi người trong đời này khởi đầu từ cha mẹ; cha mẹ đã nuôi dưỡng, chăm sóc, bảo bọc để mình lớn lên. Dù cha mẹ có những khó khăn, vụng về, hay bất toàn, đó là nghiệp và hoàn cảnh của các ngài; còn ơn sinh thành và dưỡng dục là điều không thể phủ nhận. Sống chân thật là không để phiền não che lấp lòng hiếu: khi cha mẹ còn sống thì chăm sóc, khi cha mẹ đã mất thì tưởng niệm và làm các công đức lành để hồi hướng.

Kế đến là nhớ ơn Đức Phật. Đức Phật chỉ bày rõ khổ, nguyên nhân của khổ, con đường thoát khổ, và kiên

nhân hướng dẫn nhiều phương cách để người học Phật bớt mê lầm, bớt trôi lăn trong ưu bi phiền não, hướng đến giải thoát.

Rồi phải nhớ ơn thầy tổ. Trong đời ai cũng từng thọ ơn dạy dỗ, từ những người chỉ bảo chữ nghĩa ban đầu, đến những bậc hướng dẫn giới, hạnh, và đường tu. Dù chỉ một lời nhắc nhở cũng là duyên lành giúp mình tỉnh ra, không nên vì hoàn cảnh đổi thay mà khởi tâm lạnh nhạt.

Quý vị cũng cần nhớ ơn bạn đồng tu. Người góp ý, nhắc nhở, khuyên răn, thậm chí chỉ ra lỗi của mình, đều có thể là trợ duyên giúp mình tinh tấn, nếu biết tiếp nhận bằng tâm cầu học.

Và rộng hơn nữa, phải nhớ ơn tất cả những người đã tạo điều kiện cho mình có phương tiện tu học và thọ dụng. Đôi khi quý vị đừng nghĩ rằng mình có tiền thuê người giúp việc hoặc ra nhà hàng mình ăn rồi trả tiền là xong. Một bữa ăn đi đến được trước mặt mình là nhờ rất nhiều nhân duyên: người nhà nông làm lúa làm gạo, người thu hoạch, người chuyên chở, người xay giã, người buôn bán, người nấu nướng, người phục vụ. Mình thọ dụng được là đang thọ dụng công sức của bao nhiêu người, vì vậy phải khởi tâm biết ơn. Thọ dụng mà biết ơn là sống chân thật; sống chân thật là biết ơn theo cách rộng sâu như vậy. Đây là sự thật cần được suy ngẫm lại trong đời sống tu học.

Những lời dạy của Đức Phật, người tu học cần ghi nhớ và thực hành. Trong phần này, điểm được nhấn mạnh là phải biết ơn nghiệp, vì chính nghiệp khiến ta nếm trải khổ đau, để từ đó tỉnh ra và học được bài học.

Nghiệp làm cho chúng ta phải đi qua sinh, già, bệnh, chết, ưu bi, khổ não. Nếu nhìn sâu, sẽ thấy không có người thầy nào gán gửi bằng chính những kinh nghiệm khổ đau do nghiệp đem lại. Khi gặp khổ, ta mới thấy rõ hậu quả của tham sân si, mới có cơ hội trưởng thành, vững chãi hơn, và biết quay về tu sửa. Vì vậy, cần học cách nhận ra bài học từ nghiệp và khởi tâm biết ơn nghiệp.

Người học có thể tự nhắc mình như sau: đánh lễ Đức Phật, và nhờ những bài học từ nghiệp mà mình dần bớt mê mờ, bớt làm điều bất thiện, biết sợ quả báo, biết quay về điều thiện. Nhờ những va chạm, thăng trầm, và khổ đau, ta học được cách buông bỏ, học được sự tha thứ, và dần thấy rõ mọi việc đều do nghiệp duyên vận hành. Từ đó phát nguyện không tạo nghiệp mới, hoan hỷ trả nghiệp cũ, vì món nợ nghiệp đã tạo thì không thể tránh né.

Trong đời sống thường ngày, nhiều điều ta tưởng là rất quan trọng, nhưng nếu so với Pháp thực thì lại trở thành thứ yếu. Thiếu ăn có thể chỉ nguy hại cho đời này, còn thiếu Pháp thực, thiếu sự tu sửa theo Chánh pháp, thì sự trôi lăn sinh tử kéo dài không biết đến bao giờ. Vì vậy,

người học cần biết đặt trọng tâm đúng chỗ: lấy Chánh pháp làm thuốc, lấy sự thực hành làm đường ra.

Cũng từ đây, bài giảng nhắc chúng ta nhìn thẳng vào vòng lặp quen thuộc của đời sống: ăn rồi lại phải đi vệ sinh, rồi lại ăn nữa. Khi no rồi thì không thể ăn thêm, phải chờ tiêu hóa, phải xả bỏ, rồi mới tiếp tục thọ dụng. Thấy rõ vòng lặp ấy để hiểu rằng nếu chỉ sống theo thói quen, rồi lại buông lung tạo thêm nghiệp bất thiện, thì dù có nói “xả” cũng vẫn quay lại chỗ cũ. Xả được một chút rồi lại tạo tiếp, như vậy rốt cuộc vẫn tự trói mình.

Vì thế, điều quan trọng là phải xả ly các nghiệp bất thiện ngay trong đời sống hằng ngày: bớt tham đắm nơi sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; biết nhận diện tâm chấp thủ và tự ngã khi nó khởi lên. Có khi chỉ một va chạm nhỏ cũng làm mình sinh bực bội, rồi kéo theo việc bỏ tu, bỏ thiện hạnh, hoặc khởi tâm so đo. Những chỗ ấy chính là nơi cần thấy nghiệp, nhớ nghiệp, và học bài học từ nghiệp.

Trong các loại biết ơn, đoạn này nhấn mạnh thêm một điều: phải biết ơn nghiệp. Nghiệp dẫn ta vào sinh tử luân hồi; muốn chấm dứt sinh tử thì không tạo nghiệp mới, còn nghiệp cũ thì học cách trả cho hết, trả trong tỉnh thức. Vì vậy, khi quý vị gặp cảnh trái ý như bị mắng chê, bị đối xử không vừa lòng, thay vì nuôi giận hờn, người học tập quay về nhận trách nhiệm nơi nghiệp của mình, rồi khởi tâm cảm ơn nghiệp: nhờ có quả ấy mà

mình thấy ra tập khí, thấy ra chấp trước, và có cơ hội sửa.

Sống chân thật là nhận biết trong từng sát na, kiên quyết không tạo nghiệp mới, và trả nghiệp cũ trong chánh niệm, không thêm thù oán, không thêm buồn giận, không thêm thương ghét.

Nền tảng của đời sống tu học là sống biết ơn: biết ơn Phật, biết ơn cha mẹ, biết ơn thầy tổ, bạn bè, người giúp đỡ mình, và cả những người đã tạo nên phương tiện sống như cơm áo gạo tiền. Ngay cả những người làm việc cùng mình cũng là duyên trợ giúp, không nên xem thường. Khi biết nhìn mọi người bằng tâm biết ơn, xem nhau như thân thuộc nhiều đời nhiều kiếp, thì cách đối xử sẽ khác đi, tâm sẽ mềm lại, và đường tu sẽ có chỗ đứng vững. Và điều được nhắc kỹ ở đây là luôn luôn nhớ đến nghiệp, để sống chân thật và không tự dối mình.

Cần biết ơn nghiệp, không trách nghiệp. Những điều mình gọi là bất hạnh xảy đến, xét cho cùng cũng do nghiệp của chính mình đã tạo. Các pháp do duyên sinh, nên khổ đau hay bệnh hoạn cũng từ nghiệp mà có. Nếu không thấy rõ điều ấy thì không thể giải nghiệp, không thể chuyển nghiệp. Có khi đau bệnh thì chỉ lo tìm thuốc, rồi lo ăn uống, ăn xong lại đi vệ sinh, rồi tiếp tục ăn uống và vô tình tạo thêm nghiệp mới, trong khi không nhận ra nghiệp cũ đang trở quả.

Chư Thánh Tăng xưa cũng phải trả nghiệp; ngay cả Đức Phật cũng thị hiện trả nghiệp. Nghiệp dẫn chúng sinh vào sinh tử luân hồi. Vì vô minh mà mình tạo nghiệp ở đời trước, nên đời này phải trải nghiệm như vậy. Nhờ những trải nghiệm khổ đau trong đời này, mình học được bài học, nên không oán giận ai.

Chúng ta đã vay thì phải trả. Trong gia đình hay ngoài xã hội, dù người khác đối xử không như ý, cũng nên trở về nhìn lại nghiệp của mình, không đổ lỗi, không nuôi oán hờn. Người khác chỉ là duyên cảnh để mình soi lại chính mình. Nếu mình biết đối xử tốt với mọi người, nuôi dưỡng thiện tâm, thì duyên lành sẽ tăng trưởng; còn nếu ngay nơi bản thân mình đã thiếu lòng biết ơn, thì khó gọi là sống chân thật.

Điều quan trọng vẫn là cảm ơn nghiệp, vì nghiệp đã dạy cho mình những bài học, nhờ đó mình trưởng thành. Trưởng thành là biết ly các nghiệp bất thiện: nghiệp cũ hoan hỷ trả, nghiệp mới quyết không tạo. Trong đời sống hằng ngày, ăn uống, ngủ nghỉ, đi vệ sinh, nếu có chánh niệm trong từng hành động thì không tạo nghiệp; còn thiếu chánh niệm thì ngay đó đã tạo nghiệp.

## **2. Tóm Tắt Ý Chính**

### **Biết ơn nghiệp, không oán trách**

Những điều bất như ý xảy đến phần nhiều do nghiệp của chính mình; cần nhận ra để không trách người, không trách đời.

### **Thấy đúng nhân duyên để “chuyển nghiệp”**

Các pháp do duyên sinh. Nếu không thấy rõ khổ bệnh cũng do nghiệp, thì chỉ lo chạy theo thuốc men và sinh hoạt thường ngày, dễ tiếp tục tạo nghiệp mới mà không giải được nghiệp cũ.

### **Ai cũng phải trả nghiệp**

Chư Thánh Tăng xưa vẫn phải trả nghiệp; ngay cả Đức Phật cũng thị hiện trả nghiệp. Vì vậy cần sống chân thật, không ỷ lại hay đổ lỗi.

### **Sống chân thật gắn liền với lòng biết ơn**

Trong các điều cần biết ơn (đã nêu trước), bài này nhấn mạnh thêm điều thứ sáu: biết ơn nghiệp, vì nghiệp là bài học làm mình trưởng thành.

### **Đối cảnh mà biết nghiệp, không oán giận, không đổ lỗi**

Gặp cảnh trái ý trong gia đình hay ngoài xã hội, trở về nhìn nghiệp của mình; không oán giận, không nuôi hận. Khuyên sống tử tế thì duyên xấu khó tăng.

**Nguyên tắc tu tập: nghiệp cũ hoan hỷ trả, nghiệp mới quyết không tạo**

Đây là điểm then chốt: trả cho hết nghiệp cũ, và chấm dứt tạo nghiệp bất thiện mới.

**Chánh niệm trong sinh hoạt hằng ngày để không tạo nghiệp**

Ngay trong ăn uống, ngủ nghỉ, sinh hoạt thân thể: có chánh niệm thì giảm tạo nghiệp; thiếu chánh niệm thì ngay đó đã tạo nghiệp.

### **3. Bài Kiểm Tra Trắc Nghiệm: Chân Thật Và Lòng Biết Ơn**

**Câu 1: Theo tài liệu, tại sao một người cần phải "Biết ơn nghiệp" ngay cả khi đối mặt với những điều bất như ý?**

- A. Vì nghiệp lực là một đáng quyền năng giúp chúng ta rèn luyện đức tính kiên trì và nhẫn nại.
- B. Vì nghiệp chính là bài học thực tế giúp chúng ta trưởng thành và nhận ra những sai lầm trong tác ý quá khứ.
- C. Vì oán trách nghiệp sẽ khiến chúng ta bị trừng phạt nặng nề hơn trong các kiếp sống tương lai.
- D. Vì biết ơn nghiệp là cách duy nhất để cầu xin chư Phật gia hộ cho các nghiệp xấu mau chóng kết thúc.
- E. Vì mọi điều xảy đến đều là sự sắp đặt công bằng của định mệnh mà chúng ta buộc phải chấp nhận.

**Câu 2: "Sống chân thật" trong mối quan hệ với nghiệp cũ được thể hiện qua thái độ nào sau đây?**

- A. Luôn nỗ lực tìm mọi cách để giải trừ nghiệp cũ thông qua các lễ cúng dường và tụng kinh.
- B. Quên đi những lỗi lầm cũ để giữ cho tâm hồn luôn được thanh thản và vui vẻ trong hiện tại.
- C. Hoan hỷ chấp nhận trả nghiệp cũ mà không oán giận, đồng thời quyết tâm không tạo nghiệp mới bất thiện.

- D. Tin rằng chỉ cần sống tử tế ở hiện tại thì tất cả các nghiệp xấu trong quá khứ sẽ tự động biến mất.
- E. Thừa nhận rằng mình là nạn nhân của nghiệp lực và mong cầu sự đồng cảm từ những người xung quanh.

**Câu 3: Tại sao việc "thiếu chánh niệm trong sinh hoạt hằng ngày" lại bị coi là đang tạo nghiệp mới?**

- A. Vì các hành động như ăn, ngủ, đi vệ sinh vốn dĩ đã mang bản chất của sự ô nhiễm và tội lỗi.
- B. Vì khi thiếu chánh niệm, tâm sẽ trôi theo thói quen cũ, tạo nên những dấu ấn (thức) lặp lại của mê lầm.
- C. Vì Đức Phật dạy rằng chỉ có những người xuất gia mới có đủ khả năng duy trì chánh niệm liên tục.
- D. Vì không có chánh niệm thì chúng ta sẽ dễ dàng vi phạm vào các giới luật nghiêm ngặt của đạo Phật.
- E. Vì thiếu chánh niệm sẽ làm mất đi các phước báu mà chúng ta đã tích lũy được từ việc bố thí.

**Câu 4: Điểm khác biệt cốt lõi giữa "Tưởng tri" và "Tuệ tri" khi đối mặt với dục lạc là gì?**

- A. Tưởng tri là ghi nhớ hình ảnh, còn Tuệ tri là khả năng phân tích đúng sai của hành vi đó.
- B. Tưởng tri dẫn đến sự dao động và bám chấp, còn Tuệ tri giúp thấy rõ gốc khổ và hệ lụy của ái dục.

- C. Tưởng tri là trạng thái của người trẻ, còn Tuệ tri là trạng thái của những bậc cao tăng đắc đạo.
- D. Tưởng tri tập trung vào cảm giác cơ thể, còn Tuệ tri tập trung vào các giáo lý trong kinh điển.
- E. Tưởng tri là sự thích thú nhất thời, còn Tuệ tri là sự hỷ lạc bền vững từ việc hành thiền.

**Câu 5: Khi gặp một cảnh trái ý trong gia đình, người sống chân thật sẽ thực hành như thế nào?**

- A. Nhẫn nhục chịu đựng và im lặng hoàn toàn để giữ gìn hòa khí theo lời dạy của tiền thân Timida.
- B. Trở về nhìn lại nghiệp của chính mình, không oán giận hay đổ lỗi cho người khác.
- C. Khuyên bảo đối phương sống tử tế để họ không tiếp tục tạo nghiệp xấu cho chính họ.
- D. Sử dụng trí tuệ để phân tích xem ai là người có lỗi lớn hơn trong tình huống xung đột đó.
- E. Phát nguyện sám hối thay cho những người thân đang gây ra sự khó chịu cho mình.

**Câu 6: Tại sao tài liệu lại nhắc đến việc ngay cả Đức Phật và chư Thánh Tăng vẫn phải trả nghiệp?**

- A. Để chứng minh rằng không ai có thể đứng ngoài quy luật nhân quả, từ đó nhắc nhở quý vị sống chân thật.
- B. Để giải thích rằng nghiệp lực có sức mạnh lớn hơn cả thần thông và trí tuệ của một vị Phật.

- C. Để an ủi những người đang gặp khổ đau rằng ngay cả bậc Thánh cũng không tránh khỏi điều đó.
- D. Để khẳng định rằng việc tu tập chỉ giúp chúng ta đối diện với nghiệp tốt hơn chứ không thể hết nghiệp.
- E. Để nhấn mạnh vai trò của việc trả nghiệp như một nghi thức bắt buộc trước khi đạt thành đạo quả.

**Câu 7: Việc "chọn món theo khẩu vị" hoặc "chê chỗ này, ưa chỗ kia" bị coi là biểu hiện của điều gì?**

- A. Sự thiếu hụt về điều kiện vật chất dẫn đến tâm lý so sánh và không thỏa mãn.
- B. Quyền tự do lựa chọn của cá nhân để đảm bảo sức khỏe tốt nhất cho việc tu tập.
- C. Sự tăng trưởng của tham ái và tập khí hưởng thụ do thiếu chánh niệm trong thọ nhận.
- D. Sự chân thật trong việc thừa nhận các nhu cầu và sở thích tự nhiên của bản thân.
- E. Sự phản ứng bình thường của giác quan trước các đối tượng khác nhau của thế gian.

**Câu 8: Theo nội dung "Sống chân thật là biết ơn", nghiệp được hiểu một cách đầy đủ nhất là:**

- A. Những tai họa bất ngờ ập đến mà chúng ta không thể nào lường trước được.

- B. Kết quả của những hành động sai lầm trong quá khứ mà chúng ta phải gánh chịu.
- C. Hành động tạo tác nơi thân, khẩu, ý có kết quả, do tác ý sai lầm và thiếu chánh niệm.
- D. Một sợi dây liên kết vô hình giữa chúng ta và những người xung quanh trong cuộc đời.
- E. Những dấu ấn quen thuộc trong tâm thức thôi thúc chúng ta lặp lại các hành vi cũ.

**Câu 9: Mục đích cao nhất của việc thực hành chánh niệm trong ăn uống, ngủ nghỉ là gì?**

- A. Để tiết kiệm thời gian và năng lượng cho các thời khóa tụng kinh và ngồi thiền.
- B. Để đảm bảo rằng mỗi hành động của chúng ta đều đúng với các chuẩn mực đạo đức.
- C. Để ngăn chặn việc tạo nghiệp mới và chuyển hóa các sinh hoạt thành sự tỉnh thức.
- D. Để rèn luyện sự tập trung của trí não, giúp làm việc hiệu quả hơn trong đời sống.
- E. Để cảm nhận trọn vẹn hương vị và giá trị của những thực phẩm mà mình đang thọ nhận.

**Câu 10: "Saccapāramī" (Ba-la-mật Chân thật) gắn liền với lòng biết ơn ở điểm nào?**

- A. Chân thật nhận ra mình đang có phước để biết ơn, và chân thật nhận ra mình có lỗi để trả nghiệp.
- B. Chân thật là nói lời cảm ơn đến những người đã giúp đỡ mình trong cuộc sống hàng ngày.

- C. Chân thật giúp chúng ta không còn che giấu những tâm niệm tham lam khi nhận bố thí.
- D. Chân thật là nền tảng để xây dựng các mối quan hệ dựa trên sự tin tưởng và biết ơn lẫn nhau.
- E. Chân thật giúp chúng ta thấy rõ rằng mình không nợ nần bất cứ ai ngoài chính nghiệp lực của mình.

## **CHƯƠNG 29. SACCA PARAMI PHÁP VÔ THƯỜNG VÔ NGÃ**

### **1. Nội Dung Bài Giảng**

Quý vị cần nhớ: đến lúc hơi thở cuối cùng dừng lại, thói quen tâm và nghiệp mình đã tạo mỗi ngày sẽ trôi lên rất mạnh và dẫn mình đi rất nhanh.. Vì vậy, phải khởi tâm cảnh giác, không xem thường, không buông xuôi. Pháp vốn đơn giản, nhưng khó ở chỗ thiếu chánh niệm và thiếu sự thực hành đều đặn.

#### **Bồ thí Ba-la-mật là gì.**

Ba-la-mật là những hạnh tu tập hướng đến con đường giải thoát. Bồ thí là xả ly, bồ thí Ba-la-mật là xả ly để phát sinh trí tuệ hướng đến giải thoát. Xả ly cái gì? Xả ly sự chấp thủ nơi năm uẩn, nơi danh sắc, nơi thân tâm. Xả ly cái thấy sai lầm rằng thân tâm là “tôi”, rằng “tôi là nam, tôi là nữ”, rằng “tôi phải thế này, tôi phải thế kia”, rồi từ đó phát sinh dính mắc vào ăn, ngủ và các nhu cầu của thân.

#### **Làm sao để xả ly.**

Căn bản là tin Phật, tin Pháp, tin Tăng. Mục đích của bồ thí Ba-la-mật là buông dính mắc để phát sinh trí tuệ.

#### **Trì giới Ba-la-mật là gì.**

Trì giới Ba-la-mật là sự thâm thúy sáu căn, khép lại mắt tai mũi lưỡi để quay vào bên trong, không phóng ra

ngoài theo cảnh. Trì giới vẫn đặt nền trên niềm tin sâu Tam Bảo. Trì giới Ba-la-mật để làm gì. Để phát triển trí tuệ. Chỉ khi quý vị quay vào trong mới thấy rõ gốc rễ của tâm; còn phóng ra ngoài thì tâm dễ chạy theo ăn, ngủ, hơn, thua, thích, ghét, và cứ vậy mà tăng trưởng vọng động.

### **Kham nhẫn Ba-la-mật là gì.**

Kham nhẫn Ba-la-mật là nhẫn nại trước mọi duyên nghịch mà tâm không khởi sân, không phản ứng bất thiện, vẫn giữ thiện và tiếp tục thực hành để phát sinh trí tuệ thấy vô ngã. Tin sâu Tam Bảo, tin lời Phật dạy về vô ngã. Khi thấy rõ vô ngã thì không còn gì để chấp thủ, nên những điều nghịch ý đến cũng không trở thành “vật để ôm giữ”. Kham nhẫn là biết rõ tâm đang khởi, rồi buông, không thọ. Như người đem một món quà đến, nếu không nhận thì món quà ấy không thuộc về mình. Kham nhẫn là như vậy: biết mà không giữ, nghe mà không thọ, do thấy các pháp vốn không thật, chỉ là ảo ảnh do tâm chấp mà thành.

### **Tinh tấn Ba-la-mật là gì.**

Tinh tấn Ba-la-mật là ý muốn mạnh mẽ để lìa các cảnh giới khổ đau, lìa dục lạc, và đi đúng đường tu. Tinh tấn cũng phải đặt nền trên tin Phật, tin Pháp, tin Tăng, tin nhân quả.

Trong tình tấn cần thấy rõ vô ngã ngay nơi thân. Có những việc thuộc thân không thể điều khiển theo ý muốn: khi thân chưa có nhu cầu thì không thể ép; khi thân đến lúc cần thì không thể né. Như vậy mới thấy rõ: thân không hoàn toàn theo ý mình, tâm cũng không hoàn toàn theo ý mình. Nhưng hằng ngày vẫn quen chấp “tôi là, tôi đã là, tôi đang là”, nên bồ thí Ba-la-mật được dạy để diệt trừ cái ngã chấp ấy.

### **Vì sao phải bồ thí.**

Vì thấy các pháp vô thường, nên không thể ôm giữ, phải xả.

### **Vì sao phải trì giới.**

Vì mất tai mũi lưỡi phóng ra bên ngoài thì tâm chạy theo cảnh. Từ vô lượng kiếp, chúng sinh lang thang trong sinh tử vì vô minh và tham ái. Khi thân thúc cản, quay vào trong, mới thấy gốc rễ nằm ở vô minh và tham ái; từ đó mới có cơ hội cột tâm lại, không để phóng dật.

Tình tấn trong từng sát na là giữ tâm lại, không để chạy lăng xăng. Không để tâm bị cuốn vào đẹp, xấu, hơn, thua; không để chấp giáo lý này, chê giáo lý kia; vì vấn đề không nằm ở pháp, mà nằm ở tâm còn chấp, còn vọng.

### **Sống chân thật Ba-la-mật là gì.**

Sống chân thật Ba-la-mật là đầy đủ các yếu tố tu tập ấy và luôn nhận biết ngay khi tâm khởi. Có thì biết có, không thì biết không. Tâm tham đang có thì biết tham đang có; tâm lười biếng đang có thì biết lười biếng đang có. Biết rõ trong từng sát na như vậy mới là nền tảng để tuệ giác lớn lên và đường tu đi đúng hướng.

Sống chân thật Ba-la-mật là hội đủ các yếu tố tu tập ấy. Có thì nói có, không thì nói không; biết thì nhận là biết, không biết thì nhận là không biết. Trong tâm có tham thì nhận biết tham đang có; trong tâm có lười biếng thì nhận biết lười biếng đang có.

Quý vị nghe pháp nhiều mà không thực hành, không ôn lại, nghe xong rồi buông theo thói quen sinh hoạt, thì cần tự quan sát kỹ. Những hành vi lặp đi lặp lại, nếu thiếu chánh niệm, sẽ thành nếp nghiệp và dẫn tâm trôi theo các khuynh hướng bất thiện. Vì vậy không nên xem nhẹ việc tu tập. Quý vị khi nghe mà thấy khó chịu cũng không nên vội biện minh hay cãi theo thói quen. Khi khởi tâm chống chế, cần nhận ra ngay đó là tâm sân, là bản ngã đang chấp thủ. Ngay lúc ấy phải thực hành bố thí Ba-la-mật: nhận biết tâm sân đang có mặt và buông xả sự chấp thủ ấy.

Sống chân thật cũng được ví như giữ tâm ngay thẳng như mũi tên. Có câu chuyện trong kinh nói về một vị sa-di còn nhỏ tuổi, tu tập giữ tâm ngay thẳng và sau thời gian tinh tấn đã chứng quả Thánh. Ý nghĩa ở đây là quay

vào bên trong, nhận biết liền và thành thật với chính mình. Nếu tâm đang tham, đang sân, đang si, đang lười biếng, đang giải đãi, đang không biết sợ sinh tử luân hồi, đều phải nhận ra ngay trong từng sát na, không được xem thường.

Trong mọi hành động, lời nói, ý nghĩ, quý vị cần luôn nhớ Tam Bảo và tự nhắc mình xử lý ngay nơi tâm. Nếu không chuyển hóa ngay trong hiện tại, khi gần chết, các chủng tử nghiệp bất thiện đã huân tập có thể khởi lên rất nhanh, như dòng nước lũ tràn tới. Khi ấy, tham, sân, si; những thói quen ham ăn, ham ngủ; các khuynh hướng đắm nhiễm có thể dẫn tâm đi theo cảnh giới tương ưng một cách mau lẹ.

Vì vậy, tu tập mà không tự thấy, không siêng năng, không tinh tấn, thì khó có lợi lạc. Cần đem chánh pháp vào đời sống, nhận biết và buông xả ngay trong từng sát na, để sự tu tập có kết quả thiết thực.

Câu 165: "Tự mình, điều ác làm,

Tự mình làm nhiễm ô,

Tự mình không làm ác,

Tự mình làm thanh tịnh.

Tịnh, không tịnh tự mình,

Không ai thanh tịnh ai !"

*Trích kinh Pháp cú*

Cốt lõi của Sacca Pāramī (Sống chân thật Ba-la-mật) trong đoạn này là sống chân thật với Pháp. Sống chân

thật với Pháp nghĩa là thấy đúng các pháp như thật: vô thường, vô ngã, rồi sống đúng theo cái thấy ấy trong từng oai nghi: đi biết đi, đứng biết đứng, luôn nhận biết rõ ràng.

Từ đó, Bồ thí Ba-la-mật được nhấn mạnh như một con đường để phát sinh trí tuệ. Bồ thí ở đây là xả bỏ chấp thủ sở hữu, xả bỏ cái “của tôi”. Khi thấy các pháp vô thường, không có gì bền chắc để giữ, thì phải buông xuống. Vì còn chấp “nhà tôi, con tôi, chồng tôi, của tôi” nên phải thực hành bồ thí để diệt trừ ngã chấp và chấp trước sở hữu.

Trì giới Ba-la-mật được trình bày theo nghĩa thâm thúy sáu căn, khép lại mắt, tai, mũi, lưỡi để quay vào trong, không chạy theo sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Nếu không thâm thúy, tâm dễ tiếp nhận những rung động từ cảnh, rồi khởi ảo giác rằng các pháp có thực; từ đó si mê và dính mắc tăng trưởng. Trì giới như vậy là để giữ mình không bị cảnh lôi kéo, và để thấy rõ vô thường, vô ngã.

Kham nhẫn Ba-la-mật trong đoạn này được đặt trọng tâm ở chỗ kham nhẫn với chính mình. Khi tâm quý vị chưa đói mà đã khởi ý muốn ăn, muốn nấu, muốn chiêu theo thói quen bảo dưỡng thân, thì phải nhận biết đó là dục khởi lên. Nhận biết và không chạy theo, đó là kham nhẫn. Đồng thời, đoạn này cũng nhắc đến việc nghe Pháp mà không thực hành, không sợ sinh tử, thì không

phải sống chân thật; vì vậy cần biết tầm và quý, chịu học và ôn lại.

Sau cùng, các Ba-la-mật như Bồ thí, Trì giới, Kham nhẫn, Tinh tấn và Sacca Pāramī đều quy về một mục đích: phát triển trí tuệ để nhận rõ sự thật. Sự thật ấy là các pháp do năm uẩn duyên sinh mà thành, không có tự ngã; nhưng vì si mê nên bám chặt. Do đó phải tinh tấn trong từng sát na, thường xuyên quán sát: có “tôi” thật không, có gì trường tồn không, có gì là “của tôi” để nắm giữ.

*Câu 13. Giống như mưa xuyên thủng ngôi nhà có mái lợp vụng về, luyến ái cảm xúc dục lạc chi phối tâm người không tu tập.*

*Câu 14. Mưa không xuyên thủng ngôi nhà có mái được lợp khéo léo, cũng như thế luyến ái dục lạc không chi phối tâm đã khéo tu tập.*

Nếu quý vị nghe Pháp mà không thực hành, chỉ chạy theo chữ nghĩa hay cảm xúc, thì không chuyển hóa được tâm, lại dễ tạo thêm lỗi lầm do bất kính đối với Phật Pháp. Vì vậy, trọng tâm của Sacca Pāramī được đặt ở chỗ phải thấy rõ các pháp vô thường và vô ngã trong từng sát na. Nếu không thấy được như vậy thì cần có tầm và quý, biết hổ thẹn và tự xét lại mình một cách nghiêm túc.

Sự hổ thẹn chân thật là nhận ra mình còn mê mờ, còn chạy theo tham, sân, si, còn xem nhẹ Tam Bảo; từ đó phát khởi tâm sám hối, rồi quay về tu tập cho đúng hướng. Nếu không có tâm quý, không chịu học thấu đáo và thực hành đàng hoàng, thì việc tu trở thành hời hợt, không có lợi ích.

Việc tu học cần người thật sự nghiêm túc có tâm cầu giải thoát, biết sợ sinh tử luân hồi, muốn tìm con đường thoát ra khỏi vòng luân hồi. Nếu chưa sợ sinh tử, chưa tinh tấn, chưa sống thật, thì dù có tham dự cũng chỉ lướt qua bên ngoài mà không nắm được cốt lõi.

Cuối cùng, cốt lõi tối trọng của Sacca Pāramī vẫn là vô thường và vô ngã. Khi thấy vô ngã, thì không còn gì để chấp thủ, từ đó Bồ thí Ba-la-mật được thực hành như sự xả ly ngay trong tâm: gặp lời khen chê cũng biết buông, không nắm giữ. Đồng thời, điều gì chưa làm được thì biết hổ thẹn với chính mình để sửa đổi. Người tu tập cần nghiêm túc, có niềm tin và thực hành đúng, luôn nhắc rằng sự thành tựu không nằm ở hình thức mà ở chỗ sống thật với Pháp và hành trì liên tục.

## **2. Tóm Tắt Ý Chính**

### **1. Bồ thí Ba-la-mật (Dāna Pāramī):**

Ý nghĩa: Bồ thí là sự xả ly rốt ráo, buông bỏ năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), danh sắc, và chấp ngã (cái tôi, nam, nữ, nhu cầu ăn, ngủ).

Mục đích: Loại bỏ dính mắc để phát triển trí tuệ, nhận ra các pháp là vô thường, vô ngã.

Thực hành: Tin sâu vào Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng), buông bỏ ý niệm sở hữu (cái của tôi, nhà của tôi, con của tôi). Bồ thí không phải để mong cầu, mà để diệt trừ bản ngã.

### **2. Trì giới Ba-la-mật (Sīla Pāramī):**

Ý nghĩa: Khép lại sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý), không chạy theo ngoại cảnh (tham ái, dục vọng). Nhìn vào bên trong để nhận ra vô minh và tham ái là gốc rễ của luân hồi.

Mục đích: Phát triển trí tuệ, thấy rõ bản chất vô thường, vô ngã của các pháp.

Thực hành: Tin sâu Tam Bảo, kiểm soát tâm không chạy theo dục lạc, không bị lôi kéo bởi các rung động của ngoại cảnh.

### **3. Kham nhẫn Ba-la-mật (Khanti Pāramī):**

Ý nghĩa: Nhận ra bản ngã không thật, các pháp là ảo giác, không có gì để chấp hay nhấn nhĩn. Khi không còn ngã, không còn gì để kham nhĩn.

Mục đích: Giác ngộ vô ngã, không chấp vào các pháp, từ đó phát triển trí tuệ.

Thực hành: Tin Phật, tin Pháp, tin Tăng, buông bỏ mọi phản ứng trước các pháp (như không nhận món quà mà người khác đưa, vì nó không thuộc về mình).

#### **4. Tinh tấn Ba-la-mật (Viriya Pāramī):**

Ý nghĩa: Siêng năng, quyết tâm lìa bỏ dục giới, khổ đau, và các cảnh giới thấp như súc sinh, ngạ quỷ, Atula. Tinh tấn là cột tâm lại, không để chạy lãng xãng theo tham, sân, si.

Mục đích: Nhận ra vô ngã, vô thường trong từng sát-na (khoảnh khắc).

Thực hành: Quan sát tâm trong từng khoảnh khắc, không dính mắc vào so sánh, phân biệt (đẹp/xấu, hơn/thua). Tinh tấn dựa trên niềm tin vào nhân quả và Tam Bảo.

#### **5. Sống chân thật Ba-la-mật (Sacca Pāramī):**

Ý nghĩa: Sống chân thật là nhận diện rõ ràng trạng thái tâm mình (tham, sân, si, lười biếng, giải đãi) và thành thật với chính mình. Giữ tâm ngay thẳng như mũi tên, không chạy theo cảm xúc hay dục vọng.

Mục đích: Thấy rõ các pháp là vô thường, vô ngã, từ đó phát triển trí tuệ để thoát sinh tử luân hồi.

## **Thực hành:**

Biết ơn Tam Bảo, biết xấu hổ (tàm) và kính trọng (quý) khi không thực hành đúng.

Nhận diện nghiệp bất thiện ngay trong từng sát-na, sám hối và sửa đổi.

Không coi thường Phật pháp, không sống buông thả như súc sinh.

Thấy rõ các pháp vô thường, không chấp vào sở hữu hay bản ngã.

## **Cốt lõi:**

Sinh tử luân hồi là nguy hiểm: Sống không tỉnh thức, bị cuốn theo tham, sân, si, dục vọng sẽ dẫn đến tái sinh vào các cảnh giới thấp (súc sinh, ngạ quỷ, Atula, địa ngục). Cơ hội làm người và gặp Phật pháp là cực kỳ hiếm, như rùa mù tìm được bọng cây.

Tỉnh thức trong từng sát-na: Mọi hành vi, tư tưởng, lời nói đều tạo nghiệp. Nếu không nhận diện và chuyển hóa, nghiệp bất thiện sẽ dẫn ta vào khổ đau ngay khi tắt thở.

Trí tuệ là chìa khóa: Tất cả các Ba-la-mật đều hướng đến phát triển trí tuệ, nhận ra vô thường, vô ngã, từ đó thoát khỏi luân hồi.

Tàm và quý: Biết xấu hổ và kính trọng trước Tam Bảo, nhận ra lỗi lầm của mình và nỗ lực sửa đổi. Không sống chân

thật, không biết ơn Phật pháp là phỉ báng Tam Bảo, dẫn đến quả khổ.

Thực hành nghiêm túc: Nghe pháp mà không hành, không xem lại, không tỉnh thức thì vô ích. Tu là chuyển hóa tâm, không phải chỉ quét chùa hay làm phước bề ngoài.

Quan sát tâm: Trong từng sát-na, nhận diện tham, sân, si, lười biếng, và sám hối ngay. Đừng chạy theo ngoại cảnh hay cảm xúc.

Sống chân thật: Thành thật với chính mình, nhận ra lỗi lầm, biết ơn Tam Bảo, và tinh tấn thực hành.

Kinh sợ sinh tử: Hiểu rằng mỗi khoảnh khắc không tỉnh thức là một cơ hội bị nghiệp kéo vào cảnh giới thấp.

Tin sâu Tam Bảo: Niềm tin vào Phật, Pháp, Tăng là nền tảng để thực hành các Ba-la-mật và phát triển trí tuệ.

### **3. Bài Kiểm Tra: Vô Thường, Vô Ngã Và Ba-La-Mật**

**Câu 1: Theo tài liệu, mục đích rốt ráo và tối hậu của việc thực hành "Bồ thí Ba-la-mật" là gì?**

- A. Tích lũy phước báu hữu lậu để có được cuộc sống sung túc trong các kiếp vị lai.
- B. Chia sẻ tài sản và lòng từ bi để giúp đỡ chúng sinh thoát khỏi cảnh nghèo đói, khổ đau.
- C. Xả ly rốt ráo sự chấp thủ nơi năm uẩn và phá bỏ cái thấy sai lầm về một "cái tôi" thực có.
- D. Tạo ra duyên lành để được tái sinh vào các cõi trời hoặc những cảnh giới an lành.
- E. Rèn luyện tâm không tham ái đối với các vật chất ngoài thân để đạt được sự thanh thản.

**Câu 2: "Trì giới Ba-la-mật" được định nghĩa như thế nào để khu biệt với việc giữ giới thông thường?**

- A. Là việc tuân thủ nghiêm ngặt các điều luật của Phật chế ra mà không hề vi phạm một lỗi nhỏ.
- B. Là sự thâm thúy sáu căn, quay vào bên trong để không phóng tâm chạy theo cảnh trần bên ngoài.
- C. Là việc giữ gìn thân và khẩu trong sạch để làm gương cho người khác và hộ trì chánh pháp.
- D. Là phát nguyện trì giữ các giới luật cao tốt để nhanh chóng đạt được các tầng thiền định.

- E. Là sự cam kết không làm tổn hại đến bất kỳ chúng sinh nào trong mọi hoàn cảnh của đời sống.

**Câu 3: Tại sao tài liệu lại nhấn mạnh rằng "Pháp vốn đơn giản nhưng khó ở chỗ thiếu chánh niệm"?**

- A. Vì giáo lý của Phật quá thâm sâu khiến người bình thường khó có thể nắm bắt và thực hành.  
B. Vì con người thường coi thường những hành động nhỏ nhất trong đời sống hằng ngày.  
C. Vì nghiệp lực huân tập từ thói quen cũ quá mạnh, khiến tâm khó duy trì sự tỉnh giác liên tục.  
D. Vì chúng ta thường bị cuốn theo các nhu cầu ăn, ngủ và các cảm thọ lạc thú nhất thời.  
E. Vì sự thực hành không đều đặn khiến cho tuệ giác không có cơ hội được phát triển bền vững.

**Câu 4: Hình ảnh "Rùa mù tìm bóng cây giữa đại dương" trong tài liệu nhằm cảnh báo điều gì?**

- A. Sự nguy hiểm của việc sống không có định hướng và mục tiêu tâm linh rõ ràng.  
B. Sự khó khăn của việc đạt được các quả vị Thánh trong thời kỳ mạt pháp.  
C. Sự quý hiếm cực độ của việc có được thân người và cơ hội gặp được chánh pháp.  
D. Sự mỏng manh của mạng sống con người trước các quy luật của già, bệnh và chết.

- E. Sự vô vọng của những người không chịu tu tập khi phải đối mặt với biển khổ luân hồi.

**Câu 5: Cốt lõi của việc "Sám hối trong từng sát-na" là gì?**

- A. Liên tục niệm danh hiệu Phật để tiêu trừ các ý niệm bất thiện vừa mới khởi lên.
- B. Nhận diện và chuyển hóa ngay lập tức các tâm tham, sân, si, lười biếng khi chúng vừa xuất hiện.
- C. Ghi nhớ các lỗi lầm đã phạm trong ngày để tối đến thực hiện nghi thức sám hối trước bàn thờ.
- D. Luôn cảm thấy xấu hổ và tội lỗi về những hành động không đúng đắn của mình trong quá khứ.
- E. Nỗ lực làm nhiều việc thiện để bù đắp cho những ý nghĩ xấu ác thường xuyên nảy sinh.

**Câu 6: Theo lý thuyết về "Cận tử nghiệp" trong bài, điều gì quyết định cảnh giới tái sinh của một người?**

- A. Tổng số lượng phước báu mà người đó đã tích lũy được trong suốt cả cuộc đời.
- B. Sự hiện diện của những người thân và các bậc thầy hộ niệm trong giờ phút lâm chung.
- C. Hướng đổ của tâm thức dựa trên những thói quen và nghiệp lực huân tập hằng ngày.
- D. Khả năng ghi nhớ và đọc tụng được các bài kinh quan trọng trước khi hơi thở chấm dứt.
- E. Ý chí mạnh mẽ muốn được sinh về một cảnh giới nhất định vào thời điểm cuối đời.

**Câu 7: Trạng thái sống "như súc sinh" được tài liệu mô tả thông qua đặc điểm nào?**

- A. Thường xuyên gây ra các hành động ác độc và tổn hại đến những chúng sinh khác.
- B. Có đời sống nghèo khổ, thiếu thốn trí tuệ và không có khả năng học hỏi chánh pháp.
- C. Sống buông thả theo bản năng, chỉ biết đến ăn, ngủ và thỏa mãn các nhu cầu của thân xác.
- D. Không tin vào luật nhân quả và có thái độ phỉ báng đối với các bậc Thánh hiền.
- E. Luôn bị chi phối bởi nỗi sợ hãi và sự si mê, không tìm thấy lối thoát cho tâm hồn.

**Câu 8: Tại sao "Trí tuệ" được coi là chìa khóa của tất cả các Ba-la-mật?**

- A. Vì trí tuệ giúp chúng ta phân biệt được đâu là người tốt, đâu là kẻ xấu để kết giao.
- B. Vì chỉ có trí tuệ mới giúp nhận ra bản chất vô thường, vô ngã để thoát khỏi sự chấp thủ.
- C. Vì trí tuệ cho phép chúng ta thấu hiểu được các triết lý phức tạp trong kinh điển Phật giáo.
- D. Vì trí tuệ là kết quả cao quý nhất mà một quý vị có thể đạt được sau nhiều kiếp tu hành.
- E. Vì có trí tuệ thì mọi hành động bố thí hay trì giới mới trở nên có ý nghĩa và phước báu.

**Câu 9: Khi quan sát tâm, nếu thấy sự "lười biếng" khởi lên, một người tu theo Sacca Parami nên làm gì?**

- A. Cố gắng dùng ý chí để ép buộc bản thân tiếp tục thực hiện các thời khóa tu tập.
- B. Nhận diện sự thật về trạng thái lười biếng đó và quán chiếu về sự nguy hiểm của sinh tử.
- C. Nghỉ ngơi một chút để cơ thể phục hồi năng lượng trước khi bắt đầu tu tập trở lại.
- D. Tìm kiếm sự động viên từ bạn đạo hoặc thầy dạy để vượt qua trạng thái trì trệ.
- E. Tự trách phạt bản thân vì đã để tâm buông lung, thiếu tinh tấn trong việc thực hành.

**Câu 10: "Sống chân thật" với Tam Bảo nghĩa là:**

- A. Luôn thành tâm dâng cúng những lễ vật tốt nhất lên Phật, Pháp, Tăng.
- B. Tuyệt đối tin tưởng và không bao giờ đặt câu hỏi nghi ngờ về giáo lý của Phật.
- C. Thực hành nghiêm túc những lời Phật dạy trong từng hành vi nhỏ nhất của đời sống.
- D. Công khai thừa nhận mình là đệ tử Phật và tích cực tham gia các hoạt động tại chùa.
- E. Giữ gìn hình ảnh người tu tập thanh cao để không làm tổn hại đến uy tín của đạo Phật.

# CƯỜNG QUYẾT BA LA MẬT LÀ THẬP BA LA MẬT

## CHƯƠNG 30. CƯỜNG QUYẾT BA LA MẬT

### 1. Nội Dung Bài Giảng

Đề Bồ thí Ba-la-mật có lợi lạc, trước hết quý vị phải có quyết tâm; không có quyết tâm thì không thể làm đều đặn.

Trong kinh điển, Đức Phật dạy: cúng dường chư Tăng, dù gặp một vị Tăng còn là phàm tăng nhưng giữ đời sống thanh tịnh, vẫn có phước rất lớn, vì việc ấy chuyển tâm mình về sự cung kính Tam Bảo. Mình kết duyên với Tam Bảo qua hình thức cúng dường chư Tăng.

Mỗi ngày, quý vị hãy tìm một ngôi chùa gần nơi mình ở mà cúng dường. Không cần nhiều: một miếng bánh, một ly nước. Nếu không có tiền, một lời thăm hỏi, một câu an ủi cũng là thiện pháp. Hoặc đến chùa, cầm chổi quét sân, phụ giúp chư Tăng Ni . Đó cũng là cúng dường Ba-la-mật.

Đức Phật dạy “cúng dường chư Tăng là thiện phước”, nhưng nhiều người không chịu làm, chỉ đợi những dịp lễ hoặc sự kiện lớn mới làm. Có người nghĩ rằng một năm đến lễ lớn cúng dường nhiều tiền là đủ, nhưng điều quan trọng là thiện pháp phải hành trì hằng ngày. Như câu chuyện bà lão nghèo chỉ xin được hai xu, đem hết

hai xu ấy mua dầu cúng dường hoa đăng, phát tâm thanh tịnh mà được phước lớn.

Trong đời sống, chuyện ăn uống hằng ngày quý vị dễ bị kéo theo cảm xúc và khoái khẩu, nên tâm chạy theo dục lạc. Còn thiện pháp là biết nhớ đến Tam Bảo, biết thương người tu, biết thăm hỏi: có vị lớn tuổi bệnh lâu ngày, ít ai hỏi han; đó là thiếu tâm cung kính. Trong khi các bậc tu hành vẫn cố gắng bố thí Pháp, nâng đỡ đại chúng, không ngừng nghỉ.

Vì vậy, Bồ thí Ba-la-mật không phải đợi lúc quý vị rảnh mới làm. Ngày nào còn thở, còn sống thì quý vị cố gắng mỗi ngày làm một việc thiện nhỏ: mua một món đơn giản để cúng dường, hoặc phụ giúp một việc vừa sức. Chọn vật cúng dường tử tế là biểu hiện của tâm thiện: muốn làm điều tốt cho người khác.

Quan trọng hơn, từ lúc khởi ý đến lúc thực hiện, quý vị giữ chánh niệm: biết mình đang làm thiện sự, đang cúng dường nơi Tam Bảo. Cúng dường xong, dừng lại phát nguyện hồi hướng: đem phước lành này hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc, ông bà cha mẹ nhiều đời nhiều kiếp, nường phước lành mà được an vui.

Phước lớn nằm ở chỗ tâm thiện khởi lên, khẩu thiện và thân thiện đi theo. Làm việc nhỏ nhưng đều đặn, giữ tâm thanh tịnh, thì thân–khẩu–ý được huân tập trong thiện pháp.

Thực hành đúng lời Phật dạy chính là cúng dường chư Phật; làm theo điều thiện được hướng dẫn trong đạo là cúng dường chư Tăng. Nếu biết tu, ngay cả những điều trái ý trong đời sống cũng có thể trở thành cơ hội kham nhẫn, xả ly, tinh tấn và bố thí.

Đức Phật dạy cúng dường chư Tăng (ở đây gồm cả Tăng Ni), Tăng Ni đủ các tông phái: Tịnh độ, Khất sĩ, Mật tông. Hãy cúng dường cho các Ngài. Đức Phật đã dạy chư Tăng là ruộng phước điền,. Khi quý vị cúng dường, tức là quý vị gieo trồng hạt giống đó; gieo lâu ngày thì thành rừng. Phước như rừng thì mới cứu mình được. Chỉ có phước báu mới cứu được mình trong những lúc hoạn nạn. Mà hoạn nạn ấy là do nghiệp bất thiện của mình gây ra nhiều đời nhiều kiếp, chứ không phải tự nhiên mà có.

Ví như mình lấy nhầm ông chồng, ông chửi mình hoài, thì đừng trách ông ấy. Đó là nghiệp của mình, mình phải tu. Nhiều kiếp mình đã chửi bới người ấy rồi, nên bây giờ ông làm chồng để ông chửi mình, để mình kham nhẫn Ba-la-mật. Hằng ngày nghe chửi, tâm mình sáng ra: người ta chửi thì quan sát xem mình có lỗi gì, đó là tinh tấn Ba-la-mật. Nghe hoài, biết rồi, mình không muốn phạm lỗi nữa, đó là trì giới Ba-la-mật. Nghe xong rồi xả ly, không giận hờn thương ghét nữa; biết rằng cái nghiệp kiếp này thôi. Rồi mình lạy “ông Phật sống”, thưa rằng: kiếp này em gặp chàng, em sợ lắm rồi; đó là bố thí Ba-la-mật, biết sợ sinh tử luân hồi.

Nói bBồ thí Ba-la-mật thì phải cúng dường Tam Bảo và xả ly để có trí tuệ. Phải cúng dường Tam Bảo mới có trí tuệ. Không cúng dường Tam Bảo thì khó phát sinh trí tuệ. Gặp một vị Sư bệnh mà nghe nói “thôi kệ”, không quan tâm, thì tâm mình là tâm ma, không có tâm từ. Cho nên, có cơ hội thì phải làm; không có cơ hội thì phải tạo cơ hội để làm phước thiện, để tu tập. Mình thường nói mình sơ cơ, lo đời sống hằng ngày ăn cơm áo gạo tiền, chồng con, bạn bè... đủ thứ vây quanh, đó là thực tế. Nhưng những việc phước thiện nho nhỏ cũng nên cố gắng thực hiện.

Cúng dường Ba-la-mật là cúng dường chư Tăng Ni. Chỉ cần mua một cái bánh: ra chợ mua cái bánh ít hay một ổ bánh mì, đem đến ngôi chùa gần đó cúng dường. Ngay từ lúc khởi tâm đi mua một cái bánh để cúng dường đã là tâm thiện. Rồi gặp vị Tăng Ni, nói lời khẩu thiện; đi, đứng đều nghiêm trang; vào chùa có tâm cung kính: đó là tâm thiện. Tâm thiện, khẩu thiện, thân thiện là thập thiện. Làm được như vậy thì phước lớn lắm.

Một ngày chỉ cần làm một việc như vậy thôi, phước còn lớn hơn xây chùa, vì ý thiện, thân thiện, khẩu thiện thì phước rất lớn, sẽ phải sinh Thiên. Còn xây chùa rồi cũng tái sinh lại để giữ chùa. Việc quan trọng là chính mình phải làm.

Người nào có con cháu thì động viên con cháu cùng làm: “Thôi hai mẹ con mình mua cái bánh này đi cúng

chùa.” Đó là dạy con biết cách tu. Chồng mà dễ thương thì nói: “Thôi anh đi cùng em mua cái bánh, hôm nay cúng chùa này, mai cúng chùa kia.” Mình hướng dẫn người khác tu, đó là bố thí pháp. Nếu nói mà họ không nghe thì kham nhẫn Ba-la-mật. Rủ chồng đi mà chồng không đi thì kham nhẫn Ba-la-mật. Không phải chồng không đi rồi mình thôi không rủ tiếp; phải tiếp tục rủ nữa, phải tinh tấn Ba-la-mật. Quý vị rủ mãi rồi cũng sẽ có lúc đi. Nói mười lần, chín lần không đi thì cũng có một lần đi. Như vậy là có trì giới Ba-la-mật, bố thí Ba-la-mật, kham nhẫn Ba-la-mật.

Nhưng điều quan trọng là mình có muốn làm không, có cương quyết làm không. Cương quyết Ba-la-mật: nói gì thì nói, lý thuyết suông không sợ sinh tử luân hồi, không cương quyết làm, thì không có ích lợi. Cương quyết (determination), dục như ý túc: muốn làm việc thiện thì làm liền, làm liền, làm liền, không chờ đợi. Một việc thiện nhỏ cũng làm; một việc bất thiện nhỏ cũng bỏ. Đừng chỉ nói miệng, hãy làm thực tế.

Sáng sớm đi mua một cái bánh bao, có nơi chỉ chừng hai ngàn. Người tu còn phải làm thiện, còn phải tinh tấn. Phải nhớ: Đức Phật dạy chư Tăng là ruộng phước điền.

Hãy mua một cái bánh hoặc 1 vật phẩm gì đó trong khả năng của quý vị, rồi đến ngôi chùa gần đó xin cúng dường Sư Cô. Khi khởi tâm như vậy là ý thiện. Gặp Sư Cô, đâu phải nói trống không kiểu “ăn đi nè”. Mình có

thể lạy Sư Cô rồi thưa: “Dạ. xin Sư Cô cho phép con được gieo duyên, con xin cúng dường cái bánh để con được kết duyên với Tam Bảo, kết duyên với Tăng. Xin Sư Cô hoan hỷ thọ dụng cho con được phước báu.” Đó là khẩu thiện.

Rồi dâng cái bánh bằng hai tay, không cầm một tay đưa kiêu qua loa. Thưa: “Con xin Sư Cô hoan hỷ thọ nhận cho con được phước báu.” Như vậy là thân thiện, khẩu thiện, ý thiện: thập thiện.

Thập thiện còn lớn hơn cả xây ngôi chùa năm tỷ, mười tỷ. Chỉ cần một việc rất nhỏ đó, mà phải chính mình làm, đừng giao cho ai làm hết. Mình giao cho người khác làm thì mình không thực hành. Đức Phật ví như người đếm bò nhà hàng xóm; giống như cái muỗng múc canh: múc hoài mà không ích lợi, phải chính mình đích thân làm một việc dù nhỏ.

Tinh tấn Ba-la-mật là gì? Là việc thiện nhỏ nhất con cũng xin làm. Mỗi ngày làm một việc, phải đích thân mình làm. Tới đó nấu cơm hoặc làm những việc khác để cúng dường. Mình không cạo đầu được, mình không bỏ nhà được; người ta bỏ nhà được, người ta cạo đầu được, người ta tu là người ta hơn mình rồi. Mình tới đó cúng dường tập tu hành tạo công đức và phước lành.

Khi khởi tâm là tâm thiện. Khi đi với sự nghiêm trang là thân thiện. Khi tới gặp quý Sư hoặc quý Sư Cô, quý

lạy và nói năng đàng hoàng là khẩu thiện... Như vậy là đủ thập thiện.

Chúng ta phải thực hành: tinh tấn Ba-la-mật, việc thiện dù nhỏ cũng phải làm. Không phải nghe xong rồi ì gửi cho chỗ này, chỗ kia 1 khoản tiền. Ở đây chúng ta cần sống thật, không cần phù phiếm. Cúng dường chư Tăng là cúng bằng thân, bằng khẩu, bằng ý.

Hãy tìm một ngôi chùa gần mình, mỗi ngày thực hành một chút, đó chính là tinh tấn Ba-la-mật. Nhờ thực hành như vậy mà chúng ta có kham nhẫn Ba-la-mật, trì giới Ba-la-mật. Khi làm, đừng giữ phước cho riêng mình, mà hồi hướng tất cả phước lành này cho tất cả chúng sanh: cha mẹ, ông bà nhiều đời nhiều kiếp đều có thể nương nhờ phước thiện ấy. Riêng quý vị, các nghiệp bất thiện cũng nhờ đó mà xả ly.

Và chúng ta phải cương quyết thực hành, phải có cương quyết Ba-la-mật. Determination tức là ý chí kiên định, muốn làm. Muốn làm để tạo phước thiện cho con đường tu tập của mình; vì mình vẫn là phàm nhân. Chuyện chúng quả, đắc thiên chưa làm được thì chúng ta hãy cùng nhau bắt đầu từ những việc như vậy. Đừng thấy nhỏ, vì trong đó đủ mười nghiệp thanh tịnh: thân, khẩu, ý.

Làm xong, những việc ấy tạo nghiệp thiện. Chính nghiệp thiện mới dẫn chúng sanh dần dần thoát khỏi bốn đường ác đạo. Muốn thoát bốn đường ác đạo thì

phải có nghiệp thiện. Và khi mình nghĩ tới việc mua một cái bánh để cúng dường cho quý Sư hoặc Sư Cô thì không bao giờ mình ăn trước; tâm cung kính tự nhiên khởi lên. Hễ có tâm cung kính thì mới có sự thành tựu.

Trong kinh có chép chuyện: có hai anh em phát tâm xây chùa. Họ mua gạch ngói chuẩn bị xây, nhưng mới xây nửa chừng thì cả hai qua đời vì thọ mạng mãn. Nhờ công đức xây chùa, nghiệp bất thiện của họ được hóa giải; lẽ ra phải sinh Thiên. Nhưng vì còn vài viên gạch dở dang, chùa chưa xong, tâm họ khởi hồi hận: “Con chưa làm xong mà đã chết.” Chính tâm hồi hận ấy khiến họ sinh vào cảnh giới ngạ quỷ.

Khi ấy có một vị Thiền sư quán chiếu biết việc, đến nơi họ chôn cất, trải chiếu ngồi thiền. Hai vị ngạ quỷ đến đánh lễ và thưa: “Tại sao con xây chùa mà lại đọa ngạ quỷ? Con còn uẩn ức vì chưa xây xong.” Thiền sư hỏi: “Lúc khởi sự, có phát tâm muốn xây không?” - “Có.” “Có ý muốn khiêng gạch không?” - “Có.” “Có phát nguyện cố gắng xây chùa cúng dường chư Tăng không?” - “Có.” Thiền sư nói: “Như vậy thân, khẩu, ý đều thiện. Ngay nơi khởi tâm ấy, thiện nghiệp đã thành tựu. Ý là nhân sanh ra các pháp; ý thiện đã thành tựu thì nghiệp thiện đã thành tựu.”

Nghe vậy, hai vị ngạ quỷ bừng tỉnh. Tâm không còn khổ não, liền xả ly; xả ly xong thì được sanh Thiên. Nhờ Thiền sư chỉ dẫn mà họ thoát.

Trong Ba-la-mật nếu không có quyết tâm thực hành thì không thể có Ba-la-mật. Phải có quyết tâm làm; phải có bổ thí Ba-la-mật.

Quý vị hãy hoan hỷ: mỗi ngày làm một việc nhỏ thôi. Việc nhỏ nhất cũng xin làm sang quét sân chùa, đích thân làm; mua một cái bánh cúng dường chư Tăng Ni. Nghe vị sư cô nào bệnh thì đem thuốc tới; nghe sư cô nhức đầu thì đi tìm mua thuốc, đích thân mua rồi đích thân đem tới, đừng gửi qua bưu điện. Chùa nào gần mình thì đích thân đến cúng dường và thưa rằng: “Con nguyện cho sư cô mau hết bệnh, để sư cô tiếp tục hướng dẫn chúng con tu tập.” Như vậy, ý nghiệp, thân nghiệp, khẩu nghiệp đều là thiện nghiệp.

Muốn làm được như vậy phải có ý chí cương quyết. Không có ý chí cương quyết thì chỉ học kinh sách, chỉ học vẽ; bánh vẽ không thể no, chỉ là bánh thạch.

Nếu ai có con cái, vợ chồng, hoặc anh chị em thì tìm cách khuyến khích họ cùng làm việc thiện ấy. Nói mười lần thì chín lần họ sẽ từ chối; con cái thường nói: “Con bận lắm.” Nhưng đến lần thứ mười, vì thương mẹ nên cũng chịu đi. Tập cho họ làm thiện chính là tinh tấn Ba-la-mật; mười lần rủ mà chín lần họ không đi, đó chính là kham nhẫn Ba-la-mật.

Trăm năm trước chúng ta chưa có mặt; trăm năm sau chúng ta cũng ra đi. Thân xác rồi cũng bỏ, nhà cửa rồi cũng bỏ, vợ chồng con cái rồi cũng bỏ. Chỉ có nghiệp

đi theo chúng sinh trong sinh tử luân hồi vô lượng kiếp. Chỉ có nghiệp mà thôi. Nghiệp thiện sẽ nâng đỡ chúng ta sinh về cảnh giới an lành để tiếp tục tu tập: sinh làm chư thiên thì còn có thể tu, còn nếu lỡ sinh làm con heo thì làm sao tu được.

Đừng nghĩ rằng bố thí, cúng dường, in kinh, xây chùa thật nhiều trong kiếp này rồi sẽ trở thành “tiên”, không phải vậy. Nếu không có tuệ hướng đến giải thoát thì chẳng được gì cả. Không có tuệ thì kiếp sau sinh vào các đường ác đạo, có thể là súc sinh; Có thể kiếp sau thành con heo nhưng nhờ cúng dường nhiều nên con heo ấy là con heo mập, được người ta cho ăn đầy đủ, không bị đói—nhân quả vẫn theo như vậy.

Không có tuệ thì rất nguy hiểm. Nếu không tu tập đúng phương pháp thường dẫn tới mê muội, chạy theo cảm xúc dục lạc. Danh sắc vốn không có thực; cõi trần này cũng không thực. Tất cả chỉ do duyên mà thành, do thức, do ảo giác và ảo tưởng. Tưởng rằng “tôi” là có thật, những việc “tôi làm” là có thật; tưởng rằng tôi đang có tiền, có nhà, có quyền chức, có chùa...

Trăm năm trước ta là gì? Trăm năm sau ta là gì? Chỉ như bóng huyễn mà thôi. Vì vậy, những điều chúng ta học bố thí Ba-la-mật, trì giới Ba-la-mật, kham nhẫn Ba-la-mật, tinh tấn Ba-la-mật nếu chỉ học lý thuyết mà không thực hành thì cũng chỉ là lý thuyết. Học trong

sách không thôi thì giỏi lắm kiếp sau cũng chỉ trở thành “con mọt sách”, không thể giải thoát.

Vì vậy quý vị phải làm, phải cương quyết thực hành. Làm chưa được thì làm tiếp, làm cho đến khi nào thành tựu vị hãy cố gắng tu tập, hãy thực hành bởi ngay trong sự thực hành ấy đã có ý thiện, khẩu thiện, thân thiện.

Nếu làm phước cho người ăn mày ngoài đường mà còn khởi tâm coi thường, thì thôi, hãy cúng dường chư Tăng Ni ở bất cứ ngôi chùa nào gần mình.

Bởi vì có thể đa phần chúng ta còn thành kiến: thấy chùa, thấy sư cô lớn tuổi thì tự nhiên khởi tâm cung kính; còn thấy bà cụ bán vé số ngoài chợ thì tâm lại không hoan hỷ cái tâm còn chấp trước. Vì vậy, hãy đi từng bước: cúng dường chư Tăng Ni như Đức Phật đã dạy là phước lành tối thượng.

Và hãy nhớ xả ly. Sau khi làm phước, hồi hướng những phước lành này cho thân bằng quyến thuộc nhiều đời nhiều kiếp, cho người quen và người không quen, cho người xa cũng như người gần, cho người đã mất cũng như người sắp mất. Hồi hướng hết đó cũng là một phần của bố thí Ba-la-mật, của cúng dường Ba-la-mật. Đừng chỉ lý thuyết, đừng chỉ suy nghĩ. Hãy làm: có làm mới tỏ ngộ, có làm mới thật sự chuyển hóa.

Có người còn ý lại: thấy chùa nghèo thì gửi vài chục triệu, đó là phước; nhưng nếu kiếp sau làm con heo thì

cũng đừng trách. Hãy đến tận nơi: tìm ngôi chùa gần nhà, hoặc vị sư cô, vị sư thầy nào ở gần thì đến đó mà làm. Bồi ý thiện, khẩu thiện, thân thiện chính là sự tu tập. Mỗi ngày làm một chút, như mỗi ngày ăn một bữa; không cần làm nhiều

Điều quan trọng quý vị nên nhớ là: hãy cúng dường chư Tăng Ni. Quý vị không cạo đầu, không tu một ngày nào; còn các vị ấy biết tụng kinh, biết tu tập như vậy đã hơn chúng ta. Mỗi ngày một chút thôi: một miếng bánh, một ly nước để cúng dường. Đức Phật dạy chư Tăng là ruộng phước điền. Hãy làm đi, đừng để mọi thứ chỉ còn chữ nghĩa. Làm rồi mới có nhân, có quả; có hạt giống mới có trái.

Và có khi quý vị làm với tâm thanh tịnh, chư thiên cũng có thể giả dạng thành bà lão nghèo để thử mình. Có khi mang bánh đến, sư cô lại mắng: “Chùa không cần bánh đâu,” hoặc nói “chùa cần tiền xây dựng.” Lúc đó khởi phiền não, nghĩ: “Chùa cần tiền, cần gạch để xây mà mình lại mang bánh đến làm gì?” Đó là lúc phiền não phát sinh, nhưng cũng là lúc rèn luyện kham nhẫn Ba-la-mật. Rồi khi biết xả ly, đó chính là bố thí Ba-la-mật. Tất cả đều phải thực hành. Không có gì bằng sự thực hành, nhất là việc cúng dường chư Tăng Ni.

**Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật**

## **2. Tóm Tắt Ý Chính**

### **Thực hành thiện pháp nhỏ mỗi ngày (đích thân làm)**

Mỗi ngày làm một việc thiện nhỏ: quét sân chùa, mua một cái bánh/ly nước cúng dường chư Tăng Ni, nghe sư cô bệnh thì tự đi mua thuốc rồi tự đem đến, kèm lời thăm hỏi và lời nguyện lành. Làm như vậy thì ý–thân–khẩu đều hướng thiện.

### **Cương quyết là điều kiện để có Ba-la-mật**

Không có ý chí cương quyết thì chỉ học chữ nghĩa. Phải quyết tâm làm, làm ngay, làm đều; nếu chỉ “học kinh sách” mà không hành thì cũng như “bánh vẽ”, không có lợi lạc thật.

### **Khuyến khích người thân cùng làm: tinh tấn và kham nhẫn**

Rủ con cái, vợ chồng, anh chị em cùng làm thiện. Bị từ chối nhiều lần vẫn tiếp tục rủ: đó là kham nhẫn; kiên trì duy trì việc thiện: đó là tinh tấn. Dần dần người thân cũng có thể bị cảm hóa mà cùng đi.

### **Quán vô thường: trăm năm trước–sau đều phải buông**

Nhắc nhớ vô thường: thân, nhà cửa, vợ chồng con cái rồi cũng bỏ lại; chỉ có nghiệp theo mình trong luân hồi. Vì vậy phải tạo nghiệp thiện để nâng đỡ đường tu về sau.

## **Bố thí/cúng dường nhiều mà thiếu tuệ vẫn không thoát**

Không có tuệ thì dù làm phước nhiều cũng không đảm bảo giải thoát; nghiệp vẫn dẫn đi theo quả tương ứng. Nhấn mạnh đừng ỷ lại vào số lượng phước mà xem nhẹ tuệ và sự thực hành.

## **Đừng chỉ lý thuyết: làm rồi mới có nhân-quả**

Học trong sách mà không hành thì vô ích; phải làm cho đến khi thành tựu. Người hướng dẫn cũng phải “nói nhiều cách” để người nghe hiểu và chịu thực hành, vì mục tiêu là chuyển hóa bằng hành trì.

## **Cúng dường chư Tăng Ni như bước đi phù hợp với người còn chấp**

Vì còn thành kiến và tâm cung kính dễ khởi khi đối diện Tam Bảo, nên hãy bắt đầu từ việc cúng dường chư Tăng Ni ở chùa gần nhà. Việc này giúp tâm thiện, thân thiện, khẩu thiện được huân tập rõ ràng.

## **Hồi hướng và xả ly ngay trong việc thiện**

Sau khi làm thiện thì hồi hướng phước lành cho thân bằng quyến thuộc nhiều đời, người gần xa, người còn sống và đã mất. Nhắc phải biết xả ly, đừng chỉ nghĩ suông mà hãy thực hành.

## **Bị phản nân/chê trách là cơ hội rèn kham nhẫn**

Làm thiện có thể bị chê, bị trách, người nhận cũng có thể phàn nàn; vẫn tiếp tục làm và buông phiền não. Chính chỗ đó là nơi rèn kham nhẫn và nuôi lớn phước thiện.

**Kết luận nhấn mạnh: hãy cúng dường chư Tăng Ni và thực hành đều đặn**

Không ai cứu ai; chỉ phước thiện và sự tu tập của chính mình nâng đỡ con đường sau khi qua đời. Mỗi ngày một chút, làm thật, làm đều, đừng để mọi thứ chỉ còn là chữ nghĩa.

### **3. Bài Kiểm Tra: Cương Quyết Ba La Mật Và Hành Động Thực Tiễn**

**Câu 1: Theo tài liệu, tại sao "Quyết tâm" (Cương quyết) lại là yếu tố tiên quyết để Bồ thí Ba-la-mật có lợi lạc thực sự?**

- A. Vì quyết tâm giúp quý vị vượt qua sự lười biếng để làm được những việc thiện lớn lao như xây chùa, đúc tượng.
- B. Vì nếu không có quyết tâm, quý vị sẽ không thể duy trì được sự đều đặn trong việc làm thiện nhỏ hằng ngày, dẫn đến sự gián đoạn của tâm thiện.
- C. Vì quyết tâm thể hiện sức mạnh ý chí, khiến người khác nể phục và noi theo tấm gương tu tập của mình.
- D. Vì chỉ có quyết tâm mới giúp quý vị tích lũy đủ số lượng phước báu cần thiết để tái sinh về cõi trời.
- E. Vì quyết tâm giúp quý vị chiến thắng mọi nghịch cảnh bên ngoài để bảo vệ tài sản dùng cho việc bồ thí.

**Câu 2: Hành động nào sau đây được xem là "Cúng dường chư Tăng" đúng nghĩa và thiết thực nhất theo lời khuyên trong bài?**

- A. Đợi đến các dịp lễ lớn trong năm để cúng dường một khoản tiền thật lớn cho chùa nhằm tạo công đức.

- B. Gửi tiền qua bưu điện hoặc nhờ người khác chuyển giúp đến các chùa ở xa để tiết kiệm thời gian đi lại.
- C. Đích thân đến ngôi chùa gần nhất, mỗi ngày cúng một vật phẩm nhỏ (bánh, nước) với đầy đủ thân, khẩu, ý thiện.
- D. Chỉ chọn cúng dường cho những vị Tăng nổi tiếng, có đạo hạnh cao thâm để đảm bảo phước điền lớn nhất.
- E. Tập trung vào việc tụng kinh và ngồi thiền tại nhà, hồi hướng công đức cho chư Tăng thay vì cúng vật chất.

**Câu 3: Tại sao việc "đích thân làm" (không giao cho người khác) lại quan trọng trong thực hành Cương quyết Ba-la-mật?**

- A. Để đảm bảo vật phẩm cúng dường không bị thất thoát hoặc bị người khác tráo đổi.
- B. Để quý vị có cơ hội gặp gỡ và trò chuyện trực tiếp với chư Tăng nhằm học hỏi thêm giáo lý.
- C. Vì "ý dẫn đầu các pháp", việc đích thân làm giúp trọn vẹn nghiệp thiện nơi thân, khẩu và ý, tránh việc chỉ "đếm bò cho người khác".
- D. Để người nhận (chư Tăng Ni) biết rõ ai là người cúng dường và có thể hồi hướng công đức đích danh.
- E. Để tiết kiệm chi phí vận chuyển và trung gian, giúp vật phẩm đến tay người nhận nhanh nhất.

**Câu 4: Khi rửa người thân (vợ/chồng/con) đi chùa làm thiện mà bị từ chối nhiều lần, quý vị thực hành "Kham nhẫn Ba-la-mật" như thế nào?**

- A. Im lặng chấp nhận sự từ chối và tự mình đi làm, không làm phiền hay ép buộc họ nữa.
- B. Giảng giải lý lẽ về nhân quả và tội phước thật nhiều để họ sợ hãi mà đồng ý đi theo.
- C. Kiên trì mời gọi lần thứ mười, không nản lòng, không giận hờn, tiếp tục tạo duyên lành cho họ.
- D. Dùng quyền uy trong gia đình hoặc các biện pháp mạnh để bắt buộc họ phải đi cùng.
- E. Hồi hướng công đức của mình cho họ và cầu nguyện chư Phật gia hộ thay đổi tâm tính họ.

**Câu 5: Câu chuyện hai anh em xây chùa chết khi công trình chưa xong nhưng lại đọa ngạ quỷ, sau đó sinh thiên là bài học gì về tâm ý?**

- A. Làm việc thiện phải làm cho trọn vẹn, nếu bỏ dở giữa chừng thì sẽ bị quả báo xấu.
- B. Tâm hối hận, tiếc nuối (dù là việc thiện chưa xong) dẫn đến khổ đau; tâm xả ly và nhận diện ý thiện đã thành tựu giúp giải thoát.
- C. Cần phải chọn thời điểm thích hợp để làm việc thiện, tránh làm khi vận hạn đang xấu.
- D. Xây chùa là việc lớn, cần có sự hỗ trợ của chư Tăng, nếu tự ý làm sẽ dễ gặp chướng ngại.

- E. Chết bất đắc kỳ tử là nghiệp nặng, rất khó siêu thoát dù trước đó có làm nhiều việc thiện.

**Câu 6: "Bánh vẽ không thể no" là hình ảnh ẩn dụ cho trạng thái tu tập nào cần tránh?**

- A. Chỉ học kinh điển, lý thuyết suông mà không có hành động thực tế, không có ý chí cương quyết thực hành.
- B. Làm việc thiện nhưng mong cầu phước báo quá lớn, không thực tế với khả năng của mình.
- C. Thường xuyên vẽ ra các kế hoạch từ thiện hoành tráng nhưng không bao giờ thực hiện được.
- D. Cúng dường những vật phẩm chỉ có hình thức đẹp mắt nhưng không có giá trị sử dụng thực tế.
- E. Tu tập nhưng vẫn còn đam mê ăn uống, thích các món bánh ngon ngọt của thế gian.

**Câu 7: Khi mang bánh đến chùa cúng mà bị mắng "Chùa không cần bánh, cần tiền", quý vị nên quán chiếu thế nào để có Ba-la-mật?**

- A. Buồn bã nhận ra mình đã thiếu sót khi không tìm hiểu kỹ nhu cầu của chùa trước khi đến.
- B. Tức giận vì tấm lòng thành của mình bị từ chối phũ phàng và quyết định không bao giờ đến chùa đó nữa.
- C. Nhận diện phiền não khởi lên, xem đây là cơ hội rèn luyện kham nhẫn và xả ly, vẫn giữ tâm cung kính cúng dường.

- D. Giải thích rõ ràng với vị Sư cô về hoàn cảnh khó khăn của mình để mong được thông cảm.
- E. Mang bánh về và tìm một ngôi chùa khác để tính hơn để cúng dường cho trọn vẹn.

**Câu 8: Tại sao bài giảng khuyên nên bắt đầu cúng dường chư Tăng Ni thay vì người ăn mày nếu tâm chưa bình đẳng?**

- A. Vì cúng dường chư Tăng Ni có phước báu lớn hơn gấp trăm ngàn lần so với cúng cho người ăn mày.
- B. Vì chư Tăng Ni là những người có giới đức, xứng đáng thọ nhận sự cúng dường của đàn na tín thí.
- C. Vì tâm chúng sinh thường dễ khởi sự cung kính với hình tướng tu hành, giúp nuôi dưỡng tâm thiện dễ dàng hơn so với đối tượng khó sinh tâm hoan hỷ.
- D. Vì người ăn mày thường giả dối, cúng cho họ có thể tiếp tay cho sự lười biếng.
- E. Vì chùa chiền là nơi trang nghiêm, đến đó tâm hồn sẽ thanh tịnh hơn là đứng ngoài đường chợ.

**Câu 9: Ý nghĩa rốt ráo của việc "Hồi hướng công đức" sau khi làm việc thiện nhỏ là gì?**

- A. Để đảm bảo người thân đã khuất nhận được quả và phù hộ lại cho mình làm ăn phát đạt.
- B. Để khoe với mọi người rằng mình đã làm được việc tốt và là người con hiếu thảo.

- C. Là một phần của Bồ thí và Cúng dường Ba-la-mật (xả ly), giúp lan tỏa phước lành và giải trừ nghiệp bất thiện của tự thân.
- D. Để ghi nhớ công ơn của ông bà tổ tiên và nhắc nhở con cháu noi theo.
- E. Để tích lũy điểm công đức vào "tài khoản tâm linh" dành cho kiếp sau.

**Câu 10: Thông điệp cốt lõi của "Cương quyết Ba-la-mật" trong đời sống hàng ngày là:**

- A. Hãy nỗ lực kiếm thật nhiều tiền để có thể cúng dường và làm từ thiện ở mức độ lớn nhất.
- B. Phải có ý chí sắt đá để từ bỏ gia đình, người thân và đi xuất gia tìm cầu giải thoát.
- C. Mỗi ngày hãy đích thân làm một việc thiện nhỏ (cúng dường, giúp đỡ) với tâm cung kính, đều đặn và không chờ đợi.
- D. Cần phải học thuộc lòng các bài kinh và giáo lý để có trí tuệ trước khi bắt tay vào thực hành.
- E. Chỉ cần có tâm tốt là đủ, không nhất thiết phải thể hiện ra bằng hành động cụ thể nếu hoàn cảnh không cho phép.

# CHƯƠNG 31. CƯƠNG QUYẾT THỰC HIỆN MỤC TIÊU GIẢI THOÁT

## 1. Nội Dung Bài Giảng

Trong mỗi ngày còn sống, điều cần khởi lên là lòng biết ơn: biết ơn vì mình còn thở, còn được làm người, còn có cơ hội tu tập.

Trong khi chúng ta đang sống như thế này, trên thế giới vẫn có hàng trăm ngàn người chết: chết đói, chết vì bom đạn, chết vì bệnh tật, chết trong khổ đau... do nghiệp của họ. Còn mình may mắn đầy đủ hơn thì lại dễ quên mất: hôm nay là ngày nào?

Hôm nay là ngày sắp chết, và cũng là ngày biết ơn: biết ơn rằng mình còn có mặt, còn thở, và có thể tối nay chết. Từ đó phải tự hỏi: mình tu như vậy, khi chết sẽ đi đâu?

Có vị tu miên mật, buông bỏ nhiều thứ trong đời sống, có người nhập thất tu tập, chỉ để giải quyết chuyện sinh tử. Còn nếu mình sống lơ lơi, tâm còn lẩn xẩn, thì con đường đi về đâu, tự mình cũng biết. Nghĩa là mình chưa thật sự có quyết tâm đi đến mục tiêu đã đặt ra.

Mục tiêu của chúng ta là cương quyết giải quyết chuyện sinh tử luân hồi. “Đừng cho con làm người hay bất cứ loài gì nữa”, vì làm người là phải có sanh, già, bệnh, chết; làm người là có yêu thương, ghét bỏ; làm người là có thể tạo nghiệp bất thiện. Vậy “cương quyết” là gì?

Cương quyết là phải có mục tiêu. Ta đặt mục tiêu trước, rồi cương quyết để hoàn thành mục tiêu ấy; như vậy mới gọi là cương quyết Ba-la-mật. Cương quyết là không từ bỏ mục tiêu của mình. Khi mình đã làm thì chấp nhận nhân quả.

Ngài Āṅgulimāla đi theo Đức Phật, Ngài nguyện xả thân này. Khi đi khát thực, người ta ném đá, đánh đập đến chảy máu, mà tâm Ngài vẫn hoan hỷ. Đó là cương quyết trả nghiệp.

Còn chúng ta đôi khi chỉ một lời nói nhẹ đã thấy khó chịu, muốn tranh cãi, muốn nói móc; con cái đi về không chào cũng thấy khó chịu. Nghĩa là cái ngã còn to. Cương quyết là cương quyết dẹp trừ bản ngã; phải dẹp trừ bản ngã.

Thứ hai là cương quyết loại trừ tất cả những duyên tạo ra bản ngã, vì các pháp đều do duyên sanh. Paṭiccasamuppāda: cái này sanh thì cái kia sanh. Hễ còn dính mắc thì tiếp tục sanh. Vì vậy, người tu trước hết phải phát nguyện; nguyện đó là mục đích.

Lạy Phật từ bi, con xin nguyện: con tu tập theo Phật, mười Ba-la-mật con làm hết. Kiếp này thôi, kiếp sau con không làm người nữa. Vì còn làm người là còn sanh, già, bệnh, chết.

Muốn không làm người nữa thì hoặc cao hơn người, hoặc thấp hơn người. Nếu cứ tiếp tục chỉ lo ăn, ngủ;

không hành thiện, không Bồ thí Ba-la-mật, không Trì giới Ba-la-mật, không Tinh tấn Ba-la-mật, không Kham nhẫn Ba-la-mật... thì khi chết sẽ rơi xuống làm loài thấp hơn người. Còn muốn cao hơn người, tức từ chư thiên trở lên, thì phải đi theo con đường Phật dạy: thực hiện mười Ba-la-mật, thực hiện Bát Thánh Đạo; phải bồ thí, trì giới, tinh tấn, kham nhẫn.

Vì vậy, học là phải chân thật với mục đích của quý vị. Mục đích mình đặt ra là: khổ đau trong sinh tử luân hồi, con đã thấy; bây giờ con phải bỏ nó. Nghĩa là phải phát nguyện; nguyện là mục đích đó.

Con cũng không muốn làm chư thiên, không muốn làm loài người; con muốn ra khỏi cái Tam Giới luôn, ra khỏi cái đám “rối bưng bưng” này. Phải có mục đích, rồi mới thực hành mục đích đó; thực hành miên mật, không thể lúc vui thì làm, lúc không vui thì không làm; lúc được khen thì làm, không được khen thì thôi.

Giữ giới cũng vậy. Giữ giới thì kẻ cả ở trong phòng một mình cũng giữ giới. Nói “con không ăn phi thời”, thì ở trong phòng một mình có bánh trái cũng nhất định không ăn. Như vậy mới thật là giữ giới không ăn phi thời, chứ không phải lúc vắng người thì làm khác. Giữ giới là có lợi cho chính bản thân mình.

Vào thời Đức Phật, có một câu chuyện liên quan đến Ngài Xá Lợi Phất:

Một cư sĩ đến cúng dường bánh cho chư Tăng, mỗi vị một cái. Hôm ấy có một vị đi xa, không có mặt, nên người ta để dành lại một cái bánh cho vị vắng mặt. Cái bánh được để từ sáng đến chiều mà vẫn không thấy ai đến nhận.

Buổi trưa, Ngài Xá Lợi Phất về và thấy cái bánh ấy. Có người thưa: “Bạch Tôn giả, không có ai nhận cái bánh này, vậy Ngài có thể dùng.” Ý là: cái bánh được để dành cho một vị khác, nhưng vị ấy không đến nhận, nên xin thỉnh Tôn giả dùng.

Ngay trong sát-na đó, Ngài cầm bánh và dùng. Dùng xong thì vị kia trở về. Ngài nhận diện rằng việc ấy là sai, liền sám hối và nói mình đã sai lầm. Ngài nói Ngài bị cái “thức” đánh lừa; cái thức ngủ ngầm xúi bảo: “Ăn đi, ăn đi, không sao đâu.” Hằng ngày chúng ta cũng thường bị cái thức ngủ ngầm ấy đánh lừa. Consciousness, cái thức ngủ ngầm, đánh lừa qua sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Vì cái thức, ta nhận diện “tôi là nữ”, “tôi là nam”, “tôi là thầy tu”. Thấy mình là người tu tức là có bản ngã, bản ngã phát sinh liền; và cái thức gạt mình. Thức gạt mình: “tôi là giàu”, “tôi là nghèo”, “tôi là thông minh”, “tôi là ngu dốt”, “tôi là nam”, “tôi là nữ”. Tất cả đều là tứ đại và Ngũ uẩn. Nói nô m na, chỉ là một “cái thùng phân di động” biết đi, hay một cái thầy ma chờ chết.

Khi tắt hơi thở rồi để năm ngày, thân thúì sinh; bảo con cái lại ôm cũng không dám ôm nữa. Vậy mà bây giờ trong tâm quý vị vẫn ao ước đủ thứ: “đây là chồng tôi”, “đây là con tôi”; thấy con về thì muốn con ôm mình một cái. Đó là khao khát, là dục và ái. Dục và ái phát sinh do cái thức.

Mục tiêu của chúng ta là loại trừ nguyên nhân phải tái sanh, mà nguyên nhân ấy là dục và ái. Muốn loại trừ điều đó thì phải có mục tiêu. Mục tiêu là: con xin làm tất cả mọi việc để loại trừ tất cả các nguyên nhân dẫn tới sinh tử luân hồi. Chúng ta phải phát nguyện như vậy. Phát nguyện xong rồi phải thực hành; giả nào cũng thực hành, chết cũng thực hành.

Ngài Xá Lợi Phất, khi ăn nhầm cái bánh, Ngài phát nguyện: kể từ nay cho tới chết, nếu có ai cúng dường loại bánh này, Ngài cũng không dùng. Ngài rất thích cái bánh ấy, nhưng vẫn phát nguyện: dù có cúng dường, Ngài cũng không ăn nữa, vì chính vì cái bánh này mà Ngài phạm lỗi.

Cho nên khi chúng ta phạm lỗi, chúng ta phải phát nguyện như vậy: con đã biết điểm sai, con đã biết nguyên nhân của cái sai. Nguyên nhân của cái sai là cái thức, tức là consciousness. Cái thức đánh lừa mình rất nhanh.

Mình nghĩ mình là thầy tu, mình nghĩ mình là sư cô, mình nghĩ mình là cư sĩ, mình nghĩ mình đang tu.

Có khi được người ta khen: “Sao giỏi quá vậy.” Mình thích lắm. Thích là mở cửa địa ngục, vì bản ngã phát sinh ngay lập tức. Cái thức lại đánh lừa mình. Mình có nhận biết không? Sắc, thọ, tưởng, hành, thức - năm uẩn ấy xí gạt mình, lừa gạt mình từng chút một.

Ngài phát nguyện như vậy, rồi Chư Tăng lên hỏi Đức Phật. Đức Phật nói: “không phải chỉ một kiếp này đâu. Biết bao nhiêu kiếp trước, Ngài Xá Lợi Phất vẫn cứng đầu như vậy, vẫn cương quyết như vậy.”

Có một kiếp, Ngài Xá Lợi Phất sanh làm con rắn. Con rắn ấy cắn người. Có một ông thầy ngãi, thầy bùa gì đó, có thần chú, kêu con rắn lại. Con rắn quấn trước mặt ông. Ông đốt lửa lên rồi bảo: “Nhà ngươi hãy nhả độc ra để ta cứu người. Người kia bị nhà ngươi cắn. Nếu ngươi không làm được như vậy thì nhảy vào lửa.”

Con rắn lao đầu vào lửa chết, nhất định không nhả độc ra. Nó cứng đầu như vậy, cương quyết như vậy: nhảy vào lửa chết. Cho nên khi ta đặt ra mục tiêu, ta phải cương quyết làm cho bằng được. Phải có cái tâm: nhất định con phải làm cho bằng được.

Ví dụ hôm nay rủ người thân đi chùa, họ không đi. Mình biết rồi, tánh người ta vậy, không rủ nữa thì không được. Nói ngon nói ngọt; ngày mai rủ nữa, ngày mốt rủ nữa, rủ mười ngày thế nào cũng có một ngày đi. Không đi rồi thì từ từ ta chuyển tâm. Tu tập cũng vậy, cái tâm phải chuyển từ từ.

Lúc đầu mình ghét một người nào đó, thì phải suy nghĩ: tại sao mình ghét? Paṭiccasamuppāda (Lý Duyên Khởi): cái này sanh thì cái kia sanh. Cái ghét là quả, vậy cái nhân là cái gì? Cái nhân không phải do người kia làm cho mình ghét, mà cái nhân là mình vô minh, mình ngu si, mình nghĩ các pháp là có thật.

Mình nghĩ người đó là có thật, mình là có thật, quan hệ giữa người đó và mình là có thật. Rồi quan hệ ấy không đúng với cái mình muốn, cái mình hy vọng, nên mình ghét. Con mình mình cũng ghét: lúc nó cứng đầu thì ghét, lúc nó ngoan thì lại thương. Tức là tâm mình vô thường. Mình phải quan sát.

Theo thuyết duyên sanh, cái này sanh thì cái kia sanh. Đôi khi quý vị thấy cái gì không vừa ý mình thì đó là quả. Vậy cái nhân nào sanh ra cái quả đó? Khi quý vị thấy được, hãy phát nguyện đoạn trừ nó, và cương quyết thực hiện. Phát nguyện xong là cương quyết làm. Làm không được thì lần này làm cách khác, làm nữa; làm hoài, làm cho tới chừng nào được thì thôi. Đó là sự cương quyết, là Cương quyết Ba-la-mật.

Sự cương quyết ấy bao gồm nhiều thứ. Kham nhẫn Ba-la-mật: phải có kham nhẫn mới cương quyết làm nổi. Tinh tấn Ba-la-mật: phải có tinh tấn mới làm nổi.

Biết rằng nếu không khéo hướng dẫn, không nhắc nhở, người thân mình thay đổi tâm tánh thì có thể rơi xuống địa ngục, tội nghiệp. Bây giờ mình không còn thương

theo kiểu cũ nữa, nhưng cũng không muốn người ta xuống địa ngục. Đức Phật còn muốn tất cả chúng sanh thoát ra khỏi địa ngục. Minh tu theo Phật, là con Phật, thì cũng muốn chồng mình, con mình, bạn bè..., không ai rơi xuống địa ngục. Cho nên mình kham nhẫn, kham nhẫn, kham nhẫn, để hướng dẫn người ta cùng tu tập.

Hôm nay quý vị làm cách này họ không nghe, thì đổi cách khác. Đó là Tinh tấn Ba-la-mật. Mà trong tinh tấn có trí tuệ: cởi mở, thay đổi; không cứng ngắc. Làm sao linh động để được thành tựu, tức là có trí tuệ.

Khi quý vị làm tất cả mọi việc chỉ để cho mọi người thoát ra khỏi sinh tử luân hồi. Đó là sống Chân thật Ba-la-mật. Rồi những điều làm được, quý vị hãy hồi hướng cho thân bằng quyến thuộc đã mất cũng như người còn sống; cho tất cả chúng sanh, kể cả không phải thân bằng quyến thuộc của mình, đều được phước lành. Đó là Bồ thí Ba-la-mật.

Trong các Ba-la-mật, các pháp đều liên kết với nhau như mắt xích của một sợi chuỗi. Quý vị làm được một Ba-la-mật thì những Ba-la-mật khác cũng sẽ đi theo. Quý vị thực hành tinh tấn Ba-la-mật thì những phần khác cũng sẽ đi theo. Quý vị thực hành bố thí Ba-la-mật thì những phần khác cũng sẽ đi theo. Cương quyết Ba-la-mật cũng vậy, phải cương quyết. Thời Đức Phật cũng như thế.

Có một vị Tỳ-kheo bị đau mắt. Một ông lang y đến đưa thuốc và dặn: “Bôi thuốc vào mắt, nhưng phải nằm xuống để thuốc thấm vào trong mắt thì mới hết đau.” Bảy ngày sau, ông lang y trở lại, thấy vị ấy vẫn còn bệnh. Ông hỏi: “Thuốc con đưa, Ngài có bôi vào mắt không?” Vị ấy trả lời. Ông hỏi tiếp: “Ngài có nằm xuống không?” Vị ấy trả lời không, vì đã phát nguyện: từ đây cho đến chết, con không nằm.

Nguyên do là có một lần, vị ấy nghe Đức Phật giảng mà ngủ gà ngủ gật. Trong đạo tràng, chắc chắn cũng có người như vậy: không ngủ bằng thân thì cũng ngủ bằng tâm; tâm lăng xăng, đi chỗ khác, không nghe Pháp.

Đức Phật thấy vị Tỳ-kheo nghe Phật giảng mà ngủ gật, liền nhắc: “Đêm dài cho kẻ thức. Đường dài sinh tử cho kẻ không biết chân diệu pháp.

Ngươi nghe Như Lai nói mà ngươi lại còn ngủ gà ngủ gật. Ngươi không sợ sinh tử luân hồi sao?”

Đức Phật rầy trước mặt đại chúng. Vị ấy xấu hổ vô cùng và hồi hận, bạch: “Lạy Phật từ bi, con theo Phật để giải quyết chuyện sinh tử, giải quyết cái ngu si của con, mà nay con còn mê ngủ.”

Vị ấy bạch: “Con muốn giải thoát mà con còn mê ăn, mê ngủ. Nay con phát nguyện: nhất định không nằm.” Phật rầy, vị ấy phát nguyện liền, và thực hành đúng như vậy: không nằm.

Cho nên khi ông lang y đưa thuốc nhỏ mắt và bảo phải nằm xuống, vị ấy không dám nói. Nói ra thì thấy mình sai, mà không nhỏ thuốc cũng là sai. Nhưng thuốc ấy phải nằm mới dùng được, nên vị ấy làm thính. Kết quả là vị ấy mù.

Nhưng Đức Phật từ bi. Ngài biết người này mù là nhân duyên đã chín. Ngài đến dạy đề mục, và vị ấy chứng A-la-hán. Thưa quý vị, mù mà chứng A-la-hán có thích không? Thà mù mà chứng A-la-hán, còn hơn mở mắt trừng trừng mà không thấy sinh tử là hệ trọng; không thấy sâu, ưu, bi, khổ, não; tham đắm sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; “đây là chồng tôi, đây là con tôi, đây là nhà tôi, đây là của cải của tôi”.

Kinh, lời vàng của Phật dạy: một trăm năm trước ta chưa có mặt; một trăm năm sau ta cũng không có mặt. Một trăm năm trước ta chỉ là những hồn ma bóng quế, vất vưởng ở đâu đó.

Một trăm năm sau, của cải tài sản của ta, con ta, chồng ta, nhà ta, chùa ta... cũng giao lại cho người khác. Có ai sống tới một trăm năm nữa không? Vậy mà chúng ta không phát nguyện.

Lạy Phật từ bi, con phát nguyện. Con quyết tâm ra khỏi sinh tử luân hồi. Phải cương quyết, phải phát nguyện, và cương quyết làm. Nói xong phải làm; chết cũng làm.

Con rắn—tiền kiếp của Ngài Xá Lợi Phất—cứng đầu tới mức thà nhảy vào lửa chết chứ không nhả độc ra. Đã cắn rồi thì phát nguyện “cắn rồi thôi”, chết bỏ.

Phải biết sợ sinh tử luân hồi. Khi đã phát nguyện rồi thì bằng giá nào cũng phải làm, bằng cách nào cũng phải làm; không lười biếng, giải đãi; phải cương quyết.

Vị Tỳ-kheo kia cũng vậy. Đức Phật rầy: “Tu hành cái gì mà Như Lai giảng mà còn lo ngủ?” Vị ấy biết như thế là sai, phát nguyện liền: “Kể từ nay tới chết, con xin không nằm.” Và cuối cùng, vị ấy chứng A-la-hán.

Cho nên Cương quyết Ba-la-mật: trước hết, thứ nhất là phải đặt ra mục tiêu; thứ hai là cương quyết làm; thứ ba là làm liên tục cho tới khi hoàn thành.

Quý vị cư sĩ ở trong gia đình có con, con làm biếng không đi chùa. Mình cương quyết nghĩ: kiếp này lỡ rồi thì cũng phải độ hết chúng sanh; con mình cũng là một loại chúng sanh. Rủ đi chùa: hôm nay không đi, ngày mai đi; ngày mai không đi, ngày mốt đi; mười ngày thế nào cũng có một ngày đi. Ngày nào nó vui vui với mẹ thì nó đi theo, rồi từ từ chuyển hóa.

Hồi trước chưa biết Phật pháp thì có thể tham ăn, tham ngủ, tham hơn thua. Bây giờ biết Phật pháp rồi, quý vị tinh tấn Ba-la-mật; không còn tham, sân, si, phiền não; không còn giận ai nữa; không còn giận chùa, không còn giận Sư, không còn giận Sư cô, không còn giận bạn đạo;

trong gia đình không còn giận vợ chồng con cái nữa. Quý vị đã có sự tinh tấn, nhưng phải cương quyết làm tiếp. Giỏi như thế chưa đủ.

Bị mắng nhẹ nhẹ thì còn chịu được, nhưng nếu bị đánh một cái là có chuyện liền, nhiều khi đưa ra tòa, gọi công an tới. Thực hành đến khi bị rầy mà lập tức quỳ xuống, lạy người rầy mình ba lạy, thì mới thật là cương quyết xả ly bản ngã. Còn nếu chưa làm được, bị la một cái là bỏ đi chỗ khác, thì vẫn chưa được. Phải đứng lại, đối diện với sự thật, đối diện với cái nghiệp, không chạy trốn. Quỳ xuống lạy ba lạy. Thứ nhất là lạy xả bỏ bản ngã, và đã phát nguyện hành trì Ba-la-mật rồi. Ba lạy rất thù thắng, nhiệm màu vô cùng.

Cương quyết Ba-la-mật là phải đặt ra mục tiêu. Khi có mục tiêu rồi thì cương quyết bằng mọi giá làm; và thứ ba là phải làm cho bằng được. Cứ tức tắc tức tắc làm hoài thì cũng sẽ được.

Trong cuộc đời mỗi người, nhìn cái thân của mình thì biết mình đã ăn ít nhất cũng cả năm chục tấn hay một trăm tấn gạo rồi. Nhưng ăn một ngày có hết không? Không. Cứ ăn lai rai, ngày nào cũng ăn, mà ăn tới cả trăm tấn gạo. Cái thân này là cả trăm tấn gạo.

Tu tập cũng vậy. Ta miệt mài đặt ra mục tiêu, rồi bằng mọi giá phải làm. Có cơ hội thì làm; không có cơ hội thì tạo ra cơ hội làm. Đừng nói vì thế này vì thế kia. Nên nhớ nguyên lý thuyết duyên sinh: cái này sanh thì cái

kia sanh; cái này diệt thì cái kia diệt. Ý thiện sanh thì các pháp thiện sẽ thành tựu; ý bất thiện diệt thì các pháp bất thiện sẽ diệt theo. Đức Phật dạy thuyết duyên sinh là như vậy.

Mà nếu quý vị không cương quyết thực hành thì không có ích lợi gì hết, chỉ như cái muỗng múc canh, không có lợi ích gì. Khi đã có cái tâm Ba-la-mật thì phải chăm sóc. Chăm sóc cái tâm Ba-la-mật giống như chăm sóc một đứa con sanh thiếu tháng: mới sanh năm sáu tháng, chỉ cần sơ hở một chút là chết liền. Tâm Ba-la-mật cũng vậy.

Ba-la-mật phải đi trước cái tâm, tức là ý dẫn đầu các pháp. Quý vị Có cái tâm ý làm Ba-la-mật mà không chăm sóc cái tâm ý đó thì nó chết sớm, chết yểu ngay.



## **2. Tóm Tắt Ý Chính**

### **Biết ơn và nhớ đến cái chết**

Mỗi ngày còn sống là một ngày cần khởi lòng biết ơn vì còn thở, còn làm người, còn cơ hội tu tập. Giữa khi thế giới vẫn có rất nhiều người chết vì đói, bom đạn, bệnh tật, khổ đau do nghiệp, mình dễ quên mất hôm nay là ngày nào. Hôm nay là ngày sắp chết, nên phải tự hỏi: tu như vậy, khi chết sẽ đi đâu?

### **Mục tiêu và cương quyết giải quyết sinh tử luân hồi**

Mục tiêu được nêu rõ là cương quyết giải quyết chuyện sinh tử luân hồi, không muốn tiếp tục làm người vì còn sanh, già, bệnh, chết và còn thương ghét, tạo nghiệp bất thiện. Cương quyết Ba-la-mật là đặt mục tiêu trước rồi cương quyết đi theo cho đến cùng, không từ bỏ. Khi đã làm thì chấp nhận nhân quả.

### **Đẹp trừ bản ngã và loại trừ duyên sinh ra bản ngã:**

Trong đời sống, chỉ một lời nói nhẹ hay việc nhỏ cũng đủ làm mình khó chịu, tranh cãi, nói móc, cho thấy cái ngã còn lớn. Cương quyết là cương quyết đẹp trừ bản ngã, và tiếp theo là cương quyết loại trừ các duyên tạo ra bản ngã. Paṭiccasamuppāda được nhắc để thấy “cái này sanh thì cái kia sanh”, còn dính mắc thì còn tiếp tục sanh.

## **Phát nguyện và hành trì miên mật, giữ giới trong mọi hoàn cảnh:**

Người tu cần phát nguyện rõ ràng, xem nguyện là mục đích, rồi thực hành miên mật, không tùy tâm vui buồn hay tùy lời khen chê. Việc giữ giới được nhấn mạnh ở chỗ kín đáo: nói “không ăn phi thời” thì ở một mình có bánh trái cũng nhất định không ăn. Giữ giới là lợi ích cho chính bản thân mình.

## **Loại trừ dục và ái bằng mục tiêu, nguyện và thực hành đến chết:**

Mục tiêu được xác định là loại trừ nguyên nhân tái sanh, tức dục và ái, bằng cách phát nguyện “xin làm tất cả mọi việc” để đoạn trừ các nhân dẫn tới sinh tử luân hồi. Sau khi phát nguyện phải thực hành “giá nào cũng thực hành, chết cũng thực hành”. Ngài Xá Lợi Phất còn phát nguyện suốt đời không dùng lại loại bánh mình đã phạm lỗi vì nó.

## **Cương quyết đi cùng kham nhẫn, tinh tấn, trí tuệ và lòng hướng dẫn:**

Cương quyết Ba-la-mật bao gồm kham nhẫn và tinh tấn: làm không được thì đổi cách làm, làm mãi cho tới khi được. Việc hướng dẫn người thân được nêu theo kiểu rủ đi chùa nhiều lần để “từ từ chuyển hóa”, kèm tâm kham nhẫn và tinh tấn có trí tuệ, biết linh động chứ không cứng ngắc. Động cơ được nói là không muốn

người thân rơi vào cảnh khổ, và làm vì mục tiêu thoát sinh tử.

### **Hồi hướng và Bồ thí Ba-la-mật:**

Những điều hành trì làm được thì hồi hướng cho người đã mất, người còn sống, và tất cả chúng sanh, không giới hạn trong thân bằng quyến thuộc. Đoạn này được gắn với Bồ thí Ba-la-mật, như một phần của tiến trình thực hành.

### **3. Bài Kiểm Tra: Cương Quyết Thực Hiện Mục Tiêu Giải Thoát**

**Câu 1: Theo bài giảng, khởi đầu một ngày mới bằng lòng biết ơn có ý nghĩa cốt lõi gì đối với người tu tập?**

- A. Để cảm thấy mình may mắn hơn những người đang chịu cảnh đói khổ, bom đạn trên thế giới.
- B. Để nuôi dưỡng tâm thiện lành và tạo ra một ngày làm việc, sinh hoạt vui vẻ, thuận lợi.
- C. Để nhận diện mình còn cơ hội tu tập và nhắc nhở bản thân về tính chất "sắp chết" của mỗi ngày.
- D. Để trả nghiệp cho những hành động bất thiện đã làm trong quá khứ thông qua tâm từ bi.
- E. Để chứng tỏ mình là người có đạo đức và luôn nhớ về công ơn sinh thành, dưỡng dục.

**Câu 2: Tại sao mục tiêu "không làm người hay bất cứ loài gì nữa" lại được xem là mục tiêu tối hậu của sự cương quyết?**

- A. Vì làm người quá khổ cực, phải đối mặt với cảnh cơm áo gạo tiền và áp lực cuộc sống.
- B. Vì cõi người vẫn còn sự yêu thương, ghét bỏ và là nơi dễ dàng tạo ra các nghiệp bất thiện mới.
- C. Vì dù ở cảnh giới nào trong Tam Giới cũng vẫn nằm trong vòng xoáy sanh, già, bệnh, chết.
- D. Vì muốn đạt được trạng thái cao hơn con người như chư thiên để hưởng phước báu lâu dài.

- E. Vì sự hiện hữu của bất kỳ hình thức thân xác nào cũng là biểu hiện của bản ngã chưa được đoạn trừ.

**Câu 3: Bản chất thực sự của "Cương quyết Ba-la-mật" theo lời dạy trong bài là gì?**

- A. Là sự kiên trì, bền bỉ, không bao giờ bỏ cuộc trước những khó khăn thử thách của cuộc đời.
- B. Là việc đặt ra một mục tiêu giải thoát và giữ vững mục tiêu đó không thay đổi dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào.
- C. Là khả năng chịu đựng mọi đau đớn về thân xác như Ngài Aṅgulimāla khi đi khát thực bị đánh đập.
- D. Là sự thực hành miên mật các thiện pháp chỉ khi tâm cảm thấy hoan hỷ và có động lực.
- E. Là ý chí sắt đá buộc người khác phải tuân theo lộ trình tu tập mà mình đã đặt ra cho gia đình.

**Câu 4: Trạng thái tâm lý nào sau đây cho thấy bản ngã (cái tôi) vẫn còn đang vận hành một cách vi tế nhất?**

- A. Cảm thấy khó chịu, muốn tranh cãi khi bị người khác phê bình hoặc nói những lời không vừa ý.
- B. Mong muốn con cái phải lễ phép, chào hỏi mình khi đi về để giữ gìn gia phong.

- C. Nhận diện mình là một "người tu giỏi", "người thông minh" hay "người đang thực hành Ba-la-mật".
- D. Cảm thấy thích thú và hài lòng khi nhận được lời khen ngợi về sự tinh tấn từ những người xung quanh.
- E. Tất cả các phương án trên đều là biểu hiện của bản ngã đang đánh lừa quý vị.

**Câu 5: Bài học từ câu chuyện Ngài Xá Lợi Phất dùng nhàm chiếc bánh dạy chúng ta điều gì về việc giữ giới?**

- A. Giới luật chỉ có giá trị khi có người khác chứng kiến và giám sát hành động của mình.
- B. Sai lầm thường đến từ "cái thức ngủ ngầm" (lăng xăng) xúi giục và đánh lừa nhận thức trong sát-na.
- C. Khi đã lỡ phạm giới thì nên im lặng sám hối nội tâm là đủ, không cần phải phát nguyện cực đoan.
- D. Việc giữ giới quan trọng hơn việc bảo trì sức khỏe thân xác, ngay cả khi đang bị bệnh tật.
- E. Chỉ cần có tâm tốt thì việc vi phạm giới luật nhỏ nhặt do vô tình đều có thể bỏ qua.

**Câu 6: Theo thuyết Duyên sinh (Paṭiccasamuppāda) được đề cập, nguyên nhân thực sự của sự "ghét" một người là gì?**

- A. Do người đó có những hành vi và lời nói xúc phạm đến danh dự và quyền lợi của mình.
- B. Do các pháp là có thật và sự tương tác giữa người đó với mình tạo ra cảm xúc tiêu cực.
- C. Do ta vô minh, lầm tưởng rằng "người đó", "ta" và "mối quan hệ" này là những thực thể cố định, có thật.
- D. Do nghiệp quả từ kiếp trước khiến hai người gặp nhau để trả nợ bằng sự thù ghét.
- E. Do đối phương không đáp ứng được những kỳ vọng và mong muốn mà ta đã đặt ra cho họ.

**Câu 7: Một người thực hành "Tĩnh tấn Ba-la-mật" trong việc độ hóa người thân sẽ thể hiện như thế nào?**

- A. Cương quyết ép buộc người thân phải đi chùa, ăn chay ngay lập tức để họ không rơi xuống địa ngục.
- B. Kiên trì rủ rê, khuyên bảo từ ngày này sang ngày khác với tâm không nản chí dù bị từ chối.
- C. Chỉ cần cầu nguyện và hồi hướng phước báu cho họ mà không cần tác động trực tiếp bằng hành động.
- D. Linh động thay đổi phương pháp, sử dụng trí tuệ để chuyển hóa tâm thức người thân một cách từ từ.
- E. Chấp nhận tùy duyên, nếu họ không muốn tu thì mình cũng không cần cố gắng thêm làm gì.

**Câu 8: Tại sao việc "quỳ xuống lạy người rầy mình ba lạy" được xem là hành động cương quyết xả ly bản ngã cao tốt?**

- A. Vì đó là cách tốt nhất để chấm dứt cuộc tranh cãi và giữ gìn hòa khí trong đạo tràng.
- B. Vì hành động này giúp người rầy mình cảm thấy hối hận và sẽ không mắng chửi mình nữa.
- C. Vì nó trực tiếp đối diện với sự thật, không chạy trốn nghiệp và hạ thấp cái "tôi" xuống mức thấp nhất.
- D. Vì đây là nghi thức bắt buộc của một người tu hành khi phạm sai lầm trước mặt đại chúng.
- E. Vì lạy như vậy sẽ tạo ra phép màu khiến mọi phiền não và khổ đau lập tức tan biến.

**Câu 9: "Chăm sóc tâm Ba-la-mật như chăm sóc đứa con sinh thiếu tháng" ngụ ý điều gì về tiến trình tu tập?**

- A. Tu tập là một quá trình yếu ớt, cần sự bảo bọc và che chở hoàn toàn từ các vị thầy.
- B. Tâm Ba-la-mật rất dễ bị tổn thương và "chết yểu" nếu quý vị sơ hở, thiếu sự tỉnh giác và nuôi dưỡng hằng ngày.
- C. Cần phải cách ly hoàn toàn với thế giới bên ngoài để tâm Ba-la-mật có điều kiện phát triển tốt nhất.

- D. Chỉ những người có căn cơ thấp mới cần phải chăm sóc tâm một cách kỹ lưỡng và cẩn thận như vậy.
- E. Sự cương quyết phải đi kèm với lòng từ ái và sự dịu dàng đối với chính những sai lầm của bản thân.

**Câu 10: Điểm chung cốt lõi giữa vị Tỳ-kheo mù chứng A-la-hán và con rắn (tiền kiếp Ngài Xá Lợi Phất) là gì?**

- A. Cả hai đều có tính cách cứng đầu, bảo thủ và không chịu lắng nghe lời khuyên của người khác.
- B. Cả hai đều chấp nhận hy sinh mạng sống hoặc thân thể chỉ để bảo vệ danh dự cá nhân.
- C. Cả hai đều thể hiện sự cương quyết tuyệt đối: thà chết chứ không từ bỏ lời nguyện và mục tiêu đã đặt ra.
- D. Cả hai đều chịu sự trừng phạt nặng nề do những sai lầm đã gây ra trong quá khứ.
- E. Cả hai đều chứng minh rằng việc thực hành khổ hạnh là con đường duy nhất để đạt đến giải thoát.

## CHƯƠNG 32. THẾ NÀO LÀ TRÌ GIỚI ĐÚNG PHÁP

### 1. Nội Dung Bài Giảng

Chúng ta đã tìm hiểu qua Bồ thí Ba-la-mật, Trì giới Ba-la-mật, Kham nhẫn Ba-la-mật, Tinh tấn Ba-la-mật, Sống chân thật Ba-la-mật, Cương quyết Ba-la-mật. Nhưng nếu chỉ học mà không thực hành thì cũng như đi dạo vườn hoa, rốt cuộc vẫn vô ích. Chỉ khi thực hành, quý vị mới thấy rõ điều cần phải nhận ra.

Ví như một đứa trẻ mới sinh, chỉ nằm yên một chỗ, chưa thể tạo tác nơi thân, nơi khẩu, nơi ý. Như vậy có phải là giải thoát, có phải là bậc Thánh không? Đứa trẻ không làm gì, không nói sai, không tạo nghiệp bất thiện, vì nó chưa có khả năng làm. Khi đói thì khóc; được cho bú thì thôi. Như vậy có phải là bậc Thánh không?

Nếu vậy, phải chăng chúng ta cũng bắt chước như thế, chỉ than khóc và xin xỏ? Hằng ngày chỉ cầu khẩn: “Con khổ quá”, “Con không buông được”, “Con còn tham”, rồi cứ lặp đi lặp lại. Cầu xin mà không được thì khổ; xin xỏ mà cứ muốn thêm thì lại trôi buộc.

Như vậy là không sống chân thật, không hành trì Sống chân thật Ba-la-mật và Cương quyết Ba-la-mật. Tâm vẫn nắm chặt: tài sản, của cải, người thân, đủ thứ “của chúng ta”. Tâm không chịu quán sát thân này chỉ là tứ

đại, ngũ uẩn, vô thường, bất tịnh. Thay vì vậy, tâm lại khởi lên hơn thua, đủ mọi niệm.

Ngay cả người xuất gia cũng có thể khởi cống cao, ngã mạn vì hình thức, danh xưng, tuổi hạ. Nhưng danh xưng không làm nên phẩm chất. Nếu không tu tập nơi thân, nơi khẩu, nơi ý thì chỉ là hình tướng. Tỳ-kheo là tu tập để vô tham, vô sân, vô si, thể hiện ngay nơi ý, lời nói và hành động, không phải chỉ là tu lâu hay tuổi hạ lớn.

Chúng ta học nhiều, tâm lại muốn thêm. Muốn thêm mà không chịu thực hành thì chẳng khác gì đứa trẻ mới sinh: đói thì khóc, rồi chỉ cầu xin. Nhưng cầu xin không thể thay cho sự hành trì.

Chúng ta tự xét lại: có phải đang hành xử như vô minh không? Đứa trẻ đói thì khóc, khóc rồi được bú, no rồi thôi. Đó là nhân quả: cái này sinh thì cái kia sinh, cái này diệt thì cái kia diệt. Còn chúng ta, khi thiếu thốn thì cầu khẩn; khi được như ý thì lại quên mất việc quay về quán chiếu.

Khi ăn no rồi, quý vị có còn nhớ đến Phật pháp để soi lại tâm mình không? Quý vị có quán rằng thức ăn chỉ là phương tiện nuôi thân này, thân này rồi cũng vô thường, để khỏi đắm chìm trong dục lạc và tiếp tục tự trói buộc hay không? Hay chỉ là khóc để đòi, để xin?

Muốn thêm là tham. Không được như ý thì sân. Rồi lại trách: vì sao người thân không nghe lời mình. Nhưng

nếu tâm mình khó chịu, cứ đòi người khác phải theo ý mình, thì làm sao có thể an ổn?

Quán sát lại, lúc ban đầu gặp nhau, vì sao người ấy chọn mình? Thường là vì thấy nơi mình có điều phù hợp, có điều có thể nương tựa, có lợi lạc trong đời sống. Đó cũng là duyên hợp trong thế gian. Khi nhu cầu còn, thì có sự gắn kết; khi nhu cầu đổi thay, cái này diệt thì cái kia diệt, sự gắn kết tự tan. Nhiều khi sự tan rã đã khởi từ trong tâm trước.

Căn bản của sự tu học vẫn là giới. Giới là giới sống chân thật. Đã phát nguyện trước Tam Bảo, thì phải thực hành. Không phải tụng nhiều điều học cho mệt, trong khi điều căn bản còn chưa giữ được. Đã thọ giới, đã phát nguyện quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng, thì lời nguyện ấy phải đi vào đời sống.

Khi phát nguyện tránh xa sát sinh, quý vị có thực hiện được không? Nếu không thực hiện thì không phải tinh tấn. Nếu không thực hiện thì không có kham nhẫn để thực hành. Thực hành chưa được thì tiếp tục làm nữa. Nếu không làm thì không sống chân thật. Và nếu vẫn đắm trong cảm xúc dục lạc mà không dứt khoát buông, thì cũng chưa có Cương quyết Ba-la-mật.

Nếu không thực hành, thì rốt cuộc không có Ba-la-mật nào cả.

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta thử xét xem mình có giữ được giới ấy hay không. Chẳng hạn, thấy một con muỗi liền đưa tay đập. Đó chỉ là biểu hiện bên ngoài. Lấy một thí dụ gần gũi hơn, trong bữa ăn, khi ngồi xuống, quý vị có nhớ tới Tam Bảo không? Có nhớ tới cha mẹ, thầy tổ không? Sự nhớ ấy không cần nói thành lời, mà là sự tự xét lại nơi tâm: có tâm, có quý không, có thấy hổ thẹn khi cầm miếng ăn ấy không?

Vì miếng ăn này để làm gì? Để nuôi dưỡng năng lượng dẫn đi tái sanh. Nó không chỉ là bánh, cơm, gạo, mà còn là cảm xúc dục lạc nơi sắc, nơi mùi, nơi vị. Những cảm xúc ấy trở thành nhiên liệu cho dòng sanh tử. Trong kinh Tương Ưng, Đức Phật dạy rằng Như Lai không nói sự tái sanh cho người không có nhiên liệu, mà chỉ nói sự tái sanh cho người có nhiên liệu.

Ngay trong cái ăn, chúng ta đã đổ nhiên liệu vào rồi, như đổ xăng để xe tiếp tục chạy. Đi sâu thêm một chút, khi ăn, mắt nhìn cũng là một phần “ăn”: thấy màu sắc đẹp. Mũi ngửi khởi cảm thọ; cảm thọ ấy có tham ái, rồi có thủ, có hữu. Mùi ấy được gọi là “thơm”, nhưng thơm rồi cũng phải đi qua tiến trình đào thải. Thế mà trong tâm vẫn khởi niệm “thơm”. Thơm thì thích; thích thì nắm giữ. Rồi khởi ý: lần sau sẽ ăn nữa. Ăn xong rồi khỏi quán vẫn còn nhớ, có khi còn rủ bạn: lần sau ghé lại. Đó là tâm ao ước quay về để hưởng thụ, chứ không phải quay về để xả ly.

Như vậy, Bồ thí Ba-la-mật ở đâu? Bồ thí Ba-la-mật là xả ly. Thế nhưng ngay trong việc ăn uống, tâm vẫn khởi phân biệt: món này ngon, món kia không ngon; chỗ này hợp, chỗ kia không hợp. Tâm vọng động, hơn thua cũng từ đó mà sanh. Dầu ăn rồi cũng chỉ là nuôi thân theo đúng tiến trình của nó, nhưng tâm vẫn bám chặt vào hai chữ “ngon, dở”.

Vậy Tinh tấn Ba-la-mật ở đâu? Người học Pháp đã phát nguyện tránh xa sát sanh, nhưng lại dễ buông mình theo thói quen tìm cầu hương vị để thỏa thích, còn đắm vào dục lạc. Khi tâm vẫn dính mắc như vậy, các pháp bất thiện vẫn âm thầm sanh khởi, nên khó gọi là tinh tấn.

Nói theo mặt y học, khi nhai một miếng ngon, vẫn có cảm xúc. Không có cảm xúc thì như gỗ đá, mà loài vật cũng còn biết phân biệt cái hợp, cái không hợp. Vấn đề là khi tiếp xúc pháp trần, nếu khởi thích thú, thân tâm liền bị kích thích; não tiết ra các chất làm toàn thân có cảm giác khoan khoái. Những phản ứng ấy nếu bị nuôi dưỡng theo thói quen, tích tụ lâu ngày, sẽ trở thành bất lợi cho thân. Không quán chiếu, không sống chân thật, không tinh tấn, thì càng chạy theo cái ngon, càng dễ bị lôi kéo bởi các phản ứng ấy.

Không chỉ ảnh hưởng nơi thân, mà những thói quen ấy còn quay lại nuôi lớn sự phóng dật nơi tâm: dễ quên, dễ tán loạn, học mà không thấu, nói thì lan man. Có người còn rơi vào chỗ chấp chữ, nói rằng “không có giới nào

để trì”, chỉ chạy theo lý thuyết, mà không nhìn lại sự thật đang diễn ra trong đời sống.

Vì vậy, trở về chỗ căn bản là Sống chân thật Ba-la-mật. Ngay khi bắt đầu nấu ăn, chuẩn bị bữa ăn, quý vị có nhớ tới Phật pháp không? Có nhớ các pháp vô thường, thân này chỉ là tứ đại, ngũ uẩn không? Hay tâm chỉ lo nêm nếm cho “vừa miệng”. “Vừa miệng” là gì, nếu không phải thói quen, là nghiệp. Ăn như thế mới ngon, rồi lại muốn lặp lại, thì vòng tái sanh tiếp tục.

Nếu không quan sát, ngay trong lúc ăn đã có ái, có thủ, có hữu, kéo theo ưu bi phiền não và tái sanh. Nói theo mặt thân thể, thói quen chạy theo khoái cảm cũng tạo nhiều rối loạn và bệnh tật. Thân này không phải là “của chúng ta” theo nghĩa để nắm giữ. Trăm năm trước, những hình tướng này đâu có mặt; trăm năm sau cũng không thể giữ lại. Vậy mà tâm vẫn không nhận ra Diệu Pháp, vẫn tham, sân, si, vẫn phiền não, ích kỷ, nhỏ mọn.

Rồi nhìn ra ngoài, thấy vị xuất gia ở chùa khác đau bệnh, có người lại nghĩ: “Có đệ tử của vị ấy lo, còn chúng ta chỉ lo cho vị thầy của mình.” Tâm phân chia như vậy là tham đắm, là vô minh, và cũng không hợp với tinh thần trì giới và xả ly.

Ngay trong cái ăn, nếu quý vị còn chạy theo dục lạc và dính mắc, thì lời phát nguyện giữ giới trở thành xa cách với thực tế. Xin thọ trì giới, xin thọ trì tám giới, nhưng trong hành xử lại trái ngược, thì lời nói và việc làm

không tương ưng. Rồi hằng ngày quý vị chỉ cầu xin: “Con khổ quá, con đau quá, con sắp chết...” mà ít khi khởi tâm, khởi ý để sửa mình, để hành trì, để làm điều cần làm trong đời sống.

Nếu không sống chân thật thì chúng ta không có quyết tâm chân thật. Không có quyết tâm để sống chân thật thì không có hành trì; mà không có hành trì thì chánh niệm khó hiện khởi. Nhìn lại, phải chăng chúng ta đang phản ứng như một đứa trẻ mới sinh: hễ khó chịu thì khóc?

Đứa trẻ vừa chào đời chưa hiểu gì nhiều. Khi đói, cảm giác cồn cào trong bụng làm nó khó chịu, rồi từ khó chịu mà bật thành tiếng khóc. Nhưng cũng có trường hợp đặc biệt: có đứa trẻ khi đói lại cười, không khóc; chỉ nhe miệng cười, người mẹ biết vậy thì cho bú. Mỗi đứa một tập khí khác nhau. Còn chúng ta, khi khổ thì khóc; khi đói thì khóc; muốn điều gì mà không được cũng khóc. Thói quen ấy huân tập từ rất sớm: khóc để được bú, khóc để được thay tã, khóc để được giải quyết.

Nếu đem thói quen đó vào đời sống tu tập, thì cũng vẫn là mong muốn được thỏa mãn. Thỏa mãn rồi lại sinh một cái khác, rồi tiếp tục trôi theo sanh tử luân hồi. Vì vậy, học thì cần học cho đàng hoàng: nghe đi nghe lại, xem lại các bài giảng, để nắm được điều cốt yếu và đem vào thực hành. Có khi người giảng phải dành rất nhiều

thời gian, chắt lọc thành những điểm ngắn gọn để quý vị dễ ứng dụng.

Nhưng nếu học mà tâm cứ tán loạn, nói lan man, nói theo tưởng, thì rốt cuộc vẫn không chạm tới chỗ cần sửa ngay nơi mình. Ngay cả những thói quen ích kỷ nhỏ mọn vẫn chưa buông được. Trong cái ăn đã có ích kỷ, mà cái ăn lại là một duyên lớn dẫn tới sanh tử luân hồi. Ích kỷ ngay với chính đời sống của mình, thì làm sao thấy được vô thường, khổ, vô ngã trong từng miếng ăn?

Tại sao ăn? Vì đói. Tại sao đói? Vì thân này luôn hao hụt, luôn thải ra rồi cần bồi đắp lại. Hiểu như vậy là có tuệ thế gian. Rồi khi được chỉ dạy sâu hơn, thì biết khởi tâm tri ân: tri ân Tam Bảo; tri ân cha mẹ, thầy tổ; tri ân những người nông dân, người vận chuyển, người chế biến, người nấu nướng. Một bữa ăn có mặt là do vô số nhân duyên góp lại.

Trong khi chúng ta cầm chén cơm ăn một cách thông thả, vẫn có rất nhiều người đang thiếu ăn, thiếu mặc. Nếu không nhận biết điều đó, tâm dễ rơi vào ích kỷ. Mà ích kỷ thì tâm đi về đâu? Tập khí ích kỷ rất gần với tập khí của loài súc sanh: thấy thức ăn là tranh phần, giành phần. Chúng ta không đến mức làm thô ra bên ngoài, nhưng ngay trong ý đã khởi: “Cái này của mình”, “cái này của mình”, rồi nắm giữ.

Tiền tài cũng vậy. Nhiều người nói “tiền này của mình”, rồi sợ người khác đụng tới. Nhưng tiền nào thật là “của

minh”? Nếu đời trước gieo nhân bố thí, đời này có phước duyên; nếu đời trước không gieo, đời này thiếu hụt. Có người học hành giỏi, bằng cấp cao mà vẫn chật vật; có người ít học hơn nhưng lại đủ đầy. Nhìn sâu thì đều là nhân quả nhiều đời. Nhưng có phước đức mà không có Kham nhẫn Ba-la-mật, không có trí tuệ dẫn đường, thì dễ sanh tâm ưa thích bố thí theo cảm xúc, rồi lấy sự hân hoan ấy làm chỗ nương. Sự “sướng” đó, nếu còn dính mắc, vẫn là một thứ nhiên liệu.

Vì vậy, quý vị bố thí cần hướng đến Bố thí Ba-la-mật: bố thí để xả ly dính mắc. Bố thí mà còn mong cầu, dù là mong cầu điều tốt đẹp, thì vẫn còn dính. Có khi còn tự mâu thuẫn: nói cầu giải thoát, nhưng tâm lại bám vào mong cầu. Giải thoát là xả ly; đã xả ly thì không lấy mong cầu làm chỗ tựa.

Điều cần thiết là tu cho đàng hoàng ngay trong đời sống: đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, ngủ, nghỉ. Giữ một giới thôi cũng được, nhưng giữ cho nghiêm nơi thân, nơi khẩu, nơi ý. Ngay khi quý vị đối diện với đồ ăn, nếu tâm khởi thêm muốn, khởi thích thú, thì phải nhận biết. Chính lúc thích thú ấy, dục và ái dễ sanh; có dục, có ái thì có thủ, có hữu, rồi kéo theo ưu bi phiền não, tiếp tục bồi thêm nhiên liệu cho tái sanh.

Chư Tăng Ni thường chọn nếp sống giản dị, bớt duyên trần, nương nơi chỗ vắng để tu, vì tự biết thân tâm của phàm phu rất dễ bị các duyên làm chướng ngại. Còn

người cư sĩ, nếu bỏ thí mà tùy hứng: lúc rảnh thì làm, lúc nhớ thì làm, lúc quên thì thôi; thì đó là tu hời hợt, thiếu Cương quyết Ba-la-mật, thiếu Sống chân thật Ba-la-mật, thiếu Tinh tấn Ba-la-mật, và chưa thật sự thấy sợ sanh tử luân hồi.

Trong từng sát-na thở ra thở vào, quý vị nên quán vô thường. Không ai chắc rằng sau khi khép lại một ngày, thân này còn hay mất. Nếu mất rồi thì tâm nghiêng về đâu? Ham ăn, ham ngủ, ham hơn thua, ích kỷ nhỏ mọn, thì hướng đi ấy sẽ mạnh. Sống nghiêng về đâu, lúc lâm chung dễ đổ về hướng đó.

Giới ngay trong đời sống hằng ngày là như vậy. Ăn mà đắm say thì tâm tham đã sanh; ăn gắp điều không vừa ý thì tâm sân có thể sanh. Quý vị đừng vội nói “không chấp”, vì ngay khi sân khởi là đã bị kéo đi. Rồi nếu còn khởi thêm tâm tự cao rằng “thôi kệ”, thì lại chồng thêm một lớp mạn vi tế. Hễ có mạn, có ngã, thì lại có ái ngã, rồi lại có sanh tử luân hồi. Những định kiến “phải ngon”, “phải vừa miệng”, “phải đúng ý” được xây dựng từ thọ, tưởng và thói quen, lập đi lập lại mỗi ngày, rồi thành nghiệp.

Vì vậy, khi quý vị nói trì giới thì hãy bắt đầu từ một giới, giữ cho đàng hoàng. Đừng chỉ quen xin xỏ như một đứa trẻ mới sinh: xin đủ thứ, không được thì buồn.

Phật không ban cho chúng ta sự thanh tịnh, cũng không ban cho sự ô nhiễm. “Tự mình làm, tự mình ô nhiễm;

tự mình làm, tự mình thanh tịnh.” Vì vậy, nếu chỉ quen cầu xin mà không chịu tập hành trì, thì rốt cuộc vẫn đứng yên một chỗ.

Có những điều, chỉ cần tự soi lại là thấy. Chẳng hạn, thử quán sát khi khởi tâm muốn được người khác cho, muốn được đáp ứng, muốn được thỏa mãn: cảm xúc trong tâm mình ra sao. Nếu không thực hành, mà vẫn nói “con xin vâng giữ điều học”, thì lại thành thêm một lỗi nơi lời nói, vì nói mà không làm.

Cũng vậy, tâm thường thích nghe cho nhiều, muốn cái mới liên tục, nhưng lại không chịu nghe lại, không chịu thực tập. Muốn cái mới là tâm tham nơi cảm xúc. Còn cái căn bản thì rất đơn giản: quy y Phật. Phật không ở nơi hình thức, không phải chỉ là tượng Phật trong chùa. Phật là giác, là sự tỉnh thức ngay nơi tâm.

Khi thật sự thấy sanh tử luân hồi là hệ trọng, thì sẽ nhận ra: hễ còn tham đắm, còn dục, còn ái, thì có dính mắc; dính mắc ấy là năng lượng dẫn tới tái sanh. Ngay trong bữa ăn cũng có thể thấy rất rõ. Nếu ăn trong sự buông lung, vội vã, chạy theo ngon dở, thích thú rồi dính mắc, thì tự mình lại tiếp tục nuôi lớn tham ái. Khi không được như ý thì sân khởi. Tham cũng là một đường, sân cũng là một đường, đều kéo tâm đi theo nghiệp.

Vì vậy, không phải chỉ “ăn cơm, ăn gạo” là xong. Ngay nơi các xúc chạm của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, nếu thiếu chánh niệm, dù vô tình hay hữu ý, vẫn là tạo

ngiệp. Chỉ khi nắm uẩn được thấy rõ, tâm không còn nắm giữ, không còn dính mắc, thì mới có con đường giải thoát.

Người giảng có thể tận dụng nhiều phương tiện để nhắc lại, mở rộng, hướng dẫn theo từng căn cơ. Nhưng nếu người học chỉ nghe cho có, không nghe lại, không đem vào đời sống để quan sát và thực hành, thì vẫn không chạm được vào chỗ cần chạm. Có những bài, nghe lại nhiều lần sẽ thấy ra những điểm rất khác, rồi từ đó tìm được chỗ ứng dụng ngay trong đời sống của mình. Đạo ở nơi mình, ở ngay nơi cuộc sống. Giải thoát cũng ở nơi mình: khi tâm tự nhận biết danh sắc vô thường, thì không còn dính mắc, sống thông dong tự tại.

Chư Phật và chư Thánh Tăng thuở xưa vẫn sống, vẫn ăn, vẫn ngủ như thường, nhưng các Ngài không bị trói buộc. Việc thiện nào cũng làm, mà không dính mắc vào cái thấy “ta đang làm thiện”. Đức Phật mỗi ngày quán sát nhân duyên, tùy người đủ duyên mà chỉ dạy, có khi chỉ một lời liền chuyển hóa lớn.

Vì vậy, quý vị hãy giữ chánh niệm trong từng việc nhỏ, nhất là trong chuyện ăn uống. Ăn trong buông lung thì tâm đi theo buông lung. Ăn trong chánh niệm thì tâm có đường chánh niệm. Không ai cột trói mình; chính mình tạo nghiệp, chính mình tháo gỡ. Nguyên quý vị an lành, và tinh tấn hành trì trong Giáo Pháp.

## **2. Tóm Tắt Ý Chính**

### **Tự bản thân làm thanh tịnh hoặc ô nhiễm**

Bài nhấn mạnh nguyên tắc tự thân: không ai có thể “cho” sự thanh tịnh. Nếu chỉ cầu xin mà không tự tu, không tự sửa, thì không chuyển hóa được.

### **Phát nguyện giữ giới phải đi đôi với thực hành**

Nói “xin vâng giữ điều học” mà vẫn phạm trong đời sống hằng ngày thì chỉ là nói suông. Cần quay lại nhìn thẳng và làm cho đúng, thay vì chỉ nói.

### **Tham nghe cái mới, không nghe lại và không chịu thực tập**

Tâm muốn nghe thêm, muốn mới, nhưng không nghe lại và không đem vào hành trì. Bài nhắc việc nghe lại nhiều lần để thấy sâu hơn và ứng dụng vào đời sống.

### **Tham ái và dính mắc là năng lượng dẫn đến tái sanh**

Khi còn dục, còn ái, còn thủ hữu, thì còn tạo “nhiên liệu” cho luân hồi. Vì vậy cần quán sát để giảm dính mắc ngay trong sinh hoạt thường ngày.

### **Ngay trong việc ăn uống cũng có thể thấy tham và sân**

Chạy theo ngon dở, thích thú, thỏa mãn là tham; không vừa ý thì sân khởi. Nếu không có chánh niệm, tâm bị kéo đi và tiếp tục tạo nghiệp.

## **Đạo ở nơi đời sống và nơi tâm hành, không phải ở hình thức**

Bài nhắc việc tu không nằm ở lời nói hay hình thức, mà ở chánh niệm, quán chiếu và sửa mình trong từng việc cụ thể; các bậc Thánh vẫn sinh hoạt bình thường nhưng không dính mắc.

### **3. Danh Sách 10 Câu Hỏi Tự Truy Vấn (Dành Cho Học Viên)**

#### **1. Về Ăn uống (Thực hành Tứ Niệm Xứ):**

"Khi miếng ăn chạm vào lưỡi, tôi đang cảm nhận vị mặn/ngọt thực sự, hay tôi đang đuổi theo cái tên gọi 'món này ngon/món kia dở'?"

#### **2. Về Đi đứng (Thực hành Vô ngã):**

"Trong từng bước chân đi từ nhà ra ngõ, tôi có đang thực sự nhắc - đặt, hay tâm tôi đã 'chạy' tới đích đến từ lâu rồi? Nếu không có đích đến, thì ai đang vội?"

#### **3. Về Tiếp xúc (Nhận diện Xúc):**

"Khi nghe một lời chê bai, khoảnh khắc 'Xúc' vừa xảy ra, tôi có kịp thấy cơn giận nhói lên trong ngực trước khi tôi mở miệng phản ứng không?"

#### **4. Về Sự Chân thật (Sống Chân Thật Ba-la-mật):**

"Ngày hôm nay, có khoảnh khắc nào tôi cố ý tỏ ra mình là người đạo đức, tu tập giỏi để người khác khen ngợi không? Đó là nước hoa hay là sự thanh tịnh thật?"

#### **5. Về Sự Trả nghiệp (Sinh nghiệp):**

"Khi gặp một chuyện trái ý (chồng mắng, con hư, mất tiền), tôi đang nhìn đó là 'Chủ nợ đến đòi' để

hoan hỷ trả, hay tôi đang vay thêm nợ mới bằng sự oán trách?"

## **6. Về Sự Dính mắc (Trí tuệ Ba-la-mật):**

"Vật dụng này (điện thoại, quần áo, xe cộ) là phương tiện để tôi sử dụng, hay nó đang sở hữu tâm trí tôi khiến tôi lo sợ khi nó hư hỏng?"

## **7. Về Sự Sám hối (Tẩy rửa tâm):**

"Hôm nay tôi có lỗi nghĩ xấu cho ai không? Tôi đã can đảm thừa nhận cái sai đó với chính mình để 'giặt sạch' tâm tư ngay lúc đó chưa?"

## **8. Về Sự Bố thí (Xả ly):**

"Khi tôi giúp đỡ ai đó, tâm tôi có đang 'đếm' phước báu không? Tôi cho đi vì họ cần, hay cho đi để tôi cảm thấy mình là người tốt?"

## **9. Về Sự Tinh tấn (Chánh niệm):**

"Giữa lúc làm việc bận rộn, tôi có dành ra được 1 phút để quan sát hơi thở và thấy rõ mình đang 'phản ứng' hay đang 'đáp ứng' với áp lực không?"

## **10. Về Sự Tự chủ (Tự làm thanh tịnh):**

"Nếu hôm nay không có ai nhắc nhở, không có thầy bên cạnh, tôi có đủ 'Cương quyết Ba-la-mật' để giữ tâm không buông lung theo thói quen cũ không?"

## HƯỚNG DẪN DÀNH CHO HỌC VIÊN:

- **Cách ghi chép:** Đừng trả lời theo kiểu "có" hoặc "không". Hãy ghi lại cảm thọ trên thân và ý nghĩ trong đầu lúc đó.
  - Ví dụ: *"Lúc ăn cơm trưa, thấy món cá kho quá mặn, tâm khởi sân, ngực thắt lại. Nhận diện được tên gọi 'ngon/dở' đang dẫn dắt. Thở phào, quay lại chỉ biết nhai."*
- **Mục đích:** Để thấy rằng Đạo không nằm trong kinh điển, Đạo nằm trong cách bạn đối diện với một bát cơm mặn hay một lời nói nặng.

#### **4. Bài Trắc Nghiệm Tự Quán Chiếu: "Hành Trình Tìm Lại Chính Mình"**

**Câu 1: Khi đang đi bộ trên đường và bỗng nhận ra mình đang bước đi rất vội vã để kịp giờ, câu hỏi nào giúp bạn quay về với Tứ Niệm Xứ rất ráo nhất?**

- A. Mình đang trễ giờ bao nhiêu phút rồi?
- B. Tại sao mình lại thiếu chánh niệm như thế này?
- C. Bước chân này có thực sự có đích đến không?
- D. Nếu không có đích đến, thì ai đang là người vội?
- E. Thân đang đi hay tâm đang chạy về phía tương lai?

**Câu 2: Bạn đang ăn một món ăn mà bạn vốn rất ghét. Cách "Trì giới đúng pháp" ngay lúc đó là:**

- A. Ép mình ăn hết để rèn luyện tâm không phân biệt.
- B. Cố gắng nghĩ đến những người đang chết đói để thấy mình may mắn.
- C. Nhận diện cảm giác khó chịu trên lưỡi và tâm sân đang khởi lên mà không dán nhãn "món này dở".
- D. Nhắm mắt lại và nuốt thật nhanh để không phải cảm nhận vị của nó.
- E. Niệm thầm "vô thường, vô thường" cho đến khi ăn xong bữa.

**Câu 3: Một người thân trong gia đình lỡ lời xúc phạm bạn. "Kham nhẫn Ba-la-mật" sáng tạo được thể hiện khi bạn:**

- A. Im lặng chịu đựng vì nghĩ mình đang trả nghiệp cũ cho mau hết.
- B. Mỉm cười bên ngoài nhưng bên trong thâm trách họ chưa tu tập.
- C. Quan sát luồng điện nóng nảy đang chạy trong cơ thể và thấy rõ đó chỉ là một "phản ứng" (reaction) của bản ngã.
- D. Bỏ đi chỗ khác để tránh tạo thêm nghiệp khẩu với người thân.
- E. Tự nhủ "họ là một đứa trẻ vô minh" để lòng mình cảm thấy bao dung hơn.

**Câu 4: Bạn vừa làm được một việc thiện rất lớn và được nhiều người khen ngợi. Để tránh bẫy "Tăng thượng mạn", bạn nên:**

- A. Từ chối mọi lời khen và khẳng định mình vẫn còn tu kém lắm.
- B. Thấy rõ sự thỏa mãn vi tế đang nhen nhóm trong tâm và mỉm cười xả bỏ nó như một làn khói.
- C. Nghĩ rằng đây là công đức của Phật và thầy, không phải của mình.
- D. Làm thêm một việc thiện khác một cách âm thầm để cân bằng lại.
- E. Tự nhắc mình rằng "vạn pháp là không", lời khen cũng là ảo huyền.

**Câu 5: Khi nhặt được một vật phẩm giá trị của ai đó đánh rơi, sự "Chân thật Ba-la-mật" được thử thách như thế nào?**

- A. Đấu tranh giữa việc giữ lại và trả lại cho đến khi lý trí chiến thắng.
- B. Trả lại ngay lập tức vì sợ quả báo xấu trong tương lai.
- C. Quan sát sự "tiếc nuối" hoặc "mong cầu chiếm hữu" khi nó vừa khởi lên trong ý nghĩ.
- D. Đem đi làm từ thiện vì nghĩ rằng như thế cũng là tạo phước cho người mất đồ.
- E. Coi đó là món quà của trời đất ban tặng vì mình đã sống tốt.

**Câu 6: Bạn phát hiện mình có thói quen hay phán xét người khác. Cách "Sám hối" đúng nghĩa nhất theo bài học là:**

- A. Mỗi tối quỳ trước bàn thờ Phật hứa sẽ không phán xét nữa.
- B. Gặp người bị mình phán xét để xin lỗi dù họ không biết mình đã nghĩ xấu về họ.
- C. Ngay khi ý nghĩ phán xét vừa khởi lên, nhận diện nó là "tập khí cũ" và ngưng cung cấp năng lượng cho nó.
- D. Chép kinh hoặc in ấn tống kinh sách để tiêu trừ nghiệp khẩu và nghiệp ý.

- E. Tránh xa những nơi ồn ào để tâm không còn cơ hội sinh khởi sự phân biệt.

**Câu 7: Trong sinh hoạt hằng ngày, sự khác biệt giữa "Phản ứng" (Reaction) và "Đáp ứng" (Responding) là:**

- A. Phản ứng là làm ngay, Đáp ứng là suy nghĩ kỹ rồi mới làm.
- B. Phản ứng là theo bản năng, Đáp ứng là theo lời thầy dạy.
- C. Phản ứng là bị nghiệp dẫn, Đáp ứng là có khoảng lặng của tỉnh giác và trí tuệ.
- D. Phản ứng là người đời, Đáp ứng là người tu.
- E. Phản ứng mang lại đau khổ, Đáp ứng mang lại hỷ lạc.

**Câu 8: Khi gặp một sự cố bất ngờ khiến kế hoạch của bạn đổ vỡ, thái độ "Cương quyết Ba-la-mật" là:**

- A. Cố gắng bằng mọi giá để khôi phục lại kế hoạch ban đầu.
- B. Chấp nhận thất bại và đi tìm một niềm vui khác để thay thế.
- C. Kiên trì giữ vững sự bình thản của tâm ngay giữa đồng đổ nát của kế hoạch.
- D. Cho rằng đó là ý trời và không cần làm gì thêm nữa.
- E. Cầu nguyện sự giúp đỡ từ các thế lực tâm linh để vượt qua khó khăn.

**Câu 9: Bạn đang thực hành quan sát hơi thở nhưng tâm trí liên tục nghĩ về chuyện quá khứ. Lối thoát trí tuệ nhất là:**

- A. Tự mắng mình thiếu tinh tấn và ép tâm phải quay lại hơi thở.
- B. Quan sát chính cái "sự đang nghĩ về quá khứ" đó mà không ghét bỏ nó.
- C. Đếm hơi thở thật mạnh để lấn át các suy nghĩ lan man.
- D. Đi rửa mặt hoặc đi kinh hành để thay đổi trạng thái tâm lý.
- E. Chờ cho đến khi các suy nghĩ tự hết rồi mới tiếp tục thiền.

**Câu 10: "Sống như lần đầu tiên" trong bài thơ có nghĩa là gì đối với một quý vị?**

- A. Quên hết mọi kiến thức kinh điển đã học để tâm được rỗng rang.
- B. Coi mỗi người, mỗi vật gặp phải đều là một sự khám phá mới, không mang theo định kiến cũ.
- C. Cư xử ngây ngô như một đứa trẻ để không tạo nghiệp.
- D. Luôn đi tìm những trải nghiệm mới lạ để thấy cuộc sống thú vị.
- E. Không lập kế hoạch cho tương lai, chỉ biết sống cho ngày hôm nay.

## LỜI SÁCH TÂN GỬI HỌC VIÊN:

*Hãy chọn một không gian yên tĩnh, cầm bút và giấy, viết lại những câu hỏi này. Đừng vội vàng chọn đáp án. Hãy để mỗi câu hỏi "ngấm" vào tâm trí khi bạn đang làm việc, đang ăn hay đang đi. Chân lý không nằm ở đáp án đúng nhất trên trang giấy, mà nằm ở khoảnh khắc bạn **giật mình nhận ra** mình đang vận hành như thế nào trong đời thực.*

**"Chúc bạn tìm thấy sự tự do ngay giữa lòng phiền não!"**

## CHƯƠNG 33. NHỮNG YẾU TỐ CƯỜNG QUYẾT BA LA MẬT

### 1. Nội Dung Bài Giảng

Quyết định Ba-la-mật là một trong mười Ba-la-mật vô cùng quan trọng, bởi vì phải có mục tiêu thì chúng ta mới có thể đưa ra quyết định. Mục tiêu ở đây chính là dục, nhưng là dục thiện, là dục như ý túc, tức là sự mong muốn giải thoát, mong muốn mạnh mẽ như ngựa chạy. Ở đây chỉ nêu ba điểm nhỏ làm gợi ý, như một chiếc la bàn hay một bản đồ.

**Thứ nhất**, khi đã quyết định một mục tiêu và mục tiêu đó là giải thoát, thì trong bất cứ hoàn cảnh nào cũng không dao động, không thối lui, không ngã lòng; dù chết cũng không ngã lòng; dù mất hết tài sản cũng không ngã lòng. Đức Thế Tôn qua vô số kiếp đã cúng dường tài sản, ngai vàng, kể cả vợ con. Ngài còn cúng dường cả thân mạng: nhảy xuống cho cọp ăn, xẻ thịt cúng dường. Tất cả đều không khiến Ngài thối chí, bởi Ngài có mục tiêu duy nhất: giải thoát khỏi sanh tử, ưu bi, phiền não. Ngài không muốn quay lại nữa.

Điều này đã được nhắc nhiều lần: một trăm năm nữa, quý vị không còn có mặt ở đây; một trăm năm nữa, tất cả chúng ta đều không còn có mặt. Vậy mà tại sao chúng ta lại dính mắc quá nhiều? Đá thì chìm, dầu thì nổi; vậy mà chúng ta lại chất đầy dính mắc để rồi phải

quay lại, để kiếp sau làm chó, mèo, rắn, chuột, bò cạp... như vậy có đáng không?

Điều gì kéo chúng ta trở lại? Chính là cái ăn, cái ngủ, cảm xúc dục lạc và các cảm thọ. Có dục thì sinh ái; có ái thì sinh thủ, sinh hữu. Rất đơn giản, thừa quý vị, không cần quá nhiều chữ nghĩa. Nhìn ngay trong cái ăn, quý vị có thấy không? Quý vị có xả ly được hay không?

Không phải quý vị tụng kinh hay ngồi thiền mà có thể tự nhiên giải thoát; điều đó không có. Ngồi thiền mà tâm mơ hồ, không sinh ra tuệ, không thấy được nỗi khổ của sanh, nỗi khổ của sự hiện hữu, nỗi khổ của già, bệnh, chết, thì ngồi thiền như vậy chỉ là ngồi yên, không phát sinh tuệ giác. Thiền phải sinh tuệ.

Tụng kinh: “Con xin nguyện giữ giới”, nhưng khi ăn thấy ngon thì thích, thấy dở thì chê, thì cả hai trạng thái khen chê ấy đều sinh ra hormone, sinh ra hóa chất phá hoại não và thân. Người ưa thích ăn ngon, khi gặp món dở liền khó chịu, tâm sân khởi lên; adrenaline tiết ra từ não, lan xuống toàn thân, làm toàn thân rung động rồi quay trở lại não và tiêu diệt tế bào não. Một miếng ăn mà tàn sát hàng triệu tế bào trong cơ thể. Người nặng 50 kg thì có khoảng 50 tỷ tế bào trong thân; cứ giết dần như vậy rồi hỏi tại sao mình bệnh? Đậu hũ để nguyên mà ăn thì tốt biết bao, vậy mà lại đem chiên với dầu mỡ chỉ để khoái khẩu, để bệnh tật, để chết sớm. Nghĩa là

chúng ta đang sống mà không biết cách bảo hộ thân, vô tình tàn sát chính thân này.

Mỗi ngày, chúng ta thường nói: “Con xin nguyện tránh xa sự nói dối.” Tuy nhiên, sự sát sanh và nói dối thường đi kèm với nhau, làm chúng ta phạm hai giới cùng lúc. Đức Phật đã dạy: người nào phá một giới sẽ phải rơi vào một trong bốn đường ác đạo: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và Atula. Nếu phá hai giới thì phải chịu sự trầm luân trong bốn đường ác đạo này, không biết bao nhiêu kiếp mới thoát ra. Đức Phật còn dạy: nếu phá tới ba giới, bốn giới thì sẽ phải ở trong đó mãi, không bao giờ có cơ hội thoát ra. Quý vị có muốn như vậy không? Đó là sự lựa chọn của quý vị.

Ví dụ đơn giản như việc ăn đậu hũ: đậu hũ nếu để nguyên thì rất tốt, sạch sẽ, nhưng lại nhạt. Vì vậy, chúng ta thường đem chiên, gia vị thêm dầu mỡ, thêm mùi hương để thỏa mãn những dục vọng về sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Tuy nhiên, bản chất của đậu hũ là một loại thực phẩm bổ dưỡng, chứa protein và chất đạm cần thiết cho cơ thể. Cho dù chiên hay không chiên, đậu hũ vẫn giữ nguyên giá trị dinh dưỡng. Nhưng khi chạy theo mùi vị, khởi lên tâm tham, thì đang làm hại thân thể mình về mặt vật lý. Sau khi ăn, chúng ta đi toilet, nhưng rồi vẫn tiếp tục tìm kiếm những món ăn ngon để thỏa mãn dục vọng. Như vậy, chúng ta đã vô tình tàn sát thân thể qua từng miếng ăn; đó là sát sanh.

Tiếp đến, nếu lại phạm thêm giới nói dối, thì lúc đó đã phạm hai giới cùng lúc, và sẽ phải trầm luân trong sáu nẻo luân hồi rất lâu. Làm chó, làm mèo, làm rắn, làm chuột, làm bọ cạp... là tại sao? Sự hiện hữu trong sanh tử, ưu bi, phiền não là do có dục, có ái. Khi có dục, có ái thì sinh ra thủ, sinh ra hữu, và từ đó sanh tử không có ngày thoát. Cái gọi là sự hiện hữu chính là tất cả sinh linh có hình dáng, có nhu cầu ăn uống. Dù là chó, mèo, rắn, chuột hay bò cạp, chúng đều có nhu cầu ăn uống.

Vậy thì, trong việc ăn uống của chúng ta, chúng ta ăn như thế nào? Ăn như Chư Thiên, ăn như con người, hay ăn như loài vật? Trên bàn đầy đủ các món ăn sang trọng, nhưng lại ăn ngấu ngiến, không có sự tỉnh thức, thì lúc đó đang ăn như loài heo. Thức ăn dù thơm tho, khi vào bao tử thì mọi thứ bị trộn lẫn với nhau, không còn phân biệt, như cám heo trộn lẫn vậy. Chúng ta đắm mê trong những cảm xúc dục lạc khi ăn uống, thì lúc đó đã đánh mất sự tỉnh thức.

**Thứ hai**, khi Bồ Tát, hay một người đã quyết định thực hành con đường giải thoát, thì tâm phải luôn vững vàng, không dao động, không thoái lui. Dù trong hoàn cảnh nào cũng phải nhớ và kiên định thực hiện mục tiêu đó. Mục tiêu là giải thoát: giải thoát khỏi cảm xúc, giải thoát khỏi mùi vị, và tất cả những thứ ràng buộc chúng ta vào vòng sanh tử.

**Thứ ba**, khi đã có quyết định, tức là đã có mục tiêu rõ ràng, thì phải thực hiện cho đến cùng; không chờ đến kiếp sau mà phải giải thoát ngay trong kiếp này. Đây là nền tảng vững chắc, là cái móng giúp các Ba-la-mật khác được hoàn thiện: có quyết định rõ ràng mới tạo ra trì giới, mới có bố thí, kham nhẫn và tinh tấn. Nếu không có quyết định, chúng ta sẽ không làm gì hết, chỉ đọc chữ cho vui, rồi lại loay hoay với việc chiêm xào, nấu nướng mà không thực hành trong từng sát-na của đời sống, không giữ được Chánh niệm.

Và khi đã có quyết định rồi, đã có nền móng vững chắc, định hướng của mình là hướng thiện, hướng giải thoát, thì không từ bỏ bất cứ việc gì nhỏ mà không làm. Dù việc đó có phải hy sinh vật chất, hy sinh thân thể, hay bị người ta chửi, bị đánh, như Ngài Āṅgulimāla bị người ta chửi mắng, đánh đập, máu me chảy đầy mà vẫn hoan hỷ. Vì Ngài đã xả bỏ bản ngã và thân kiến, Ngài đã trở thành bậc Thánh; nên càng bị đánh đập, Ngài không đau khổ, bởi Ngài không còn bị ảnh hưởng bởi những hành động bên ngoài nữa.

Ngài Moggallāna, trước khi viên tịch, đã bị chém nát thân thể, nhưng Ngài vẫn hoan hỷ để kẻ thù chém. Lần đầu, khi bọn họ đến, Ngài thấy từ xa họ cầm dao, cung tên. Với thần thông, Ngài chỉ cần tác ý là biến mất, khiến họ không thấy Ngài. Lần thứ hai cũng vậy, Ngài lại biến mất, và họ vẫn không tìm thấy.

Tuy nhiên, sau hai lần như vậy, Ngài suy ngẫm, quán chiếu nguyên nhân vì sao họ tìm đến và muốn giết Ngài. Ngài nhận ra rằng trong tiền kiếp, Ngài đã nhiều lần phạm lỗi bất hiếu với cha mẹ. Vì thế, Ngài hoan hỷ và nghĩ: “Thôi vậy thì thôi, con sẽ trả quả này.” Ngài ngồi yên, không còn tác ý biến mất nữa. Khi họ chém Ngài, Ngài vẫn hoan hỷ, không hề khởi tâm sân hận. Quý vị thử nghĩ, chỉ cần một cây kim chích vào da, chúng ta đã thấy khó chịu, tức giận; đó là sân. Còn Ngài tu tập đến mức độ dù thân thể bị chém nát, Ngài vẫn không khởi lên một niệm sân nào.

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta cũng thấy điều này qua việc ăn uống. Nếu món ăn không vừa ý, tâm sân có thể lập tức nổi lên. Người có tu tập sẽ nhận biết, và dù sân có nổi lên cũng có thể điều chỉnh, nhẹ nhàng buông bỏ.

Khi chưa bước vào dòng Thánh thì tâm sân vẫn còn. Khi chứng A-na-hàm thì mới hết sân hoàn toàn. Người chứng Tư-đà-hoàn hay Tư-đà-hàm vẫn còn sân, có thể ở mức độ thấp, nhưng có thể kiểm soát; khi sân nổi lên cũng buông bỏ được nhanh chóng.

Còn đối với người phàm, chỉ cần ăn không ngon là đã phản ứng ngay. Có thể buột miệng la lên, đòi đòi món; ở nhà thì quát với chồng; có người có tiền bạc, có người làm thì nặng lời với người nấu. Tâm sân nổi lên “đùng đùng” trong lòng, rồi ngã mạn cũng bắt đầu sinh khởi.

Cái ngã mạn này chính là yếu tố tiếp tục dẫn dắt chúng ta vào vòng sanh tử luân hồi.

Trong kinh Tăng Chi, Đức Phật dạy: “Ti liệt mạn, tăng thượng mạn, ngã mạn; tất cả các loại mạn đều đưa đến cái chết.”

Ngay trong việc ăn uống, đôi khi chỉ một miếng ăn thôi mà tâm đã có thể nổi lên. Ăn thì đòi hỏi phải có bàn, có ghế, không thể ngồi dưới đất. Nhưng ăn xong, khi vào nhà vệ sinh, liệu chúng ta có cần bàn ghế sang trọng không? Vậy tại sao khi ăn, chúng ta lại đòi hỏi đủ thứ, phải kiểu này kiểu kia?

Ở đây nêu ba điều để quý vị thấy; đó chỉ là sự hướng dẫn.

1. Khi đã có mục đích thì tâm không dao động. Chúng ta quyết định hướng đến mục đích ấy đến cùng; dù khó khăn mấy cũng làm, vì biết đó là việc thiện. “Lạy Phật từ bi, việc đó giúp cho con giải thoát khỏi sanh tử luân hồi; chết con cũng theo Ngài. Bỏ xác này, con cũng theo Ngài.” Phải phát nguyện như vậy. Khi ăn mà người ta đưa thức ăn hơi dở, hãy nhớ: “Lạy Phật từ bi, con biết rồi. Chút nữa cũng đi vào nhà vệ sinh, và còn dở hơn cái này nữa. Cho nên hoan hỷ, vì biết rằng có sanh thì có diệt. Hễ còn thích thì còn sanh tử luân hồi; còn ghét thì cũng còn sanh tử luân hồi.

2. Khi đã thấy rằng quyết định, cương quyết giống như nền móng của một căn nhà, thì nền móng ấy nâng đỡ cho các thiện pháp được phát triển và được hoàn thiện. Vì vậy, phải cương quyết đối với các phẩm hạnh, cương quyết với giới luật, không để một chút nhỏ nào vi phạm nơi thân, nơi khẩu, nơi ý.
3. Khi đã có Cương quyết Ba-la-mật, hay Quyết định Ba-la-mật, thì những việc nhỏ cũng không bỏ qua, dù phải hy sinh thân thể, vật chất, thậm chí mạng sống. Chúng ta noi gương Phật: Đức Phật đã thí mạng cho chúng sanh; chúng ta cũng bỏ thí tất cả tài sản, vật chất, của cải, kể cả thân mạng, để thực hành cho được Bồ thí Ba-la-mật, Kham nhẫn Ba-la-mật, Tinh tấn Ba-la-mật, Trì giới Ba-la-mật.



Cho nên Adhitthāna Pāramī là quyết tâm không thoái chuyển trong mọi hoàn cảnh. Núi cao quá thì tìm cách đi vòng. Người thân ngăn cản việc làm thiện, việc tu

tập, thì vẫn quyết tâm làm thiện, quyết tâm tu tập, nhưng đi đường vòng. Vì biết rằng khi chết, chúng ta chỉ chết một mình; không chồng, không con, không nhà, không cửa. Một trăm năm trước chúng ta chưa có mặt; một trăm năm sau cũng không còn ở đây, và vẫn phải đi một mình. Cho nên phải cương quyết làm. Nếu có điều gì cản trở, kể cả núi cản trở, cũng tìm cách đi vòng.

Và thưa quý vị, khi phát nguyện tìm cách đi vòng, thì Chư Thiên sẽ cho thấy con đường cần đi; các Ngài sẽ mở ra con đường ấy để chúng ta đi đến nơi. Cũng chính nhờ đi vòng như vậy mà trí tuệ phát sinh: núi cản cũng đi, rồi cuối cùng cũng đến. Đi vòng kiểu này không được thì đi vòng kiểu khác; đi cao không được thì đi thấp. Cuối cùng, trí tuệ phát sinh. Vì biết rằng hễ có cương quyết, hễ có phương pháp, thì sẽ có thêm phương pháp nữa; và cứ như vậy, chúng ta sẽ đi đến nơi.

Để thực hiện Adhiṭṭhāna Pāramī (Cương quyết, Kiên cố Ba-la-mật), cần có những yếu tố hỗ trợ, ví như trong bữa ăn cần có rau củ quả.

**Thứ nhất** là Chân thật Ba-la-mật. Có nói có, không nói không; tham thì biết là tham; lường biếng thì biết là lường biếng; có tà tâm quý. Nói theo Phật mà không thực hiện được thì phải biết xấu hổ. Nói “con xả ly” mà ai nói gì cũng nổi giận thì phải biết xấu hổ và xin lỗi người ta. Sống chân thật, kiên định trong sự chân thật; không vì

lợi mà thay đổi sự chân thật bằng nói láo hay thủ đoạn. Chân thật là chân thật; chết cũng phải chân thật.

**Thứ hai** là Xả ly, tức buông bỏ tất cả những lợi dưỡng. Không vì lợi dưỡng mà thay đổi sự chân thật. Không vì lợi dưỡng, quyền lợi hay bất cứ yếu tố gì mà đổi lập trường. Lợi dưỡng chỉ thỏa mãn cảm xúc dục lạc nơi thân hoặc vật chất; như vậy sẽ rơi vào sanh tử luân hồi. Vì vậy phải có xả ly.

**Thứ ba** là bình thản trước nghịch cảnh. Nghịch cảnh lúc nào cũng có, tám ngọn gió đời. Đức Phật dạy trong kinh Maṅgala Sutta: “Khi va chạm việc đời, tâm không động, không sầu.” Phải tập bình thản. Đi làm việc thiện mà bị chồng mắng thì quỳ xuống lạy chồng; vợ chửi thì quỳ xuống lạy vợ. Có những ông cư sĩ rất hiền, vợ bảo “quỳ xuống lạy” thì vẫn làm. Làm như vậy để chuyển hóa; người bạn đời thấy vậy cũng có thể sửa mình, sợ sanh tử luân hồi và không muốn tạo lỗi nữa. Rồi cả hai cùng tu, gia đình cùng tu; hai vợ chồng cùng tu tập và gặp nhau ở Niết-bàn.

**Thứ tư**, muốn kiên cố thì phải có trí tuệ. Nếu không có trí tuệ thì sẽ xao lãng, không phân tích được cái nào đúng, cái nào sai, cái nào thiện, cái nào bất thiện; lúc làm thiện, lúc lại làm bất thiện. Ví dụ con xin tiền, mình không phán xét, đưa tiền cho nó rồi nó đi chích xì ke ma túy, vậy là thiện hay bất thiện? Cho nên phải có trí tuệ để chọn mục tiêu. Ngay cả việc cúng dường, Đức

Phật dạy cúng dường cho một vị chơn Tăng giống như gieo hạt giống vào đất màu mỡ, đủ điều kiện phát triển. Vì vậy phải có trí tuệ: kiên cố nhưng phải biết mục tiêu nào đúng để theo đuổi đến cùng.

**Thứ năm** là nghị lực, nội lực. Khó khăn lúc nào cũng có, nhưng nghị lực là sức mạnh tâm linh giúp chúng ta không bỏ cuộc. Gặp thử thách thì phải có nghị lực để cương quyết vượt qua. Khi có nghị lực và tìm ra cách bằng trí tuệ để vượt qua, trí tuệ lại phát triển thêm; cách này không được thì tìm cách khác.

Những việc nhỏ không nên xem là không quan trọng. Các việc như xây chùa, in kinh, giảng pháp, cúng dường Tăng... cũng là những việc được nói đến. Nhưng giải thoát là không còn thấy chúng sanh nữa; mọi thứ do

Cuối cùng, phẩm chất Ba-la-mật phải có lợi ích. Mọi việc làm như bố thí, trì giới, tinh tấn, kham nhẫn đều phải có lợi ích: tránh xa điều bất thiện, tăng trưởng điều thiện, giúp chúng ta kiên cố và trở thành người cao thượng hơn. Ví như người điêu khắc từ khối đá thô khắc thành tượng Phật; người điêu khắc có giá trị vì tạo ra tác phẩm. Quý vị là người điêu khắc, đối tượng là tâm; khắc từng chút để thành “Phật tâm”. Siêng năng mỗi ngày một chút thì cuối cùng thành tượng Phật; tâm cũng vậy, phải khắc để thành Phật. “Phật tức tâm, tâm tức Phật”; làm lợi ích là tránh xa điều ác, luôn làm điều thiện, kiên cố trong hành động; có lợi cho mình, có lợi

cho người khác, đưa đến giải thoát rốt ráo, tức là khắc thành Phật tâm.

Tổng kết lại, những phẩm chất liên quan đến quyết định kiên cố Adhiṭṭhāna pāramī:

**Thứ nhất:** Chân thật, có tâm quý, không giấu giếm.

**Thứ nhì:** Xả ly những gì liên quan đến lợi dưỡng. Những thứ này gây hại, kéo chúng ta ra khỏi mục tiêu giác ngộ, vì vậy cần buông bỏ.

**Thứ ba:** Bình thản, an tĩnh trước nghịch cảnh. Dầu tám ngọn gió đời có thổi, tâm chúng ta vẫn không dao động. Như một vị trong đạo tràng đã nói: “Như tảng đá không lung lay.” Đó là điều tốt, cần cố gắng duy trì.

**Thứ tư:** Có trí tuệ để nhận biết điều thiện và điều bất thiện; biết phân biệt hoàn cảnh nào là thiện, hoàn cảnh nào là bất thiện. Đôi khi điều ta nghĩ là thiện, nhưng trong hoàn cảnh khác lại trở thành bất thiện. Ví dụ, cho người bị bệnh tiểu đường ăn đường hoặc mật ong là thiếu trí tuệ.

**Thứ năm:** Nghị lực, không bao giờ bỏ cuộc. Khi đã biết điều gì là thiện, chúng ta phải kiên quyết làm cho bằng được. Nếu không thể đi thẳng thì tìm cách đi vòng; và chính trong việc “đi vòng” ấy, trí tuệ có thể phát sinh thêm.

**Cuối cùng:** Phải có lợi ích. Lợi ích này là trợ duyên trên con đường giải thoát, mang lại lợi ích cho cả bản thân và người khác; quyết tâm vì vậy phải ngày càng cao thượng và kiên cố hơn.

Những yếu tố này hỗ trợ cho quyết định kiên cố. Khi đã có quyết định kiên cố, nó sẽ giúp phát triển các Ba-la-mật khác.

## 2. Tóm Tắt Ý Chính:

### 1. Tầm quan trọng và Mục tiêu của Cương quyết Ba-la-mật

- **Xác định mục tiêu:** Quyết định Ba-la-mật là nền móng cho các Ba-la-mật khác (trì giới, bố thí, kham nhẫn...). Mục tiêu duy nhất là giải thoát khỏi sinh tử luân hồi, ưu bi và phiền não.
- **Ý chí không thoái chuyển:** Khi đã chọn mục tiêu giải thoát, quý vị phải kiên định, không dao động trước bất kỳ nghịch cảnh nào, dù phải hy sinh tài sản hay thân mạng.
- **Thời gian thực hành:** Phải thực hiện cho đến cùng và hướng tới mục tiêu giải thoát ngay trong kiếp hiện tại, không chờ đợi kiếp sau.

### 2. Sự tỉnh thức trong đời sống hằng ngày (Ví dụ về ăn uống)

- **Bản chất của dính mắc:** Ăn, ngủ và các dục lạc cảm thọ là những yếu tố kéo con người quay lại vòng luân hồi.
- **Sự tàn sát tế bào do tâm sân:** Khi ăn mà khen chê, tham đắm vị ngon hay bức bối vị dở, tâm sân sẽ khởi lên tiết ra hóa chất (adrenaline) tàn phá hàng triệu tế bào não và cơ thể.
- **Ăn trong tỉnh thức:** Bài giảng phê phán việc ăn uống ngẫu nhiên không tỉnh thức (ăn như loài vật) và khuyến khích ăn để nuôi dưỡng thân thể mà không khởi tâm tham dục.

### 3. Năm yếu tố hỗ trợ Cương quyết Ba-la-mật

Để củng cố quyết tâm kiên cố, quý vị cần các yếu tố hỗ trợ sau:

1. **Chân thật:** Luôn trung thực với chính mình, có lòng tầm quý (biết xấu hổ) khi nói mà không làm được.
2. **Xả ly:** Buông bỏ lợi dưỡng và các yếu tố gây hại kéo ta ra khỏi mục tiêu giác ngộ.
3. **Bình thản trước nghịch cảnh:** Giữ tâm không động trước "tám ngọn gió đời", an tĩnh ngay cả khi bị mắng nhiếc hay gặp khó khăn.
4. **Trí tuệ:** Để phân biệt thiện - ác, đúng - sai và chọn lựa mục tiêu tu tập đúng đắn.
5. **Nghị lực (Nội lực):** Sức mạnh tâm linh để không bỏ cuộc; nếu gặp cản trở (như núi cao) thì dùng trí tuệ tìm cách "đi vòng" để tiếp tục tiến tới.

### 4. Giá trị của việc thực hành và Lợi ích rất ráo

- **Khắc chạm "Phật tâm":** Quý vị được ví như người điêu khắc, đối tượng là tâm mình; mỗi ngày tu tập một chút là đang khắc từ khối đá thô thành tượng Phật (Phật tâm).
- **Lợi ích:** Mọi hành động (bồ thí, trì giới...) phải mang lại lợi ích là tránh xa điều ác, tăng trưởng điều thiện cho bản thân và người khác, hướng tới giải thoát hoàn toàn.

# PHƯƠNG PHÁP ĐI VÒNG

## 1. Bản chất của phương pháp "Đi vòng"

- **Không thoái chuyển mục tiêu:** Khi gặp những chướng ngại quá lớn như "núi cao", người tu hành không bỏ cuộc mà vẫn giữ vững quyết tâm đi đến đích.
- **Linh hoạt và trí tuệ:** "Đi vòng" không phải là trốn tránh, mà là sự vận dụng trí tuệ để tìm con đường khả thi hơn khi con đường thẳng bị chặn đứng.
- **Sự hỗ trợ của Chư Thiên:** Khi quý vị có phát nguyện mạnh mẽ và tìm cách vượt qua nghịch cảnh bằng thiện tâm, các bậc hộ pháp sẽ giúp mở ra những lối đi mới.

## 2. Cách áp dụng trong các tình huống cụ thể

Dựa trên bài giảng, việc "đi vòng" được thể hiện qua các phương diện sau:

- **Đối với gia đình và người thân:**
  - Nếu người thân ngăn cản việc tu tập, bạn không nên đối đầu trực diện gây rạn nứt mà nên kiên trì làm việc thiện bằng những cách khác nhau (đi đường vòng).
  - Sử dụng sự kham nhẫn để chuyển hóa: Ví dụ, khi bị chồng/vợ mắng chửi vì đi làm

việc thiện, quý vị có thể "quỳ xuống lạy" để xả bỏ bản ngã và khiến đối phương tự cảm thấy sai lầm mà sửa đổi.

- **Đối với việc độ hóa chúng sanh:**

- Nếu rủ người thân đi chùa hôm nay không được, hãy kiên trì rủ vào những ngày tiếp theo khi họ có tâm trạng vui vẻ (mười ngày thế nào cũng có một ngày đi).
- Sự tinh tấn ở đây bao gồm cả trí tuệ: không cứng nhắc, luôn linh động thay đổi cách thức để đạt được thành tựu.

- **Đối với việc thực hành phẩm hạnh:**

- Nếu phương pháp này không đem lại kết quả, quý vị cần đổi cách khác và làm liên tục cho đến khi đạt được mục tiêu.
- Mọi phương pháp đều phải dựa trên nền tảng của **Chân thật Ba-la-mật** và **Xả ly** để không bị lợi dưỡng làm lệch hướng.

### **3. Ý nghĩa rốt ráo của sự kiên định**

- **Trí tuệ phát sinh từ nghịch cảnh:** Chính trong quá trình tìm cách "đi vòng" để vượt qua thử thách, trí tuệ của quý vị sẽ ngày càng phát triển và sâu sắc hơn.

- **Ý thức về sự đơn độc trong sinh tử:** Nhận thức rằng khi chết chúng ta chỉ đi một mình, không thể mang theo người thân hay tài sản, là động lực lớn nhất để cương quyết thực hiện mục tiêu giải thoát bằng mọi giá.

Việc thực hiện Cương quyết Ba-la-mật giống như việc điêu khắc tâm mình thành một bức tượng Phật; đòi hỏi sự tỉ mỉ, siêng năng mỗi ngày và không bao giờ bỏ cuộc trước những mảnh đá thô cứng của nghiệp lực.

# **Bản Phát Nguyện Hằng Ngày Và Lộ Trình Thực Hành 5 Yếu Tố Hỗ Trợ Cương Quyết Ba-La-Mật Ứng Dụng Vào Đời Sống:**

## **I. LỜI PHÁT NGUYỆN BUỔI SÁNG**

(Nên thực hiện ngay khi thức dậy để khởi tạo lòng biết ơn và xác lập mục tiêu )

"Con xin biết ơn vì hôm nay vẫn còn được thở, còn được làm người và còn cơ hội tu tập. Con nhận diện rằng ngày hôm nay là một ngày sắp chết, con có thể chết vào tối nay. Vì vậy, con xin phát nguyện:

- **Mục tiêu:** Cương quyết giải quyết chuyện sinh tử luân hồi, không để dục và ái dẫn dắt vào các nẻo thấp hèn.
- **Hành động:** Thực hành mười Ba-la-mật miên mật, không vì khen chê hay vui buồn mà thay đổi.
- **Tâm thế:** Dù gặp núi cao ngăn cản, con sẽ dùng trí tuệ để đi vòng chứ nhất định không thôi lui mục tiêu giải thoát."

## **II. LỘ TRÌNH THỰC HÀNH 5 YẾU TỐ HỖ TRỢ (ADHIṬṬHĀNA PĀRAMĪ)**

### **1. Chân thật (Sacca)**

- **Thực hành:** Có lỗi thì nhận, tham thì biết là tham, lười biếng thì biết là lười biếng.

- **Ứng dụng:** Luôn có tâm tâm quý (biết xấu hổ). Nếu lỡ nói mà không làm được, hoặc lỡ nổi giận, phải biết xấu hổ và xin lỗi ngay.

## 2. Xả ly (Cāga)

- **Thực hành:** Buông bỏ các lợi dưỡng, không vì quyền lợi hay sự hưởng thụ mà đổi lập trường tu tập.
- **Ứng dụng:** Nhìn nhận các cảm xúc dục lạc nơi thân chỉ là sự lừa dối của cái thức, cần buông bỏ để không rơi vào luân hồi.

## 3. Bình thản (Upekkhā)

- **Thực hành:** Tập giữ tâm không động trước "tám ngọn gió đời" (được - mất, khen - chê, vui - khổ...).
- **Ứng dụng:** Khi gặp nghịch cảnh (ví dụ bị người thân mắng chửi khi đi làm việc thiện), hãy quý xuống lạy họ để xả ly bản ngã và chuyển hóa đối phương.

## 4. Trí tuệ (Paññā)

- **Thực hành:** Phân tích kỹ lưỡng điều nào là thiện, điều nào là bất thiện để chọn mục tiêu đúng đắn.
- **Ứng dụng:** Sử dụng trí tuệ để "đi vòng". Nếu đường thẳng bị chặn, tìm cách khác linh động hơn nhưng vẫn hướng về đích giải thoát.

## 5. Nghị lực (Viriya)

- **Thực hành:** Nuôi dưỡng nội lực tâm linh để không bao giờ bỏ cuộc trước thử thách.
- **Ứng dụng:** Coi việc tu tập như việc ăn cơm hằng ngày; mỗi ngày một chút (túc tắc làm hoài) thì cuối cùng sẽ hoàn thành mục tiêu lớn.

## III. LỜI NHẮC NHỞ TRONG TỪNG SÁT-NA

- **Khi ăn uống:** Nhận diện vị ngon/dở để không khởi tâm tham/sân làm hại tế bào não. Nhớ rằng thức ăn dù sang trọng đến đâu rồi cũng trở thành bất tịnh trong nhà vệ sinh để bót dính mắc.
- **Khi ở một mình:** Giữ giới kín đáo (ví dụ không ăn phi thời ngay cả khi không có ai thấy) vì giữ giới là có lợi cho chính mình.
- **Chăm sóc tâm:** Coi tâm Ba-la-mật như "đứa con sinh thiếu tháng", phải bảo vệ và nuôi dưỡng hằng ngày, chỉ cần sơ hở một chút là tâm đạo sẽ "chết yểu".

**Kết thúc ngày:** Hồi hướng mọi công đức tu tập cho thân bằng quyến thuộc và tất cả chúng sanh đều được phước lành, hướng tới giải thoát rốt ráo.

### **3. Bài Kiểm Tra Trắc Nghiệm: Cương Quyết Ba-La-Mật**

**Câu 1: Theo bài giảng, việc nhận diện "hôm nay là ngày sắp chết" có mục đích sâu sắc nhất là gì?**

- A. Để cảm thấy sợ hãi cái chết và tìm cách kéo dài tuổi thọ qua việc ăn uống lành mạnh.
- B. Để khởi lên lòng biết ơn vì mình vẫn còn cơ hội tu tập và xác định rõ mục tiêu giải thoát ngay lập tức.
- C. Để chuẩn bị tâm lý sẵn sàng cho việc phân chia tài sản cho con cái trước khi lâm chung.
- D. Để so sánh sự may mắn của bản thân với những người đang chịu cảnh bom đạn, đói khổ trên thế giới.
- E. Để nhắc nhở bản thân rằng mọi nỗ lực tu tập đều sẽ trở nên vô nghĩa khi cái chết đến.

**Câu 2: Tại sao mục tiêu "Đừng cho con làm người hay bất cứ loài gì nữa" lại được coi là biểu hiện của Cương quyết Ba-la-mật?**

- A. Vì làm người quá khổ đau do phải đối mặt với cảnh sinh, già, bệnh, chết và sự phản bội của người thân.
- B. Vì muốn trốn tránh trách nhiệm của một con người đối với gia đình, xã hội và các nghiệp quả đã tạo.

- C. Vì nhận ra rằng bất kỳ sự hiện hữu nào trong Tam Giới đều là sự trói buộc của dục, ái và luân hồi.
- D. Vì hy vọng sẽ đạt được trạng thái Chư Thiên để hưởng phước báu lâu dài hơn cảnh giới loài người.
- E. Vì cảm thấy mệt mỏi với việc phải duy trì "cái thùng phân di động" và muốn biến mất hoàn toàn.

**Câu 3: Trạng thái tâm lý nào sau đây cho thấy quý vị đang bị "cái thức" đánh lừa một cách vi tế nhất?**

- A. Cảm thấy tự hào và hài lòng khi được người khác khen ngợi là "người tu giỏi" hay "sư cô hiền đức".
- B. Khởi tâm sân hận và muốn tranh cãi gay gắt khi bị một người khác chỉ trích nặng lời.
- C. Mong muốn con cái phải hiếu thảo, ôm ấp mình khi chúng trở về nhà để bù đắp tình cảm.
- D. Tin rằng mình đang thực hành thiền định sâu sắc dù tâm vẫn còn lẩn xẩn về chuyện ăn mặc.
- E. Tất cả các phương án trên đều là sự vận hành của bản ngã qua sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

**Câu 4: Bản chất của "Trí tuệ đi vòng" khi gặp chướng ngại (như núi cao cản trở) trong tu tập là gì?**

- A. Là sự thỏa hiệp với nghịch cảnh để bản thân không phải chịu khổ đau hay thiệt thòi về vật chất.

- B. Là việc từ bỏ mục tiêu ban đầu để tìm một mục tiêu khác dễ dàng và ít thử thách hơn.
- C. Là sự linh động, sáng tạo trong phương pháp hành động nhưng vẫn giữ vững định hướng giải thoát.
- D. Là việc chờ đợi sự giúp đỡ của Chư Thiên mà không cần phải nỗ lực tự thân vượt qua khó khăn.
- E. Là cách nói khác của việc trốn tránh các nghiệp quả bất thiện mà mình đã gây ra trong quá khứ.

**Câu 5: Trong việc ăn uống, bài giảng nhấn mạnh điều gì để phân biệt giữa người tu tập và "ăn như loài vật"?**

- A. Phải ăn những thực phẩm sang trọng, đầy đủ dinh dưỡng nhưng được chế biến nhạt nhẽo.
- B. Phải có bàn ghế sang trọng, không gian yên tĩnh để cảm nhận hương vị thức ăn tốt hơn.
- C. Sự tỉnh thức trong từng miếng ăn, không để tâm tham (thích món ngon) hay tâm sân (chê món dở) khởi lên.
- D. Việc ăn chay tuyệt đối và kiên quyết không dùng lại những loại bánh mì đã từng phạm lỗi.
- E. Chỉ cần cầu nguyện và phát nguyện trước khi ăn là đủ để bảo hộ các tế bào não.

**Câu 6: Theo thuyết Duyên sinh (Paṭiccasamuppāda), nguyên nhân thực sự khiến ta "ghét" một người là do đâu?**

- A. Do người đó cố tình làm những việc trái ý, xúc phạm đến danh dự và tình cảm của ta.
- B. Do ta vô minh, lầm tưởng "cái tôi", "người kia" và "mối quan hệ" là những thực thể có thật và cố định.
- C. Do nghiệp lực từ kiếp trước bắt buộc hai người phải gặp nhau để thanh toán nợ nần.
- D. Do người đó không còn thương yêu và quan tâm ta như những gì ta hằng kỳ vọng.
- E. Do tâm ta quá nhạy cảm trước những tác động tiêu cực từ môi trường bên ngoài.

**Câu 7: Hành động "quỳ xuống lạy người rầy mình" được xem là một sự thực hành Ba-la-mật vì:**

- A. Nó giúp ta giữ được hòa khí và ngăn chặn đối phương tiếp tục mắng chửi mình.
- B. Nó là cách để thể hiện mình là người có đạo đức cao thượng hơn hẳn đối phương.
- C. Nó trực tiếp công phá bản ngã, xả ly sự dính mắc vào danh dự và tôi luyện tâm bình thản.
- D. Nó là nghi thức bắt buộc để Chư Thiên nhận thấy lòng thành và mở đường cho ta đi.
- E. Nó chứng minh rằng ta không còn quan tâm đến việc đúng hay sai trong các mối quan hệ đời thường.

**Câu 8: Yếu tố nào giúp Cương quyết Ba-la-mật không trở thành sự "cứng đầu, bảo thủ" một cách mù quáng?**

- A. Nghị lực (Viriya) - giúp kiên trì làm cho bằng được mục tiêu bất chấp tất cả.
- B. Chân thật (Sacca) - luôn thừa nhận mình đúng trong mọi hoàn cảnh để giữ vững lập trường.
- C. Trí tuệ (Paññā) - giúp phân tích thiện/ác và linh hoạt thay đổi cách làm để đạt kết quả tốt nhất.
- D. Xả ly (Cāga) - buông bỏ mọi lời khuyên của người khác để tập trung vào mục tiêu cá nhân.
- E. Bình thản (Upekkhā) - không quan tâm đến kết quả của việc mình đang làm là đúng hay sai.

**Câu 9: Bài học từ câu chuyện Ngài Xá Lợi Phất dùng nhâm cái bánh dạy chúng ta điều gì về việc giữ giới?**

- A. Giới luật có thể được linh động thay đổi nếu hoàn cảnh khách quan cho phép.
- B. Sự nguy hiểm của "cái thức" luôn rình rập để xúi giục ta vi phạm giới luật trong sát-na.
- C. Chỉ cần sám hối sau khi phạm lỗi là mọi nghiệp quả sẽ được tiêu trừ hoàn toàn.
- D. Việc giữ giới chỉ thực sự có ý nghĩa khi có sự chứng kiến của Đức Phật và Chư Tăng.
- E. Không nên quá khắt khe với bản thân trước những lỗi lầm nhỏ do vô tình gây ra.

**Câu 10: Điểm chung lớn nhất của con rắn (tiền kiếp Ngài Xá Lợi Phất) và vị Tỳ-kheo mù là gì?**

- A. Sự hiếu thắng và nhất quyết không chịu thua trước áp lực của người khác.
- B. Sự chấp nhận cái chết để bảo vệ lòng tự trọng và danh tiếng cá nhân.
- C. Tinh thần cương quyết tuyệt đối, thà hy sinh mạng sống chứ không từ bỏ lời nguyện và giới luật.
- D. Sự hối hận muộn màng sau khi đã gây ra những lỗi lầm nghiêm trọng trong quá khứ.
- E. Niềm tin rằng sự khổ hạnh cực đoan là con đường nhanh nhất để đạt đến giác ngộ.

# TÂM TỪ BA LA MẬT LÀ THẬP BA LA MẬT

## CHƯƠNG 34. TÂM TỪ BA LA MẬT

### 1. Nội Dung Bài Giảng

Ở trong mười ba Ba-la-mật có Tâm Từ Ba-la-mật (mettā pāramī). Vậy Tâm Từ Ba-la-mật là gì? Ở phần mở đầu này, chúng ta học sơ lược về tâm từ.

Trong Pali gọi là mettā, trong Sanskrit gọi là maitrī. Nhưng thật ra, định nghĩa cũng không nói hết được. Hễ nói tới chữ nghĩa thì đều có giới hạn. Chúng ta có thể tạm gọi đó là lòng yêu thương, lòng nhân từ, lòng quan tâm tốt đối với mọi người. Tuy nhiên, nếu chỉ dừng ở cách nói ấy thì dễ sinh dính mắc, dễ có đối tượng. Từ là cái tự nhiên, người tu tập sẽ tự nhận biết.

Tâm từ vốn mát mẻ và hiền từ. Còn khi thấy mình khó chịu, đó là tâm sân: khó chịu với cảnh, khó chịu với cái nghe, cái nhìn, rồi khó chịu với chính mình. Có người than phiền tu hoài mà sao không tiến, mà quên rằng tu tập là để phá vỡ nghiệp của mình, nghiệp từ đời quá khứ. Nếu trong quá khứ từng phỉ báng kinh sách, phỉ báng Tam Bảo, thì đời này học hoài không thấm, đọc hoài không hiểu, cũng phải biết mình đang phá cái cũ.

Muốn phá cái cũ thì phải lấy cái mới. Đó là cúng dường Tam Bảo, cung kính Tam Bảo, gặp Chư Tăng thì khởi tâm cung kính, để phá được nghiệp cũ. Chứ nếu đời này vẫn thờ ơ như vậy thì khó tạo phước lành để chuyển.

Có khi thấy một vị ôm bình bát đi khát thực, mình chỉ liếc mắt rồi bỏ đi. Như vậy đâu có tạo phước lành để phá cái cũ. Trong kinh, Đức Phật có ví như hai cái kèo trên nóc nhà. Ngày xưa người ta dùng chốt gỗ, đục lỗ tròn rồi đóng chốt vào để giữ hai cái kèo cho thẳng, để lợp tôn hay lợp tre. Cái chốt đó nhiều khi chỉ lớn bằng hai đầu ngón tay, tròn tròn. Lâu ngày chốt mục thì, sập.

Vậy làm sao thay cái chốt mục? Đức Phật dạy: người thợ mộc vót một cái chốt mới, tròn tròn, giống như vậy, rồi lấy búa đóng từ bên này sang bên kia. Chốt cũ bị văng ra, chốt mới giữ cái kèo lại. Tu tập cũng phải vậy: tạo nghiệp mới, nghiệp thiện, nghiệp có tuệ giác, để “đóng” cái nghiệp bất thiện cũ đi.

Nếu trước đây từng coi thường Tam Bảo, coi thường Chư Tăng, không học kinh sách, thì đời này đọc kinh không hiểu, nhớ trước quên sau. Nhưng nếu đời này quý vị lại thờ ơ, gặp một vị ôm bình bát đi khát thực mà không khởi tâm cung kính cúng dường, thì làm sao tạo được “cái chốt mới”. Pháp không cho cúng dường tiền. Cúng dường thức ăn, nhưng cái tâm mới quan trọng: tâm cúng dường và cung kính. Tâm đó giống như cái chốt mới để thay thế cái chốt cũ. Thờ ơ đối với thiện Pháp thì cái cũ lại càng mạnh, càng khó chuyển.

Có trường hợp một vị lớn tuổi té dọc đường, mình phớt lờ mà đi. Như vậy làm sao có phước, làm sao tạo ra cái chốt mới? Đức Phật dạy phải tạo chốt mới và kiên nhẫn

đóng vào; chốt cũ sẽ bay ra, nghĩa là chuyển nghiệp. Nghiệp bất thiện cũ có, nhưng nếu nghiệp mới tốt hơn thì nó thay thế.

Luân hồi ở đâu? Mây và nước khác nhau chỗ nào? Nước ở dưới suối trôi ra biển, nắng làm bay lên thành mây. Mây bay vào đất liền, gặp lạnh rớt xuống thành mưa. Nước mưa lại tiếp tục trôi. Như vậy gọi là vòng luân hồi. Chất của nó vẫn là nước: H<sub>2</sub>O. Nước biển, nước sông hay mây cũng đều là H<sub>2</sub>O, nước đóng băng cũng là H<sub>2</sub>O. Bản chất là như vậy: chẳng có sống, chẳng có chết, chẳng có luân hồi. Vậy mà chúng ta mơ mơ màng màng, cứ tạo nghiệp chướng do tu tập sai Pháp, rồi dần tới khổ đau.

Tâm từ là gì? Kinh sách nói là lòng thương yêu, lòng tốt đối với mọi người. Nhưng mình đã tốt với chính mình không, có tốt với mình để giải quyết vấn đề sanh tử không?

Tâm từ là mát mẻ, là hiền, chỉ có vậy thôi. Tâm từ là lúc nào cũng hiền, cũng thiện, cũng mát mẻ: mát mẻ đối với mọi người, mát mẻ đối với tất cả tình huống. Trong sự mát mẻ ấy có kham nhẫn và có nuôi dưỡng, nuôi dưỡng thiện Pháp. Tâm từ đơn giản vậy thôi.

Tâm từ khởi sinh từ đâu? Tâm từ khởi sinh từ ý. Ý lúc nào cũng mát mẻ.

Người ta chửi mình, mình vẫn mát mẻ, vẫn vui, trong lòng vẫn hoan hỷ. Mình cảm ơn người, vì nhờ người chửi mà mình trả được nghiệp này. Các Pháp do duyên sanh: cái này sanh thì cái kia sanh. Kiếp trước mình đã chửi người, nên kiếp này người chửi mình, mình hoan hỷ trả nghiệp. Tức là tâm từ không chống trái. Từ là mát mẻ, từ là không chống trái, từ là không khó chịu.

Tu tập mà ở trong thiền viện, thấy người này đi “sai”, người kia nấu cơm “sai”, thì sao mình biết người ta sai hay đúng? Con mắt mình đầy định kiến: “Bữa nay sao nấu mặn thế.” Mặn là tại cái lưỡi mình đó chứ. Mình phiền não với người ta. Người kia nấu mặn có thể là thói quen của người nấu. Mình không có trí tuệ nên nói: “Sao nấu mặn thế”, tức là mình có định kiến, có ác cảm, có sân.

Chúng tu không có tâm từ thì đường tu khó tiến bộ. Tâm từ phải hiền, phải thiện. Có kham nhẫn, có chịu đựng, nhưng đồng thời phải nhận biết: mọi thứ đều vô thường.

Người khác nấu mặn, mình ăn thấy mặn, là phạm thì thấy như vậy. Nhưng phải biết để dừng lại. Mặn không quan trọng. Quan trọng là cái tâm phiền não khởi lên: “Sao bữa nay mặn thế.” Chỉ khởi như vậy đã tạo nghiệp rồi. Có định kiến thì thành nghiệp. Mở miệng trách móc: “Sao bữa nay cơm mặn thế,” là tạo khẩu nghiệp. Vậy tâm từ ở đâu? Thật ra là mình chưa thương chính mình, vì mình còn chấp các pháp, chấp rằng các pháp

hiện hữu. Chấp các pháp hiện hữu thì có ái, có thủ, có sanh diệt, rồi sanh, già, bệnh, chết, ưu, bi, phiền não.

Vì vậy, tâm từ phải đi cùng tuệ. Tâm từ là gì? Là hiền, là thiện, là mát mẻ, là kham nhẫn. Trong đời sống hằng ngày, tâm từ rất đơn giản. Thấy bạn bè thì chăm sóc. Thấy người ta làm chưa đúng thì mình lại giúp, mình sửa. Thấy người khác trồng cây chưa đúng, đừng vội chê trách. Hễ khởi tâm chê trách là có đúng, có sai, có ngã, thì tiếp tục tái sanh. Mình hoan hỷ chỉ lại, rồi sửa lại cho đúng: “Chị ơi, cho phép em phụ với chị nhé.” Đó là người tu, người hiền. Còn nói: “Trồng như thế này không đúng, trồng như thế kia mới đúng,” thì tâm phân biệt khởi lên, có đúng sai, có sân.

Người tu tập tâm từ, nhất là Metta Bhavana, tức là thiện tâm từ, thì lời nói, cái nhìn, cái nghe đều có tâm từ trong ấy, đều mát mẻ. Người ta nói gì, mình cũng khởi tâm thương. Người ta rầy mình, mình cũng thương. Vì tâm mình mát thì đâu có sân được. Còn khi nào nghe mà nổi sân, dù chỉ sân nhỏ thôi, thì phải biết mình đang “mở cửa địa ngục”, đang tu tập để trở thành Atula.

Tâm từ là mát mẻ, là kham nhẫn, là nuôi dưỡng các thiện pháp. Thiện pháp xảy ra nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Kể cả cây cỏ cũng vậy, mình khởi tâm từ thì có tác động.

Có nói đến một nhà khoa học ở Nhật khám phá rằng tâm từ có ảnh hưởng tới sự kết tinh của nước: hễ có tâm

từ thì nước kết tinh rất đẹp. Cơ thể chúng ta cũng vậy. Chúng ta bệnh vì tâm sân. Cơ thể khoảng 80% là nước, nếu trái tâm từ đến nó, mát mẻ, thì không có bệnh. Dĩ nhiên, bệnh lật vật như cảm cúm vẫn có, do thời tiết, vì mình còn dao động. Chùng nào chứng A-la-hán mới hết dao động, còn các bậc Thánh dưới cũng vẫn còn dao động.

Vậy tâm từ là luôn luôn mát mẻ, luôn luôn thương yêu, kể cả người quen và “người kẻ thù”. Thực sự trong kinh, Đức Phật dạy: trong thế gian không có kẻ thù. Chỉ có người hiểu mình và người chưa hiểu mình. Vì tất cả đều là thân bằng quyến thuộc nhiều đời, nhiều kiếp với nhau. Thấy lạ vậy chứ đều là quyến thuộc từ lâu. Có khi kiếp trước mình là khi, những người kia cũng là khi, rồi bây giờ sinh ra làm người. Cho nên không có người lạ, chỉ có người chưa nhận diện nhau thôi.

Trong sanh tử luân hồi vô lượng kiếp, chúng sanh đều là quyến thuộc của nhau. Đức Phật đã dạy như vậy. Tu tập tâm từ mà còn phân biệt người này thương, người kia ghét, thì tâm đó chưa phải tâm từ.

Lúc nào chúng ta cũng mở lòng hoan hỷ, đón nhận mọi tình huống trong sự mát mẻ và hiền thiện. Người con Phật cần phải hiền. Có người chỉ vì chuyện nấu cơm, nấu canh lỡ cho muối hơi nhiều, liền nói: “Nói rồi mà sao vẫn mặn,” đó là khẩu nghiệp, từ ý nghiệp bất thiện, từ định kiến. Có khi vị nào mình thương thì lỡ mặn một

chút mình nói: thôi kệ, ráng ăn. Còn vị mình không ưa thì chỉ hơi mận chút thôi, mình đã oang oang lên. Như vậy là ma, đâu phải con Phật.

Đức Phật bị chửi mắng giữa chợ, Ngài chỉ hỏi: nếu có món quà mà người nhận không nhận, thì món quà thuộc về ai?

Trong đời sống hằng ngày, cha mẹ, vợ chồng, anh chị em, bạn hữu đều có xung đột. Lỗi tại mình chứ không phải lỗi tại người ta đâu, quý vị hãy nhìn lại cho kỹ.

Tâm Từ Ba-la-mật (mettā pāramī) có năm điều: thứ nhất là mát mẻ, thứ nhì là hiền, thứ ba là thiện, không có bất thiện pháp ở trong đó, thứ tư là quan tâm, và thứ năm là xả ly, làm xong rồi xả.

Khi mình quan tâm ai đó, họ nghe hay không nghe thì đừng buồn phiền, mình phải xả. Nếu mình quan tâm mà người khác không nghe, rồi mình khó chịu, lập tức tâm sân phát sinh. Còn nếu người mình quan tâm cảm ơn, mình hoan hỷ, thì lại dễ có dính mắc, có ái. Những thứ đó đều dẫn tới sanh tử luân hồi. Nói theo cách thường tình, đừng để mình mê muội quá mức. Làm xong thì hãy xả ly.

Quan tâm hay không quan tâm, bị ghét, bị thương, bị chê, tám ngọn gió đời: được, mất, hơn, thua, vinh, nhục..., xả hết, không dính gì hết. Từ sáng tới tối, gặp

bất cứ ai, kể cả người thân như chồng, con, cha mẹ, cũng tập như vậy.

Vừa thức dậy, gặp cha, việc đầu tiên là mỉm cười: “Lạy cha, ngày hôm nay cha còn sống, con rất vui mừng. Con xin chúc cho cha ngày hôm nay được an vui, thân an tâm an, luôn luôn nghĩ tới việc thiện, luôn luôn tha thứ cho mọi người.” Đó là bổ thí Pháp, tâm từ phải vậy.

Đi ngoài đường gặp người thiếu tiền, mình nói: “Chị ơi, ngày hôm nay chị có khỏe không? Đừng lo lắng chuyện trả nợ. Lúc nào có chị trả cũng được. Em nhịn ăn được, không sao hết. Chị yên tâm, đừng lo lắng.” Phải thương người ta, vì người ta nghèo khó là do nghiệp của người ta. Nhưng nếu mình khởi tâm “người ta nghèo”, thì phải coi lại, vì dễ rơi vào tăng thượng mạn. Nguy hiểm ở chỗ này: vừa khởi lên “người đó nghèo” là mình đang nuôi mạn. Mà có mạn thì có ngã mạn, có sanh tử luân hồi, có khổ đau. Tu bao nhiêu cũng đổ xuống sông xuống biển, chẳng ích lợi gì.

Cho nên tâm từ có sự quan tâm, nhưng phải có trí tuệ để xả ly, biết rằng đây chỉ là nghiệp: nghiệp nên mang thân nam, thân nữ; nghiệp nên nghèo, giàu; nghiệp nên thông minh, ngu dốt.

Đôi khi trong chúng ta có người học hoài không hiểu gì hết mà quên rằng họ phải thay đổi nghiệp. Trong quá khứ có thể đã phỉ báng Tam Bảo, coi thường kinh sách, chê bai kinh sách, không biết cúng dường, nên kiếp này

trí tuệ không có. Đọc kinh không hiểu, đều có nhân quả: cái này sanh thì cái kia sanh. Biết như vậy rồi mà không thay đổi thì không ai cứu được.

Phải làm cái chột mới bằng tất cả công đức của mình. Tu thập thiện, tu mười Ba-la-mật giống như cái chột mới, rồi để vào đó, đóng từ từ, chột cũ sẽ văng ra, nghiệp cũ sẽ văng ra. Quý vị học những khóa tu xả ly, tu học dưới sự hướng dẫn từ từ, quý vị sẽ thấy nghiệp là gì. Tâm tự nó nhận biết rồi nó hành xử, không nói miệng suông được đâu, phải làm.

Phần này chỉ nói sơ lược về tâm từ. Từ là hiền, là mát mẻ, không nóng nảy, không hung dữ nơi thân, nơi khẩu, nơi ý. Từ là thiện, luôn cố gắng làm các việc thiện nơi thân, khẩu, ý. Nói ra một lời cũng là lời hiền, lời thiện.

Từ là không muốn làm ai đau khổ, và cũng không muốn làm chính mình đau khổ. Bởi vì khi mình khởi sân, khởi hại, là mình tự mở “cửa địa ngục” cho mình đi vào, chứ không phải ai mở giùm. Địa ngục là do tâm mình tạo, mình đi vào rồi lại quen sống trong đó. Cho nên phải biết sợ điều ấy để thực hành tâm từ.

Tâm từ mát mẻ, hiền, thiện, và trong đó có kham nhẫn. Kham nhẫn trên con đường sanh tử luân hồi, vì biết không phải chỉ có kiếp này, mà còn nhiều kiếp khác nữa, ta đã trôi lăn như vậy từ lâu.

Phần này giới thiệu sơ lược về tâm từ. Tài liệu có trên website [tuetam.info](http://tuetam.info), quý vị có thể tìm và nghiên cứu học.



## **2. Tóm Tắt Ý Chính**

### **Tâm Từ Ba-la-mật (mettā pāramī) là gì**

Bài giảng nêu tâm từ là trạng thái mát mẻ, hiền, thiện. Tâm từ không chỉ là “lòng thương” theo chữ nghĩa, vì nếu còn dính đối tượng thì dễ sinh dính mắc. Người tu tập tự nhận biết tâm từ như một trạng thái tự nhiên, mát mẻ và hiền thiện.

### **Dấu hiệu thiếu tâm từ và gốc khổ trong sinh hoạt hằng ngày**

Trong xung đột gia đình và quan hệ thường ngày, cần nhìn kỹ để thấy lỗi thường khởi từ phản ứng của chính mình. Khi khó chịu, chống trái, phân biệt đúng sai, chấp các Pháp là “có thật”, thì dẫn đến phiền não và tiến trình ái, thủ, sanh diệt, kéo theo khổ.

### **Tâm từ đi cùng kham nhẫn và nuôi dưỡng thiện Pháp**

Tâm từ được nhấn mạnh là mát mẻ trong mọi tình huống, có kham nhẫn và nuôi dưỡng thiện Pháp nơi thân, khẩu, ý. Khi hành trì đúng, lời nói, cái nhìn, cái nghe đều hiền thiện, không muốn làm khổ người và cũng không làm khổ chính mình.

### **Quan tâm nhưng phải xả ly**

Tâm từ có sự quan tâm, nhưng phải có trí tuệ để xả ly. Làm xong rồi xả, không buồn phiền khi người khác

không nghe, không dính mắc khi được cảm ơn hay khen ngợi. Buồn phiền dễ sinh sân, hoan hỷ do được đáp lại dễ sinh ái, cả hai đều dẫn về sanh tử luân hồi.

### **Chuyển nghiệp bằng nghiệp mới thiện lành**

Bài giảng nhắc việc học hoài không hiểu có thể liên hệ đến nghiệp quá khứ, như từng phỉ báng Tam Bảo, coi thường kinh sách, không biết cúng dường, nên đời này trí tuệ kém. Muốn chuyển nghiệp phải tạo nghiệp mới thiện lành, có công đức, có tuệ giác, để thay thế nghiệp bất thiện cũ; biết nhân quả rồi mà không thay đổi thì không ai cứu được.

### **3. Bài Tập Trắc Nghiệm**

**Câu 1: Khi ăn trong tập thể và bạn thấy món ăn “mặn hơn thường”**

- A. Nói liền cho rõ: “Hôm nay mặn quá.”
- B. Im lặng ăn cho qua, nhưng trong lòng khó chịu.
- C. Nhắc mình: “Đang khó chịu là dấu hiệu nóng”, rồi thở và ăn tiếp bình thường.
- D. Xem chuyện mặn/nhạt là việc nhỏ, buông luôn nhu cầu phán xét; chỉ giữ tâm mát.
- E. Nếu vẫn còn bức, mình chọn rút lui vài phút để nguội rồi mới quay lại, tránh nói lúc nóng.

**Câu 2: Khi bạn thấy người khác làm việc “không đúng cách của bạn” (dọn dẹp, nấu nướng, làm chung nhóm)**

- A. Góp ý thẳng theo kiểu sửa sai: “Làm vậy không đúng.”
- B. Không nói gì, nhưng trong đầu chấm điểm và khó chịu.
- C. Hỏi trước khi can thiệp: “Bạn muốn mình phụ phần nào không?” rồi làm mẫu nhẹ nhàng.
- D. Chỉ hỗ trợ khi thật cần, còn lại buông ý muốn kiểm soát, để mọi việc tự vận hành.
- E. Khi trong lòng còn ấm, mình tạm im, đợi tâm mát rồi mới chọn cách nói phù hợp.

**Câu 3: Khi bạn nhận ra mình “tu hoài mà không tiến”**

- A. Kết luận là mình kém, hoặc pháp không hợp, nên nản.
- B. Tìm thêm phương pháp mới liên tục để “đôi vận”.
- C. Quay về quan sát thói quen cũ đang lặp lại (nóng nảy, định kiến, lời nói), rồi sửa từng chút.
- D. Tập làm “chốt mới”: ưu tiên gieo thiện đều đặn (lời hiền, hành vi hiền) thay vì chờ cảm hứng.
- E. Khi bức vì thấy mình chậm, mình nhận ra đó là sân tinh tế, rồi hạ nhịp lại để khỏi tự đốt mình.

**Câu 4: Trên đường, bạn thấy một người lớn tuổi vấp té hoặc đang lúng túng**

- A. Né sang bên vì sợ phiền hoặc sợ liên lụy.
- B. Nhìn rồi đi tiếp, nhưng trong lòng áy náy.
- C. Dừng lại hỏi một câu đơn giản, làm việc nhỏ cụ thể (đỡ đứng lên, gọi người hỗ trợ).
- D. Làm xong rồi đi ngay, không cần cảm giác “mình tốt”, không chờ lời cảm ơn.
- E. Nếu mình đang vội hoặc đang bức, mình vẫn chọn làm tối thiểu một việc đúng lúc rồi rời đi để giữ tâm.

**Câu 5: Khi bạn gặp một người đang thực hành việc thiện (phục vụ, giúp đỡ, tu tập nghiêm túc) mà bạn không quen biết**

- A. Thờ ơ, coi như chuyện của họ.
- B. Chỉ nhìn lướt vì ngại tương tác.
- C. Khởi một cử chỉ nhỏ: gật đầu, mỉm cười, nhường đường, nói lời lịch sự.
- D. Không cần biểu lộ gì lớn, chỉ giữ tâm kính trọng và không phán xét.
- E. Khi mình đang khó chịu, mình vẫn chọn không “liếc xéo/khinh thường”, vì biết đó là thói quen cũ đang trôi lên.

**Câu 6: Khi bạn bị người khác chê, rầy, hoặc nói lời khó nghe**

- A. Đáp lại ngay để “công bằng”.
- B. Nuốt xuống, nhưng về sau kể lại để tìm người đứng về phía mình.
- C. Nhắc mình: “Đang nóng là tự mở cửa khổ”, rồi chọn không chống trả ngay lúc đó.
- D. Nhận phần cần nhận, bỏ phần không cần nhận; xử lý việc theo đúng mức rồi xả.
- E. Nếu vẫn bốc, mình tạm dừng cuộc nói chuyện, quay lại khi tâm mát để khởi tạo khẩu nghiệp.

**Câu 7: Khi bạn “quan tâm” góp ý cho ai đó, nhưng họ không nghe (hoặc phản ứng)**

- A. Bực: “Mình tốt mà họ không biết điều.”
- B. Im luôn và rút lại toàn bộ sự quan tâm, vì thấy vô ích.

- C. Giữ ý định tốt nhưng đổi cách: hỏi họ cần gì, và chỉ hỗ trợ phần họ sẵn sàng nhận.
- D. Làm xong phần mình cần làm rồi xả, không buồn không dính, không đòi kết quả.
- E. Nếu bị chạm tự ái, mình nhận ra tâm sân/mong cầu đang xen vào, rồi tạm lùi để giữ mát.

**Câu 8: Khi bạn giúp một người khó khăn, trong đầu khởi ý nghĩ “người đó nghèo/khổ/thiếu hiểu biết”**

- A. Mình kể lại như một câu chuyện để chứng minh mình đúng và mình tốt.
- B. Mình giữ kín, nhưng trong lòng thấy mình “hơn” họ một chút.
- C. Mình chuyển cách nhìn: ai cũng đang mang nghiệp và hoàn cảnh khác nhau; mình chỉ làm việc cần làm.
- D. Mình làm mà không gán nhãn họ, không gán nhãn mình; xong thì xả.
- E. Khi đang bức hoặc mệt, mình dễ sinh khinh/chê, nên mình chọn im và làm việc tối thiểu, tránh nuôi mạn.

**Câu 9: Khi bạn thấy tâm mình nóng (khó chịu với cảnh, với người, rồi khó chịu luôn với chính mình)**

- A. Mình để nó bùng ra cho “đờ tức”.
- B. Mình đè xuống, nhưng sau đó lạnh lùng hoặc xa cách.

- C. Mình nhận diện: “Đây là nóng”, rồi làm một thao tác mát (thở, đi chậm, im vài phút).
- D. Mình không tranh thắng với cái nóng; mình buông lý do, buông đúng sai, chỉ giữ hiền.
- E. Dù đang giận, mình vẫn nhớ đừng nói/đừng làm trong lúc nóng; đó là ranh giới tối thiểu mình giữ được.

**Câu 10: Buổi sáng gặp người thân (cha mẹ/vợ chồng/con cái), bạn thường “mở ngày” theo cách nào?**

- A. Gặp là nói chuyện công việc liền, ít để ý tâm trạng.
- B. Thấy khó chịu vì chuyện cũ, nên mặt lạnh.
- C. Chủ động một câu mát: hỏi thăm sức khỏe, chúc một điều lành, rồi mới làm việc khác.
- D. Không chỉ chúc, mà giữ thái độ hiền suốt ngày: gặp chuyện trái ý vẫn cố không chống trái.
- E. Khi sáng đó tâm đang căng, mình vẫn chọn một cử chỉ nhỏ (mỉm cười/giọng mềm) để “đóng chốt mới” thay thói quen cũ.

## CHƯƠNG 35. TỪ TÂM LÀ QUAN TÂM NHƯ MẸ HIỀN CÓ ĐƯA CON MỘT THIẾU THẮNG

### 1. Nội Dung Bài Giảng

Trong kinh có một đoạn rất thù thắng nói về Tâm Từ Ba-la-mật (mettā pāramī). Có người cho con voi trắng uống rượu say, rồi thúc nó tới để hãm hại Đức Phật. Đức Phật đứng yên, Ngài chỉ giơ tay lên, con voi liền quỳ xuống. Nó đang say, cũng như chúng sanh đang mê mẩn vì nhà cửa, tiền bạc, chùa chiền, y áo. Khi Đức Phật giơ tay lên, con voi quỳ xuống, tức là tỉnh ngay.

Đức Phật làm gì mà nó tỉnh? Ngài trải tâm từ, Ngài thương. Ngài nói: “Nhà ngươi đã bao nhiêu kiếp làm thú rồi, kiếp này được mang thân voi lớn cũng có phước báu chút chút. Mà nay lại còn muốn sân si, muốn hãm hại bậc Đại Trí, Đại Giác, bậc Thầy của Trời và Người, thì nhà ngươi sẽ bị đọa.” Ngài trải tâm từ, thương nó, và lập tức nó quỳ xuống. Sức mạnh của tâm từ là như vậy.

Ngài Angulimāla giết 999 người, nhưng khi gia nhập Tăng đoàn của Đức Phật Gotama, Ngài chuyển hóa được tâm mình. Khi đi khát thực, bị người ta đánh đập, Ngài hoan hỷ cảm ơn vì đã giúp Ngài trả nghiệp. Nghiệp không phải chỉ trong kiếp này, mà còn nhiều kiếp trước nữa. Chúng ta ai cũng tạo nghiệp bất thiện trong nhiều kiếp. Nghiệp chất như núi. Nếu không biết sợ hãi để tu tập thì không ai cứu được.

Đức Phật đã nói: Đức Phật không giải nghiệp chúng sanh được, Đức Phật chỉ đường. Bậc Đạo Sư chỉ đường, còn đi như thế nào là tự mình đi: đi xuống địa ngục, đi vào bốn đường ác đạo, hay đi lên cõi trời, cõi người, là do mình. Đức Phật không ép ai được, Đức Phật cũng không làm thay ai được. Vì vậy, đừng mong có vị nào có thể làm thay cho mình.

Đức Phật là bậc Thầy của Trời và Người mà Ngài còn không làm thay. Thì dù các vị khác có giỏi đến đâu, hay là bậc A-la-hán chẳng nữa, cũng không vượt qua khả năng của Đức Phật.

Có một hôm, Ngài Angulimāla đi khát thực tới một nhà. Ngài đứng đưa bình bát ra xin cơm. Trong nhà có người đi ra nói: “Nhà tôi đang bồi rối, xin Ngài để dịp khác.” Trong nhà có người đàn bà khó đẻ, đã lâu mà chưa sanh, người ta lo sợ con chết trong bụng, mẹ cũng chết luôn.

Ngài khởi tâm. Quan tâm đến đối tượng, đến sự an nguy và hạnh phúc của đối tượng, đó là tâm từ. Ngài vội chạy về gặp Đức Phật, vì Ngài cũng không biết làm sao. Sau khi nghe là có xúc, có quan tâm, nhưng quan tâm không chỉ ở lời nói, cần có hành động. Ngài mau mau chạy về, quỳ xuống, khóc, đánh lễ Đức Phật và thưa xin từ bi.

Đức Phật dạy cho Ngài. Ngài liền chạy trở lại chỗ đó, nơi có người đàn bà khó đẻ. Ngài đứng trước cửa và nói đúng y như lời Đức Phật dạy: “Kể từ ngày tôi gia nhập Tăng đoàn của Đức Thế Tôn cho tới ngày hôm nay, tôi

không hề phạm một giới nào cả, một giới nhỏ nhất tôi cũng không phạm. Nếu quả thực như vậy, nếu lời nói này là chân thật, xin chư Thiên gia trì cho mẹ tròn con vuông.”

Đây là thực hành. Sau khi có xúc, có thọ, có sự nhận biết, sanh tâm quan tâm, thì đi tìm phương thức giải quyết và thực hành với tâm từ. Nhưng điều căn bản vẫn là giữ giới, phải có “nội lực”. Nếu không có Trì giới Ba-la-mật, một giới nhỏ nhất cũng không phạm, và tinh tấn trong việc hành trì giới, thì mới dám nói như vậy. Có “vốn liếng” mới chia.

Ngài vừa nói lời ấy thì nương nhờ Chư Thiên. Chư Thiên còn trong vòng sanh tử luân hồi, nên cũng muốn tạo phước. Khi thấy một vị Thánh Tăng nói như vậy, liền hộ trì. Lập tức trong phòng nghe tiếng đứa bé khóc “oe oe oe”, tức là sanh ra. tâm từ ở đây chúng ta thấy rất mạnh.

Có khi chúng ta cầu nguyện mà không được như ý, rồi trách rằng Pháp Phật không linh. Nhưng điều cần xét lại trước hết là: chính mình có giữ giới không, có tâm từ không. Nếu không có giới, không có từ, thì Chư Thiên nào ủng hộ.

Vì vậy, nên quay lại nhìn mình trước. Vì sao tu hoài mà thấy không tiến? Có khi vì mình chưa có Sống chân thật Ba-la-mật, chưa có Trì giới Ba-la-mật. Vốn liếng chưa có, Bồ thí Ba-la-mật cũng chưa có, Kham nhẫn Ba-la-

mật cũng chưa có. Nhiều khi ai nói gì chạm đến mình là mình phản đối liền, như vậy kham nhẫn ở đâu. Không kham nhẫn, không trì giới, rồi bố thí cũng thiếu.

Thí dụ trong túi có 500.000, ra chợ tính mua rau củ quả về nấu bữa trưa cho chồng con. Nếu gặp một cụ già đói, bệnh, nằm gần ngát ngoài chợ, mà mình vẫn chỉ lo mua rau củ quả đem về, thì tâm từ còn thiếu. Người có tâm từ có thể cho hết số tiền đó. Chồng con không ăn một bữa thì hôm sau ăn cũng được, còn cụ già ấy không có tiền ăn thì có thể nguy hiểm. Đó là Bồ thí Ba-la-mật. Bồ thí không chỉ là vật chất, mà còn là buông bớt sự chấp trước đối với những điều mình đang nắm giữ. Nhưng nhiều khi chúng sanh lại nghĩ: “Để đó đã, tôi đi mua rau củ quả về lo bữa ăn cho gia đình đã, rồi tính sau.” Có khi về tới nhà rồi mới xách 10.000 quay lại tìm cụ già. Tâm so đo tính toán như vậy thì phước đức khó tăng trưởng.

Trong Kinh Từ Bi, Đức Phật dạy: “Nhu người mẹ hiền thương đứa con một của mình.” Người mẹ chỉ có một đứa con, nên sẵn sàng hy sinh thân mạng vì con. Nếu bác sĩ nói: “Con bà bị bệnh tim, vài ngày nữa sẽ chết nếu không có tim thay,” thì nhiều người sẽ nói: “Tôi sống đủ rồi, xin bác sĩ xem tim tôi có thể thay cho con tôi được không. Tôi chết để con tôi sống.” Như người mẹ hiền thương đứa con một của mình, đó là tâm từ.

Chưa hết, đứa con một ấy lại là đứa trẻ sanh thiếu thốn, còn đồ hỗn, có thể nguy hiểm bất cứ lúc nào. Nếu chỉ sơ sẩy một chút là nguy, thì thương phải thương như vậy. Nếu cần chia sẻ thân này để con được sống, vẫn hoan hỷ. Thương đứa con một sanh thiếu thốn như vậy mới gọi là tâm từ.

Đứa con một là ẩn dụ. Đứa con một chính là chúng ta. Chúng ta phải thương mình. Ta đã sanh tử luân hồi trong vô lượng kiếp; máu và nước mắt đổ xuống bốn biển chưa khô hết, xương chất thành núi trong bao nhiêu kiếp khổ đau. Ta phải thương ta. Nếu cứ tiếp tục ham ăn, ham ngủ, rồi tạo nghiệp trong cái ăn, cái ngủ, trong hơn thua, thì sẽ còn tiếp tục tái sanh nữa. Như vậy là tự làm khổ chính mình, chưa phải là tâm từ.

Chưa hết, đối với người khác ta còn hơn thua; đối với cha mẹ, anh em, bạn bè ta còn hơn thua. Như vậy là chưa có xả ly. Tâm chấp thủ còn, thì ngã còn lớn; ngã còn lớn thì con đường sanh tử còn dài: đêm dài cho kẻ thức, đường dài sanh tử cho kẻ không biết chân diệu pháp.

Tâm từ phát sinh từ nội lực tu tập, trong đó xả ly là quan trọng. Xả sự chấp thủ. Trong sinh hoạt hằng ngày, nhất là cái ăn, cái ngủ, có xúc thì có thọ. Thọ lạc hay thọ khổ: ăn ngon thì thích thú, ăn dở thì sân hận. Thích thú và sân hận đều là năng lượng tạo duyên cho ái. Ái khởi lên vì nhận lầm rằng “ta” là thật, nên vừa chạm cảnh là phản

ứng ngay, rồi bản ngã lớn dần. Tu lâu năm mà chưa đẹp được bản ngã, thì xúc có thọ, có ái; phản ứng tạo nghiệp, rồi tiếp tục tái sanh. Đọc kinh nhiều mà để bản ngã tăng trưởng thì cũng khó có lợi lạc. Ngã là tứ đại, ngũ uẩn; thân này vô thường, bất tịnh, không có gì đáng để chấp thủ.

Tâm từ là mát mẻ. Khi mình phản ứng, tức là tâm đã nóng rồi. Mát, nguội thì không cần phản ứng. Chồng chửi, nếu có tâm từ thì thương. Thấy người ấy đang tạo nghiệp, mình khởi tâm thương xót, không chống trả. Nếu mình muốn tu và muốn người bạn đời cùng tu, có thể đánh lễ, xin từ nay bớt lời nóng giận, đừng tạo khẩu nghiệp. Đó là tâm từ, thương cho con đường sanh tử luân hồi. Nhưng làm được hay không là chuyện thực hành, không phải dễ. Nhiều khi bị chửi mà chỉ liếc một cái rồi bỏ đi, thì vẫn là hành vi tạo tác, tạo nghiệp bất thiện. Những hành vi ấy khởi lên từ nghiệp cũ, từ bản ngã. Tâm từ có khả năng làm “nguội” bản ngã, làm tâm lắng xuống. Nước sôi nóng đến đâu, bỏ nước đá vào thì cũng nguội. Tâm từ cũng vậy.

Tâm từ là quan tâm đến nỗi khổ niềm đau của người khác như người mẹ hiền thương đứa con một sanh thiếu tháng. Và xả ly, bỏ thí những gì mình đang có.

Trong kinh có chép một đoạn: có một người cư sĩ nấu com, chuẩn bị đem ra đồng cho chồng ăn buổi trưa. Đi nửa đường gặp một vị Thánh Tăng, mừng quá, liền

cúng dường hết. Ra tới ngoài đồng, cái nồi trống không. Chồng hỏi, người vợ nói: “Hồi nãy em gặp một vị, em cúng dường hết rồi. Chàng hoan hỷ, đừng giận em. Em về em nấu lại nồi khác.”

Người chồng nói: “Khoan, tôi còn một ít.” Ông có mang theo một ít nhưng chưa ăn. Ông nói: “Bà đem phần này về. Dọc đường nếu gặp vị đó, xin cho tôi được cúng dường.” Tức là hai vợ chồng đều mong muốn tạo duyên lành, tạo phước lành. Nhịn đói mà hoan hỷ cúng dường, vì biết rằng cúng dường dẫn tới quả báu, hướng đến giải quyết vấn đề sanh tử luân hồi.



## **2. Tóm Tắt Ý Chính**

### **Tâm Từ Ba-la-mật (mettā pāramī) và năng lực chuyển hóa**

Bài giảng nêu Tâm Từ Ba-la-mật có năng lực rất lớn. Đức Phật trải tâm từ khiến con voi trắng đang say, bị xúi hại Đức Phật, liền tỉnh và quỳ xuống. Tâm từ có thể làm chúng sanh đang mê mẩn vì danh lợi, tài vật, y áo, chùa chiền... được tỉnh lại.

### **Nghiệp và con đường tu tập là trách nhiệm của mỗi người**

Ngài Angulimāla dù từng tạo nghiệp rất nặng, nhưng khi vào Tăng đoàn đã chuyển hóa và hoan hỷ chịu quả, xem những điều đánh đập là cơ hội trả nghiệp. Bài giảng nhắc nghiệp tích lũy từ nhiều kiếp, chất như núi; nếu không biết sợ hãi để tu tập thì không ai cứu được. Đức Phật chỉ đường, không thể làm thay; vì vậy không nên trông chờ người khác, kể cả các bậc tu hành, giải nghiệp thay cho mình.

### **Tâm từ phải đi đôi với hành động và nền tảng trì giới**

Bài giảng kể trường hợp Ngài Angulimāla gặp nhà có người đàn bà khó sinh. Nghe khổ liền khởi tâm quan tâm, rồi hành động tìm phương cách. Đức Phật dạy Ngài dùng lời chân thật dựa trên nền tảng giữ giới thanh tịnh để cầu chư thiên gia trì. Nhờ vậy việc sinh nở được thuận lợi. Bài giảng nhấn mạnh: tâm từ không chỉ là lời nói; muốn có sức mạnh thì cần nội lực từ trì giới và tinh tấn hành trì.

### **3. Bài Tập Trắc Nghiệm**

**Câu 1. Ở nơi công cộng, bạn gặp một người đang say/đang bốc hỏa và có dấu hiệu gây hại người khác. Bạn thường chọn cách nào?**

- A. Rút khỏi vùng nguy hiểm trước, ưu tiên an toàn cho mình và người đi cùng.
- B. Tìm người có trách nhiệm hỗ trợ (bảo vệ, nhân viên, người thân của họ), tránh tự xử lý một mình.
- C. Giữ khoảng cách, nói một câu ngắn “Dừng lại/Ngồi xuống/Uống nước đã”, không tranh luận.
- D. Im lặng quan sát vài giây để bắt đúng nhịp xuống, rồi mới can thiệp tối thiểu.
- E. Tiến lại gần để trấn an trực tiếp, tin rằng sự mềm mỏng sẽ làm họ hạ nhiệt.

**Câu 2. Khi ai đó nói lời nặng, “chạm đúng chỗ tự ái” của bạn, phản ứng đầu tiên của bạn thường là:**

- A. Đáp trả ngay để khỏi bị lấn tới.
- B. Câm nín chịu, nhưng trong lòng sôi và nhớ rất lâu.
- C. Tạm dừng 3–10 giây (thở, nhìn cảm thọ), rồi mới nói/không nói.
- D. Rút lui khỏi cuộc đối thoại, hẹn nói lại khi cả hai bình tĩnh.
- E. Nói một câu thẳng nhưng không công kích: “Mình không nhận kiểu nói này.”

**Câu 3. Có người thân đang khổ (bệnh, rối loạn, nguy cấp), bạn thật sự quan tâm. Bạn thường thể hiện sự quan tâm theo hướng nào?**

- A. Ở bên nghe họ kể cho nhẹ lòng, chưa vội làm gì cụ thể.
- B. Khuyên họ nghĩ tích cực/đừng lo, vì sợ họ sụp.
- C. Tìm cách xử lý thực tế: gọi đúng người, đưa đi nơi cần thiết, sắp xếp việc.
- D. Hỏi thêm thông tin, cân nhắc kỹ rồi mới hành động để tránh làm sai.
- E. Làm thay phần lớn cho nhanh, dù mình mệt, vì sợ họ không tự xoay xở.

**Câu 4. Khi việc không như ý (cầu mà không được, cố mà vẫn kẹt), bạn thường nhìn lại ở đâu trước?**

- A. Do hoàn cảnh quá khó, mình đành chịu.
- B. Do người khác không hỗ trợ đúng, nên mình bức xúc.
- C. Do mình chọn sai cách làm, cần đổi phương án cụ thể.
- D. Do mình đang đòi kết quả gấp, nên tâm càng rối; mình quay về làm phần mình làm được.
- E. Do nền tảng sống hằng ngày chưa ổn (kỷ luật, lời nói, thói quen), nên “lực” chưa đủ.

**Câu 5. Khi bạn muốn “nói cho ai đó tỉnh” (đang mê tiền, mê đúng sai, mê sĩ diện...), bạn thường chọn cách tác động nào?**

- A. Nói lý lẽ thật rõ để họ thấy mình đúng.
- B. Nói mềm để họ đỡ phản ứng, nhưng không dám chạm vào điểm chính.
- C. Nói ngắn và dừng đúng lúc, tránh kéo dài thành tranh cãi.
- D. Không nói, chỉ thay đổi cách mình cư xử để họ tự nhận ra.
- E. Chờ đúng thời điểm họ đang hạ nhiệt rồi mới nói một câu chạm gốc.

**Câu 6. Bạn đặt ra nguyên tắc sống/giữ kỷ luật (lời nói, tiền bạc, thói quen). Khi lỡ “trượt”, bạn thường làm gì?**

- A. Tự trách mạnh để lần sau sợ mà chừa.
- B. Bỏ luôn nguyên tắc vì thấy mình không đủ khả năng.
- C. Ghi nhận rõ: trượt ở đâu, vì cái gì, rồi chỉnh môi trường để bớt tái phạm.
- D. Xin lỗi/đền bù phần gây hại, rồi quay lại làm đều, không.
- E. Che đi cho xong, vì sợ mất hình ảnh.

**Câu 7. Bạn có 500.000 dự định mua đồ cho gia đình, trên đường gặp người già đói bệnh rất gấp. Bạn thường chọn cách nào?**

- A. Mua đồ cho nhà xong, rồi quay lại giúp sau.
- B. Cho một ít để khỏi áy náy, còn lại lo việc nhà.
- C. Đổi kế hoạch: mua ít lại, dành phần đáng kể để giúp ngay.
- D. Cho hết ngay lúc đó vì thấy nguy cấp, chấp nhận hôm nay nhà ăn đơn giản.
- E. Không chỉ cho tiền: tìm người hỗ trợ/đưa đến chỗ an toàn, giải quyết cho tới nơi.

**Câu 8. Khi người bạn đời/cộng sự nóng giận và trút lên bạn, bạn thường xử lý theo kiểu nào?**

- A. Đáp lại cho “công bằng”, ai cũng phải chịu trách nhiệm lời nói.
- B. Im lặng chịu cho qua, miễn nhà yên, nhưng trong lòng ngày càng xa.
- C. Rời khỏi cuộc nói chuyện khi nó đang nóng, quay lại khi cả hai nguội.
- D. Nói ranh giới rõ ràng: “Mình sẽ nói khi bạn nói tử tế.”
- E. Nhìn họ như đang khổ, chọn giọng mát, nhưng vẫn yêu cầu dừng lời nặng.

**Câu 9. Khi bạn thấy mình “tu lâu mà bản ngã vẫn to” (dễ phản ứng, dễ hơn thua), bạn thường nhận ra điều đó qua dấu hiệu nào?**

- A. Mình hay muốn người khác công nhận mình đúng.
- B. Mình hay khó chịu khi người khác không làm theo ý mình.
- C. Mình hay kể công, hoặc thấy “mình tốt hơn” ai đó.
- D. Mình hay tự ái dù chuyện nhỏ, rồi tạo khoảng cách.
- E. Mình hay viện lý do “tùy duyên” để né việc cần sửa.

**Câu 10. “Thương mình” theo cách giúp mình bớt tạo khổ về lâu dài—bạn thường thực hiện kiểu nào trong đời sống?**

- A. Cho phép mình hưởng thụ nhiều hơn để bù đắp căng thẳng.
- B. Tập ngủ đủ/ăn điều độ/giảm kích thích, coi đó là nền tảng để tâm mát.
- C. Giảm bớt những cuộc hơn thua, bớt cãi thắng, dù mất “cái đúng” trước mắt.
- D. Duy trì một việc nhỏ đều đặn mỗi ngày (kỷ luật), thay vì hứng lên rồi bỏ.
- E. Khi trời lên ham muốn/sân hận, mình học nhận diện sớm để không “phản ứng ngay”.

# THẬP BA LA MẬT



**Website: [www.tuetam.info](http://www.tuetam.info)**

**Facebook: Tuệ Tâm Thiền Thư Quán**

**Youtube: Đạo Phật Vào Đời**

**Email: [tuetamthienthuquan@yahoo.com](mailto:tuetamthienthuquan@yahoo.com)**

**May all who hear, understand, and correctly practice the Buddha's teachings be liberated from suffering. May the merits from this work be dedicated to the liberation of all beings.**

**Nguyện cầu những ai có cơ duyên lắng nghe, thấu hiểu và thực hành đúng lời dạy của Đức Phật sẽ thoát khỏi khổ đau trong kiếp sống phù du này. Mọi công đức được vun bồi từ công việc này xin hồi hướng cho sự giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử.**