



THẬP BA LA MẬT
Bố Thí - Giới Trì - Kham Nhẫn



Bhikkhu Visuddhamma

MỤC LỤC

Bồ Thí Ba La Mật Là Thập Ba La Mật

CHƯƠNG 1. SỰ KHÁC BIỆT GIỮA CÚNG DƯỜNG VÀ BỒ THÍ TRONG PHẬT GIÁO	1
1. Nội Dung Bài Giảng.....	1
2. Tóm Tắt Ý Chính	14
3. Bài Kiểm Tra: Phân Biệt Cúng Dường Và Bồ Thí	22
CHƯƠNG 2. CÚNG DƯỜNG ĐÚNG PHÁP GIẢI THOÁT	27
1. Nội Dung Bài Giảng.....	27
2. Tóm Tắt Ý Chính	38
3. Bài Kiểm Tra Tổng Hợp: Tâm Lý Học Phật Giáo Và Hành Trì Ba-La-Mật	40
CHƯƠNG 3. TRANG NGHIÊM TÂM LÀ CÚNG DƯỜNG TỐI THƯỢNG.....	45
1. Nội Dung Bài Giảng.....	45
2. Tóm Tắt Ý Chính	52
3. Bài Kiểm Tra: Trang Nghiêm Tâm Là Cúng Dường Tối Thượng	54
CHƯƠNG 4. CÚNG DƯỜNG HỒI HƯỚNG CHO NGƯỜI THÂN ĐÃ CHẾT	59
1. Nội Dung Bài Giảng.....	59
2. Tóm Tắt Ý Chính	69
3. Bài Kiểm Tra: Nghiệp Lực Và Sự Hồi Hướng Phước Báo ..	72
CHƯƠNG 5. HỒI HƯỚNG SAU KHI XẢ LY ĐỂ XẢ LY LUÔN CÁI XẢ LY	78
1. Nội Dung Bài Giảng.....	78

2. Tóm Tắt Ý Chính	85
TRÌ GIỚI BA LA MẬT	
CHƯƠNG 6. TẠI SAO TRÌ GIỚI BA LA MẬT	92
1. Nội Dung Bài Giảng.....	92
2. Tóm Tắt Ý Chính	98
CHƯƠNG 7. GIỚI ĐỂ PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ	100
1. Nội Dung Bài Giảng.....	100
2. Tóm Tắt Ý Chính	111
CHƯƠNG 8. TRÌ GIỚI THẬT SỰ LÀ QUAN SÁT THAM SÂN BÊN TRONG	113
1. Nội Dung Bài Giảng.....	113
2. Tóm Tắt Ý Chính	125
CHƯƠNG 9. TRÌ GIỚI VÀO SƠ THIỀN	127
1. Nội Dung Bài Giảng.....	127
2. Tóm Tắt Ý Chính	136
CHƯƠNG 10. GIỚI SANH TUỆ GIẢI THOÁT.....	139
1. Nội Dung Bài Giảng.....	139
2. Tóm Tắt Ý Chính	149
CHƯƠNG 11. BỐ THÍ TRÌ GIỚI ĐỂ PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ XÃ LY DÍNH MẮC CẢM XÚC DỤC LẠC.....	152
1. Nội Dung Bài Giảng.....	152
2. Tóm Tắt Ý Chính	159
Kham Nhẫn Ba La Mật	
CHƯƠNG 12. KHAM NHẪN	164

1. Nội Dung Bài Giảng.....	164
2. Tóm Tắt Ý Chính	176
3. Bài Kiểm Tra: Kham Nhãn Ba-La-Mật Và Sự Xả Ly	178
CHƯƠNG 13. NHÃN VỚI NỘI TÂM.....	184
1. Nội Dung Bài Giảng.....	184
2. Tóm Tắt Ý Chính	196
3. Kinh Điển Trích Dẫn Trong Bài Học.....	198
4. Bài Kiểm Tra: Nhãn Với Nội Tâm Và Pháp Hành Hoi Thở	207
CHƯƠNG 14. KHAM NHÃN VÀ HÀNH TRÌ GIỚI.....	212
1. Nội Dung Bài Giảng.....	212
2. Tóm Tắt Ý Chính	217
3. Bài Kiểm Tra: Kham Nhãn Và Giới Hạnh Ba-La-Mật.....	218
CHƯƠNG 15. KHAM NHÃN LÀ GIỚI CỦA Ý.....	224
1. Nội Dung Bài Giảng.....	224
2. Tóm Tắt Ý Chính	231
3. Bài Kiểm Tra: Kham Nhãn – Giới Của Ý Và Sự Chuyển Hóa Nội Tâm.....	233
CHƯƠNG 16. KHAM NHÃN LÀ THA THỨ	238
1. Nội Dung Bài Giảng.....	238
2. Tóm Tắt Ý Chính	247
3. Bài Kiểm Tra Tổng Hợp: Kham Nhãn Và Chân Thật Ba-La-Mật.....	249
CHƯƠNG 17. KHAM NHÃN LÀ TRÍ TUỆ.....	254
1. Nội Dung Bài Giảng.....	254

2. Tóm Tắt Ý Chính	264
3. Bài Kiểm Tra: Kham Nhãn Và Trí Tuệ	266
CHƯƠNG 18. KHAM NHÃN TUỆ GIÁC THỊ KHỔ CHUYỂN KHỔ.....	272
1. Nội Dung Bài Giảng.....	272
2. Tóm Tắt Ý Chính	283
3. Bài Kiểm Tra: Kham Nhãn Tuệ Giác – Thị Khổ Chuyển Khổ.....	285
CHƯƠNG 19. DÒNG THÁC NÀO LUÂN HỒI - DÒNG THÁC NÀO GIẢI THOÁT.....	290
1. Nội Dung Bài Giảng.....	290
2. Tóm Tắt Ý Chính	304
3. Bài Kiểm Tra	307

BỔ THÍ BA LA MẬT LÀ THẬP BA LA MẬT

CHƯƠNG 1. SỰ KHÁC BIỆT GIỮA CÚNG DƯỜNG VÀ BỔ THÍ TRONG PHẬT GIÁO

1. Nội Dung Bài Giảng

Trong nội dung này, chúng ta cùng tìm hiểu, làm rõ sự khác biệt giữa bổ thí và cúng dường để hành giả không lẫn lộn trong nhận thức và thực hành.

Cúng dường là một hành động có tâm và hướng đến Tam Bảo. Sự cúng dường có thể là vật chất hoặc phi vật chất đều mang lại lợi ích lớn vì đối tượng cúng dường là những vị giữ giới, sống đời phạm hạnh, tức là những vị đang hành trì Giới và Pháp. Cúng dường là một trong mười Ba-la-mật có tác dụng hỗ trợ Chánh kiến, tăng trưởng niềm tin, nuôi dưỡng tâm khiêm hạ, giúp xả ly chấp thủ vào các sự dính mắc và hỗ trợ cho tiến trình thức tỉnh, giác ngộ của người hành giả.

Động lực của việc cúng dường trước hết phải xuất phát từ tín tâm đối với Tam Bảo. Tâm cúng dường cần được đặt đúng hướng, tức là hướng về sự giải thoát không đặt trên mong cầu phước báu của thế gian.

Phước báu do cúng dường tạo ra có ảnh hưởng sâu dày và vững chắc trong đời sống, không dễ mất, giúp tăng trưởng niềm tin và lòng khiêm hạ, đồng thời tạo điều kiện thuận lợi cho việc hành thiền và sống đời phạm hạnh. Vì vậy, cúng dường là việc quan trọng nhưng sự

quan trọng nằm ở chỗ đặt tâm đúng hướng. Cúng dường là để khởi tín tâm nơi Tam Bảo vì có tín tâm nơi Tam Bảo thì mới có hành trì và giữ Giới. Tín sâu Tam Bảo là một điều kiện cần thiết trong sáu Pháp.

Trong Kinh Tăng Chi, Đức Phật dạy về lòng thành tín bất động nơi Phật, Pháp, Tăng và Giới. Khi tín sâu Tam Bảo và Giới thì sự bố thí và cúng dường mới có hiệu quả. Trọng tâm của cúng dường không nằm ở phẩm vật mà nằm ở tâm cúng dường. Phẩm vật chỉ là một phần, còn tâm mới là yếu tố quyết định. Tâm ấy phải là tâm tín sâu Tam Bảo, nhân quả và chỉ hướng đến sự giải thoát khỏi khổ đau trong sanh tử luân hồi. Không mong cầu vật chất, không mong cầu thêm tiền của. Đối với người tu, cũng không mong cầu chứng ngộ; sự chứng ngộ sẽ tự đến khi tu tập đúng đắn, không cầu mà đến, không mong mà đến. Khi xả ly hoàn toàn thì giống như một vật không còn bị trôi buộc, tự nhiên sẽ nhẹ và tự vươn lên.

Trong một câu chuyện, Đức Phật trả lời câu hỏi của một vị Bà La Môn về trường hợp người chết bất đắc kỳ tử nhưng thường làm việc thiện thì sanh về đâu. Đức Phật đưa ra ví dụ về một chiếc thuyền chở một hũ sành đựng dầu ra giữa biển. Khi thuyền chao động, hũ sành bị vỡ. Đức Phật hỏi rằng các mảnh sành vỡ đi về đâu và dầu trong hũ đi về đâu. Các mảnh sành thì chìm xuống, còn dầu thì nổi lên. Các nghiệp bất thiện sẽ dẫn đến bốn cảnh giới khổ là địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và A-tu-la.

Đó là quy luật. Còn nghiệp thiện giống như dầu nổi, dẫn đến tái sanh làm người giàu có hoặc sanh về cõi chư Thiên, phần nhiều là cõi chư Thiên. Chư Thiên không sống vì vật chất, không sống vì nhà cửa hay dục lạc nam nữ vì các Ngài có năng lực tác ý, muốn gì liền biến hiện ra cái đó.

Do vậy, cúng dường Tam Bảo, đặc biệt là cúng dường chư Tăng Ni, mang lại phước báu rất lớn. Ở đây cần nói rõ là không nên phân biệt Tăng hay Ni. Ni chúng cũng có nhiều vị chứng đắc Thánh quả như Thánh Nữ Sona, Thánh Nữ Liên Hoa Sắc, Thánh Nữ Gotamī đều là những vị đã chứng A-la-hán. Vì vậy, nếu chỉ cúng dường Tăng mà không cúng dường Ni thì vẫn còn chấp vào hình tướng. Cúng dường đến những vị giữ giới thanh tịnh, không phân biệt Tăng hay Ni đều là phước báu lớn.

Bổ thí là hành động chia sẻ vật chất hoặc phi vật chất cho những đối tượng cần thiết, như người bệnh, người khó khăn, hoặc ngay cả thú vật. Cần nhớ rằng thú vật cũng có thể là thân nhân của chúng ta trong nhiều đời nhiều kiếp vì do phạm lỗi nên tái sanh vào cõi động vật.



Tiêu Chí	Bổ Thí	Cúng Đường
Tâm khởi đầu	Từ bi, thương xót	Tín tâm, tôn kính
Đối tượng	Người khổ, chúng sinh	Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng
Mục tiêu	Giảm khổ cho người khác	Hộ trì đạo pháp, gieo duyên giải thoát
Tác dụng tâm linh	Mở rộng từ tâm, giảm tham	Tăng trưởng tín tâm, hướng đến giải thoát
Phước báo	Tốt nhưng còn tùy đối tượng	Rất lớn nếu cúng dường đúng pháp
Phát sinh trí tuệ	Gián tiếp	Có thể trực tiếp nếu kết hợp với học pháp

Đức Thế Tôn dạy rằng trong thế gian này không có một chúng sanh nào mà không từng là quyến thuộc của nhau. Vì vậy, khi bổ thí cho cả loài thú, cần ghi nhớ rằng trong tương lai nếu không tu tập đúng đắn, không giữ giới, thì chính chúng ta cũng có thể tái sanh vào cõi súc sanh. Các cảnh giới như địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và A-tu-la luôn hiện hữu; trong đó cõi súc sanh rất gần

gửi với đời sống con người, nhất là sự đam mê trong ăn uống, ngủ nghỉ; đối với người còn trẻ là các quan hệ nam nữ. Những tham dục và cảm xúc dục lạc ấy thuộc về thú tính. Bồ thí trong trường hợp này nhằm nuôi dưỡng tâm thương xót, chia sẻ và giảm bớt khổ đau cho chúng sanh khác.

Tuy nhiên, mục đích chính của việc bồ thí là nuôi dưỡng tâm từ và diệt trừ tham chấp. Phước báu tuy là nhân lành nhưng để nhân ấy trở quả thì cần đủ điều kiện. Nhân muốn trưởng thành phải có đất, nước, gió, lửa; cần đất tốt, khí hậu phù hợp, có nước, có nắng và được chăm sóc thì mới có thể thành cây, có hoa, có trái. Nhân lành cũng vậy. Khi bồ thí, cần bồ thí đúng đối tượng; không thể gieo hạt giống tốt trên nền xi măng mà mong nó sinh trưởng. Phải gieo vào đất thích hợp, bón phân, tưới nước và nuôi dưỡng đầy đủ thì nhân mới có thể thành tựu.

Không những vậy, việc bồi dưỡng cần được thực hiện liên tục. Không phải chỉ gieo hạt rồi bỏ đó là đủ. Bồ thí không phải là hành động tùy hứng, hôm nay thích thì làm, rồi cho rằng nhân ấy sẽ tự thành quả. Có những hạt giống nếu không được chăm sóc thì sẽ chết khô trước khi nảy mầm.

Động cơ của bồ thí phát xuất từ lòng thương người. Khi thấy khổ mà muốn giúp, thấy người cần mà muốn giúp, điều đó không chỉ vì đối tượng được giúp, mà chính là để phát triển lòng từ của bản thân. Càng giúp đỡ thì lòng

từ càng tăng trưởng; khi lòng từ tăng trưởng thì tham lam và ích kỷ dần suy giảm. Khi tham lam, ích kỷ không còn thì bản ngã cũng không còn chỗ đứng.

Sự phát triển lòng từ giúp tâm không còn quay vào bên trong với sự bảo thủ và định kiến. Khi lòng từ được mở rộng thì sẽ hỗ trợ cho việc buông bỏ dính mắc, dẫn đến sự xả ly. Đó là tiến trình phát triển tâm xả.

Phân trên đã làm rõ sự khác biệt giữa bồ thí và cúng dường. Ở đây, trọng tâm của cúng dường được nhấn mạnh ở phương diện tâm và tác dụng tâm, nhằm đưa đến sự phát sinh trí tuệ và hướng đến giải thoát. Khi có tín tâm nơi Tam Bảo, lòng tôn kính Tam Bảo trở thành một điều kiện cần thiết. Nhờ tôn kính Tam Bảo mà tín tâm được tăng trưởng; nhờ tín tâm tăng trưởng mà hành giả nỗ lực giữ giới và dần thấy rõ cõi đời chỉ là cõi tạm, không có gì đáng để cố chấp.

Hằng ngày, với niềm tin sâu Tam Bảo, sự cúng dường giúp hướng tâm về giải thoát: giải thoát khỏi cố chấp, khỏi khổ đau, khỏi định kiến và khỏi các ràng buộc, đặc biệt là giải thoát khỏi bản ngã. Khi tiếp tục tin sâu Tam Bảo và hướng tâm về giải thoát, việc học Pháp trở nên thuận lợi và trí tuệ được tăng trưởng trong mọi hoàn cảnh.

Nhờ đó, trong đời sống hằng ngày, các vấn đề được xử lý một cách nhẹ nhàng hơn vì không còn dính mắc vào bản ngã, vào đối tượng, vào cảm xúc hay vào các vật

thê. Ngay tại đó, trí tuệ được phát sinh; đó là trí tuệ Ba La Mật, tức là trí tuệ giải thoát, giúp buông xả tất cả những gì **đã là, đang là và mong cầu sẽ là**.

Trong Kinh Trung Bộ 142, Đức Phật dạy về bốn loại thanh tịnh trong sự cúng dường.

Thứ nhất là sự thanh tịnh bởi người cho nhưng không bởi người nhận. Người cúng dường có lòng tốt, có tín tâm nơi Tam Bảo nhưng người thọ nhận không giữ giới, không hành trì thanh tịnh, hoặc giả danh để thọ nhận vật cúng dường. Trong trường hợp này, phước vẫn có, nhưng rất mỏng manh vì phước chỉ được tạo bởi sự thanh tịnh của người cho.

Thứ hai là sự thanh tịnh bởi người nhận nhưng không bởi người cho. Người thọ nhận là vị Tăng thanh tịnh, giữ giới, hành trì đúng pháp nhưng người cúng dường lại không giữ giới, không tin sâu Tam Bảo, thậm chí tạo các nghiệp bất thiện để có được phẩm vật cúng dường. Việc cúng dường này không xuất phát từ tâm thanh tịnh, mà chỉ do thấy hình tướng Tăng Ni nên cúng.

Thứ ba là sự cúng dường không thanh tịnh cả nơi người cho lẫn người nhận. Người thọ nhận không giữ giới, không có phạm hạnh; người cúng dường cũng tạo nghiệp bất thiện để có của cải hay phẩm vật đem cúng. Trong trường hợp này, dù có mong cầu cúng dường để giải trừ khổ nạn hiện tại hay tương lai thì cũng không mang lại kết quả.

Thứ tư là sự cúng dường mà cả người cho và người nhận đều thanh tịnh. Người cho giữ giới, có tín tâm nơi Tam Bảo, cúng dường với tâm hướng đến sự giải thoát; người nhận cũng giữ giới, hành trì thanh tịnh và tin sâu nhân quả. Đức Phật dạy rằng quả của sự cúng dường này rất lớn, vô cùng lớn, có thể dẫn đến sự giải thoát. Cả người cho và người nhận, nhờ sự cúng dường này, có thể trong đời sau được sanh làm người giàu có, hoặc sanh về cõi chư Thiên; trong kinh điển thường nói đa phần là sanh về cõi chư Thiên.

Trong Kinh Trung Bộ 142, phẩm Phân Biệt Cúng Dường, Đức Phật dạy rằng: người cúng dường mà biết xả ly tham ái, bố thí không tham ái đối với vật thí, thực hành đúng pháp, với tâm hoan hỷ khéo léo, với lòng tin vững chắc và thấy rõ quả lớn của nghiệp, thì sự bố thí ấy được gọi là quảng đại. Đức Phật dạy rất rõ rằng người cúng dường phải xả ly tham ái, kể cả tham ái đối với phước báo.

Bố thí và cúng dường chỉ hướng đến sự xả ly và giải thoát khỏi khổ đau sanh tử mới được gọi là đúng pháp. Dù cho nhiều đến đâu mà cúng dường với tâm bất thiện, hoặc cúng dường cho người không giữ giới thì phước báu cũng rất nhỏ. Ngược lại, cúng dường đến bậc tri giới, hành trì thanh tịnh thì quả báo rất lớn.

Qua đó, Đức Phật hướng dẫn cách tu tập bố thí đi đôi với trí tuệ. Người cúng dường cần tin sâu Tam Bảo, tin nhân quả và hướng tâm đến sự giải thoát. Người thọ

nhận cần là những vị có phạm hạnh, giữ giới. Khi đầy đủ những yếu tố này, quả phước mới có thể dẫn đến sự giải thoát rốt ráo.

Trong đời sống thông thường, rất khó để nhận diện ngay đâu là những bậc chân tu, giữ giới thanh tịnh; điều này cần thời gian sinh hoạt và quan sát lâu dài. Tuy nhiên, cúng dường khác với bố thí chính là ở những yếu tố đã trình bày. Sự cúng dường được thực hiện với tâm thanh tịnh, phẩm vật được tạo ra đúng theo chánh pháp và tâm người cúng dường hướng đến giải thoát, không mong cầu phước báo, nhất là cúng dường âm thầm, không muốn ai biết, thì chính là phá trừ bản ngã. Khi bản ngã được phá trừ, sự cố chấp không còn và khi không còn cố chấp thì có thể bước vào dòng Thánh.

Sự cúng dường cần đầy đủ các điều kiện thì mới có phước báu và chính các thiện sự ấy đưa đến sự giải thoát rốt ráo. Bất kỳ sự cúng dường nào, dù nhỏ đến đâu, nếu được thực hiện với tâm hướng đến giải thoát thì đều được ghi nhận đầy đủ theo nhân quả.

Tiền thân Đức Phật từng cúng dường cả thân mạng; ngài Xá Lợi Phất từng cúng dường cả đôi mắt. Những sự cúng dường đúng pháp đều có quả báo rất lớn.

Có câu chuyện về một bà lão nghèo đi xin được hai xu, dùng cả hai xu ấy để mua dầu cúng dường đèn. Bà phát nguyện không cầu phước thế gian, chỉ nguyện cho mình có được trí tuệ giác ngộ. Đức Phật tuyên bố rằng bà lão

ấy trong tương lai sẽ thành Phật. Kinh điển cũng ghi lại nhiều trường hợp các Thánh nữ đã chứng đắc và được thọ ký.

Sự thành tựu không loại trừ bất kỳ ai. Hễ gieo nhân thì ắt có quả. Trước hết, bố thí là để phá trừ bản ngã, đoạn trừ chấp thủ và dính mắc, vì mọi dính mắc đều dẫn đến khổ đau, đặc biệt là dính mắc vào bản ngã. Trong đời sống hằng ngày, khi đối diện với những va chạm và lời nói khó nghe mà không khởi phiền não, đó là do bản ngã đã được phá trừ.

Bố thí không chỉ là bố thí vật chất mà còn là bố thí phi vật chất. Đức Phật từng dạy rằng nếu một người mang quà đến cho người khác mà người kia không nhận, thì món quà ấy vẫn thuộc về người mang đến. Khi không còn bản ngã để tiếp nhận, thì khen chê, được mất, hơn thua không còn chỗ để bám víu.

Vì vậy, bố thí và cúng dường đều cần đi cùng với trí tuệ. Nơi nào có chư Tăng Ni tu tập thanh tịnh, giữ giới nghiêm túc, hành trì đúng pháp, thì sự cúng dường nơi đó có khả năng đưa đến quả giải thoát. Người cúng dường tin sâu nhân quả, tin sâu Tam Bảo, giữ giới và luôn hướng tâm đến giải thoát, thì chính sự xả ly ấy là sự tu tập. Cúng dường chính là một pháp tu.

Sự Phân Biệt Cúng Đường, Kinh Trung Bộ 142

Ai đầy đủ giới luật,
Bố thí cho ác giới;
Vật thí được đúng pháp,
Với tâm khéo hoan hỷ,
Với lòng tin vững vàng
Vào quả lớn của nghiệp,
Sự cúng dường như vậy,
Thanh tịnh bởi người cho.

Ai không giữ giới luật,
Bố thí cho thiện giới;
Vật thí không đúng pháp,
Với tâm không hoan hỷ,
Không lòng tin vững vàng,
Vào quả lớn của nghiệp,
Sự cúng dường như vậy,
Thanh tịnh bởi người nhận.

Ai không giữ giới luật,
Bố thí cho ác giới;
Vật thí không đúng pháp,
Với tâm không hoan hỷ,
Không lòng tin vững vàng,
Vào quả lớn của nghiệp,
Sự cúng dường như vậy
Cả hai không thanh tịnh.

Ai đầy đủ giới luật,
Bố thí cho thiện giới;
Vật thí được đúng pháp,
Với tâm khéo hoan hỷ,
Với lòng tin vững vàng,
Vào quả lớn của nghiệp,
Ta nói bố thí ấy
Chắc chắn có quả lớn.

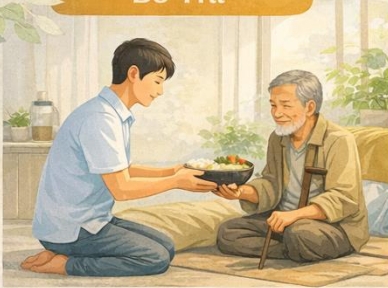
Ai xả ly tham ái
Bố thí không tham ái,
Vật thí được đúng pháp.
Với tâm khéo hoan hỷ,
Với lòng tin vững vàng,
Vào quả lớn của nghiệp,
Ta nói bố thí ấy
Là quảng đại tài thí.

- **Trường hợp 1:** Người cho tốt + Người nhận xấu
= Quả báo thanh tịnh nhờ người cho.
- **Trường hợp 2:** Người cho xấu + Người nhận tốt
= Quả báo thanh tịnh nhờ người nhận.
- **Trường hợp 3:** Cả hai đều không giới hạnh
= Quả báo rất nhỏ.
- **Trường hợp 4:** Cả hai đều có giới hạnh
= Quả báo vô cùng lớn.
- **Trường hợp 5:** Cả hai đều là bậc Thánh (ly tham) = Đây là sự cúng dường tối thượng nhất.

Ý NGHĨA CỐT LÕI CỦA BỐ THÍ & CÚNG DƯỜNG

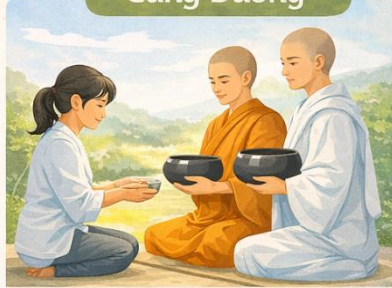
* Bồ thí để đoạn trừ, giảm cái tôi, giảm dính mắc

Bố Thí



- * Để đoạn trừ cái tôi
- * Giảm dính mắc

Cúng Dường



- * Nuôi dưỡng tín tâm, giữ giới
- * Hướng đến giải thoát

Tất cả đều phải đi cùng trí tuệ:

- * Biết đối tượng
- * Biết động lực



- * Biết động lực
- * Biết mục đích tu tập

Tâm không chấp ngã, không dính mắc
vật - người - cảm xúc -> Trí tuệ Ba-la-mật hiển lộ

Kết Luận

- * Bồ thí và cúng dường đều là hành trì tâm linh, không phải hình thức.
- * Mấu chốt: Tâm thanh tịnh - xả ly - hướng đến giải thoát.
- * Tín sâu Tam Bảo, giữ giới, hành pháp
→ phước & trí tuệ tăng trưởng
→ giải thoát dần khỏi phiền não và khổ đau.



2. Tóm Tắt Ý Chính

I. Mở đầu: Sám hối và hướng tâm thanh tịnh

1. Mỗi ngày đều nên sám hối để giảm tham – sân – si, giảm phiền não, đổ kỵ, ích kỷ.
2. Đánh lễ Tam Bảo và dâng toàn bộ công đức đã tu tập lên Phật, Pháp, Tăng.
3. Hồi hướng công đức đến tất cả chúng sanh trong mọi cảnh giới, cha mẹ – quyến thuộc nhiều đời.
4. Nhắc lại quy luật nghiệp: chúng sanh là chủ nhân của nghiệp, tự tạo – tự chịu.
5. Nguyên cho công đức giúp trừ nghiệp bất thiện, mang lại an vui và hướng đến giải thoát.

II. Phân biệt Bồ thí và Cúng dường

1. Khái niệm Cúng dường

- Cúng dường là hành động xuất phát từ **tâm**, hướng đến **Tam Bảo**, bằng vật chất hoặc phi vật chất.
- Là một trong **10 Ba-la-mật**, tạo phước rất lớn vì đối tượng là người trì giới – phạm hạnh.
- Cúng dường giúp tăng trưởng **tín tâm, khiêm hạ, xả ly, giảm chấp thủ**, và hỗ trợ con đường giác ngộ.

2. Động lực để cúng dường

- Tâm **tín sâu Tam Bảo**, đặt đúng hướng: **vì sự giải thoát**, không vì lợi ích thế gian.

- Không mong cầu giàu có, danh vọng, không cầu chứng ngộ; chứng ngộ đến tự nhiên khi tu đúng pháp.

3. Lợi ích của cúng dường

- Phước báu sâu dày, bền chắc, khó mất.
- Giúp tinh tấn hành thiền, giữ giới và nuôi dưỡng trí tuệ Ba-la-mật.
- Giúp thấy rõ cõi đời là tạm, giảm dính mắc – tăng trưởng tâm xả.

4. Không phân biệt Tăng và Ni

- Cúng dường bình đẳng đến tất cả vị trì giới thanh tịnh, không chấp hình tướng.
- Ni giới thời Đức Phật có nhiều vị A-la-hán.

III. Bố thí – Ý nghĩa và động lực

1. Đối tượng bố thí

- Người bệnh, người già, người nghèo, người cần giúp đỡ, thậm chí cả thú vật.
- Tất cả chúng sanh đều có thể từng là quyến thuộc nhiều đời.

2. Động lực bố thí

- Xuất phát từ lòng thương xót và tâm từ.
- Bố thí để nuôi dưỡng tâm từ, giảm tham lam – ích kỷ – bản ngã.

- Bồ thí đúng đối tượng như gieo hạt vào đất tốt: nhân lành cần điều kiện để trở quả.

3. Bồ thí và sự phát triển tâm xả

- Khi tâm từ phát triển → giảm tham → giảm ngã chấp.
- Tâm xả lớn giúp bớt phiền não và buông bỏ dính mắc.

IV. Bốn loại cúng dường theo Kinh Trung Bộ 142

1. **Người cho thanh tịnh – người nhận không thanh tịnh**
→ Phước nhỏ, mỏng manh.
2. **Người nhận thanh tịnh – người cho không thanh tịnh**
→ Phước vẫn có nhưng không lớn.
3. **Cả người cho và người nhận đều không thanh tịnh**
→ Không có kết quả đáng kể.
4. **Cả hai đều thanh tịnh** (quan trọng nhất)
→ Phước vô cùng lớn, hỗ trợ giải thoát, có thể dẫn đến tái sinh làm người tốt, giàu có hoặc chư thiên.

V. Nguyên tắc cúng dường và bồ thí đúng pháp

1. Phải **xả ly tham ái** khi cúng dường (không tham vật, không tham phước).

2. Tâm hướng đến **giải thoát**, không chỉ cầu phước hữu lậu.
3. Người nhận nên là người giữ giới, hành trì đúng pháp.
4. Cúng dường âm thầm – không muốn ai biết → giảm bản ngã → thuận duyên vào dòng Thánh.

VI. Các ví dụ minh họa quan trọng

1. **Ví dụ hũ dầu vỡ** – nghiệp thiện/bất thiện tự đi về nơi tương ứng.
2. **Bà lão hai xu cúng dầu** → Đức Phật thọ ký thành Phật trong vị lai.
3. **Vị Bà-la-môn chửi Phật** → Phật dạy: “Quà không nhận thì thuộc về người cho.”
→ Bài học về **bố thí phi vật chất** và **không chấp ngã**.

VII. Ý nghĩa cốt lõi của Bố thí & Cúng dường

1. Bố thí để đoạn trừ **cái tôi**, giảm dính mắc.
2. Cúng dường để nuôi dưỡng **tín tâm**, giữ giới, và hướng đến giải thoát.
3. Tất cả đều phải đi cùng **trí tuệ**: biết đối tượng, biết động lực, biết mục đích tu tập.
4. Khi tâm không còn chấp ngã, không dính mắc vật – người – cảm xúc → **trí tuệ Ba-la-mật** hiện lộ.

VIII. Kết luận

- Bồ thí và cúng dường đều là **hành trì tâm linh**, không phải hình thức.
- Mấu chốt: **tâm thanh tịnh – xả ly – hướng đến giải thoát**.
- Tin sâu Tam Bảo, giữ giới, hành pháp → phước & trí tuệ tăng trưởng → giải thoát dần khỏi phiền não và khổ đau.

Thiền Ca: “Buông Xuống Là Mở Ra”

(Bản ngắn – dễ nhớ, dễ tụng)

1.

Mỗi sớm ta lạy Phật,
Xin sạch hết tham sân.
Bao lỗi đời gom lại,
Một niệm sáng trút dần.

2.

Bao điều lành xin nguyện,
Dâng Phật, Pháp, Tăng hiền.
Hồi hướng khắp muôn cõi,
Đến mọi nỗi truân chuyên.

3.

Cúng dường không vì phước,
Không để được hơn thua.
Chỉ để lòng nhẹ bớt,
Chỉ để tâm như mưa.

4.

Bồ thí không cầu đáp,
Không đợi ai nhớ mình.
Một hạt tâm rơi xuống,
Hóa nụ cười thanh tịnh.

5.

Ai trì giới thanh tịnh,
Là ruộng phước bao la.

Cúng dường tâm trong sạch,
Phước tự nở như hoa.

6.

Bồ thí là buông bớt,
Cúng dường là mở lòng.
Một chút tâm không chấp,
Trời trong vời mênh mông.

7.

Dấu người xưa từng lỗi,
Tinh tấn vẫn chuyên thay.
Trăng tròn sau mây tối,
Rạng rỡ giữa đêm này.

8.

Thở vào – buông hết nặng,
Thở ra – thả nhẹ thôi.
Buông xuống là mở lối,
Xả ly là thanh thoi.

9.

Bồ thí cho từ ái,
Cúng dường cho niềm tin.
Tất cả đều trôi chảy,
Trở lại cõi tâm mình.

10.

Đời chỉ là tạm trú,
Phước chỉ là gió bay.

Chỉ trí tuệ ở lại,
Đẫn bước ta hôm nay.

11.

Một niệm không dính mắc,
Một lòng hướng thanh cao.
Bồ thí là vô ngã,
Cúng dường là lối vào.

12.

Xin nguyện tâm rộng mở,
Nhẹ hạt bụi trần gian.
Đi qua đời tĩnh lặng,
Như ánh trăng suối ngàn.

Các bạn cần đọc kỹ phần "Thiền ca" vì đó là nơi đúc kết những trạng thái tâm lý vi tế nhất của việc Bồ thí và Cúng dường.

3. Bài Kiểm Tra: Phân Biệt Cúng Đường Và Bồ Thí

Câu 1: Điểm khác biệt cốt lõi về "Đối tượng nhận" giữa Cúng đường và Bồ thí là gì?

- A. Cúng đường dành cho những bậc có đức hạnh cao, còn Bồ thí dành cho những người nghèo khổ.
- B. Cúng đường hướng về Tam Bảo và người giữ giới, còn Bồ thí hướng đến mọi chúng sinh đang cần giúp đỡ.
- C. Cúng đường chỉ dành cho chư Tăng Ni, còn Bồ thí dành cho các loài vật và người thế gian.
- D. Cúng đường dành cho người trên mình về đạo hạnh, còn Bồ thí dành cho người dưới mình về vật chất.
- E. Cúng đường dành cho những vị đang hành trì Giới và Pháp, còn Bồ thí dành cho người thiếu thốn duyên lành.

Câu 2: Động lực quan trọng nhất của việc Cúng đường Ba-la-mật được tài liệu nhấn mạnh là gì?

- A. Lòng thương xót trước sự vất vả của những người đang dẫn thân tu hành.
- B. Mong muốn tích lũy phước báu để có cuộc sống thuận lợi hơn trong tương lai.
- C. Xuất phát từ tín tâm bất động nơi Tam Bảo và hướng về sự giải thoát rốt ráo.

- D. Sự tri ân đối với những bậc thầy đã truyền dạy giáo pháp và đạo đức cho mình.
- E. Ý thức về trách nhiệm bảo tồn và duy trì sự tồn tại của các cơ sở tôn giáo.

Câu 3: Tại sao tài liệu khẳng định "Cúng dường là một phương tiện để hỗ trợ Chánh kiến"?

- A. Vì khi cúng dường, hành giả sẽ được chư Tăng chỉ dạy thêm về các giáo lý đúng đắn.
- B. Vì nó giúp hành giả bớt dính mắc vào tài sản, từ đó cái nhìn về vạn pháp trở nên khách quan hơn.
- C. Vì cúng dường đúng hướng giúp tăng trưởng niềm tin và lòng khiêm hạ để tiếp nhận sự thật.
- D. Vì phước báu từ cúng dường giúp tiêu trừ các chướng ngại ngăn cản trí tuệ phát sinh.
- E. Vì cúng dường là biểu hiện của một người đã hiểu rõ quy luật nhân quả của thế gian.

Câu 4: Thế nào là "Bố thí không dính mắc" theo tinh thần trí tuệ Ba-la-mật?

- A. Làm xong rồi quên ngay, không lưu giữ hình ảnh hay kỷ niệm về việc thiện mình đã làm.
- B. Không quan tâm đến việc người nhận có sử dụng món quà đó đúng mục đích hay không.
- C. Không dính mắc vào vật thí, người nhận và cảm xúc thỏa mãn của chính mình.
- D. Bố thí một cách âm thầm, không cho ai biết để tránh tâm ngạo mạn khởi lên.

- E. Chỉ tập trung vào hành động trao tặng mà không mưu cầu bất kỳ sự trả ơn nào từ đối phương.

Câu 5: Trong "Thiền ca: Buông xuống là mở ra", câu "Cúng dường không vì phước... Chỉ để tâm như mưa" ngụ ý điều gì?

- A. Phước báu sẽ tự đến một cách tự nhiên như mưa rơi mà không cần phải mong cầu.
- B. Tâm cúng dường cần phải rộng lớn, bình đẳng và mát lành đối với mọi đối tượng.
- C. Mục đích của cúng dường là làm cho lòng nhẹ bớt, không còn gợn đục bởi tham sân.
- D. Việc cúng dường cần được thực hiện thường xuyên và đều đặn như những cơn mưa.
- E. Cúng dường là cách để gột rửa những cấu uế của tâm hồn một cách nhẹ nhàng nhất.

Câu 6: Tài liệu định nghĩa "Phước báu" từ việc hành trì đúng pháp có đặc điểm gì?

- A. Là nguồn năng lượng giúp chúng ta luôn gặp may mắn và tránh được mọi tai ương.
- B. Là sự giàu có về vật chất và danh tiếng ở kiếp sau nhờ lòng thành hiện tại.
- C. Có ảnh hưởng sâu dày, vững chắc và tạo điều kiện thuận lợi cho việc sống phạm hạnh.
- D. Là phần thưởng xứng đáng mà Đức Phật dành cho những người cư sĩ thuần thành.

- E. Là kết quả tất yếu khiến cho hành giả luôn cảm thấy hỷ lạc và an ổn trong nội tâm.

Câu 7: Điểm chung lớn nhất giữa Cúng dường và Bồ thí khi được gọi là "hành trì tâm linh" là gì?

- A. Điều là những hình thức tích đức giúp con người thoát khỏi cảnh nghèo nàn, khổ cực.
- B. Điều nhằm mục đích hướng tới sự thanh tịnh, xả ly chấp thủ và giải thoát khỏi phiền não.
- C. Điều cần phải có vật thực hoặc tài chính thì mới có thể thực hiện một cách trọn vẹn.
- D. Điều giúp xây dựng mối quan hệ tốt đẹp giữa người tu hành và cộng đồng xã hội.
- E. Điều là những giới luật bắt buộc mà một người Phật tử cần phải tuân thủ nghiêm ngặt.

Câu 8: Tại sao nói "Tin sâu Tam Bảo là điều kiện cần thiết trong sáu Pháp" để hành trì?

- A. Vì có tin thì mới có thể thực hiện việc cúng dường và bồ thí một cách vui vẻ.
- B. Vì niềm tin giúp hành giả vượt qua được những nghi ngờ và lo âu khi gặp nghịch cảnh.
- C. Vì tin sâu Tam Bảo thì mới có sự thâm thục, giữ giới và thực hành pháp đúng hướng.
- D. Vì đó là nền tảng để Đức Phật có thể gia hộ và che chở cho người tu trên đường đạo.
- E. Vì nếu không có niềm tin, mọi việc thiện làm ra chỉ mang tính chất thế gian, không có trí tuệ.

Câu 9: Hành động "Bồ thí" được ví như "Một hạt tâm rơi xuống, Hóa nụ cười thanh tịnh" nhấn mạnh yếu tố nào?

- A. Sự lan tỏa niềm vui từ người cho sang người nhận thông qua vật chất.
- B. Chỉ cần một khởi tâm thiện lành nhỏ cũng có thể mang lại kết quả to lớn.
- C. Sự chuyển hóa từ tâm tham ái sang trạng thái an lạc ngay trong lúc trao tặng.
- D. Tầm quan trọng của việc giữ cho tâm luôn trong sạch khi thực hiện bồ thí.
- E. Kết quả của việc buông bỏ là sự nhẹ nhàng và thanh thản trong tâm hồn.

Câu 10: Thông điệp rút ráo mà bài học muốn gửi gắm cho người thực hành là:

- A. Hãy nỗ lực cúng dường thật nhiều để sớm đạt được các tầng thánh quả giải thoát.
- B. Cần phân biệt rõ ràng giữa bồ thí và cúng dường để không bị nhầm lẫn về phước đức.
- C. Tu tập là sự hành trì tự thân nơi tâm, không nằm ở hình thức vật chất bên ngoài.
- D. Mấu chốt của mọi hành động thiện là tâm thanh tịnh, xả ly và không chấp trước.
- E. Phải biết kết hợp giữa cúng dường, giữ giới và hành thiền để có cuộc sống hạnh phúc.

CHƯƠNG 2. CÚNG DƯỜNG ĐÚNG PHÁP GIẢI THOÁT

1. Nội Dung Bài Giảng

Kính thưa chư vị, chúng ta tiếp tục học về một trong mười Ba-la-mật. Đó là Bồ thí hay bố thí cúng dường; bố thí xuất phát từ tâm từ, từ lòng thương chúng sanh; còn cúng dường mang ý nghĩa cao thượng hơn, đó là kết duyên với Tam Bảo, trong đó có sự tôn kính.

Tất cả các Pháp đều do duyên sanh, không có pháp nào tự nhiên mà có; do duyên sanh thì cũng do duyên diệt; Các Pháp cúng dường là để trang nghiêm tâm. Nhưng tâm thì luôn dao động; mắt thấy thì tâm sanh; tai nghe thì tâm sanh; mũi ngửi thì tâm sanh. Vì vậy, tâm không có thực thể cố định. Thế mà chúng ta lại chấp rằng tu Phật là tu tâm, tu cái không thực... Tu cái không thực thì làm sao tu?

Khi mắt nhìn thấy một vị Sư cô ăn mặc có phần giản dị, liền khởi tâm phán xét về sự tu tập của vị ấy. Nhưng nhiều khi người ta ăn mặc như vậy vì đang lao tác. Vậy có gì để chấp? Đó chính là định kiến. Khi chúng ta nhìn lỗi người, tức là đang tạo ra lỗi của chính mình, đang tạo thêm nghiệp để dẫn đến tái sanh.

Khi năng lượng phát sinh nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý còn hiện hành thì còn tái sanh. Đức Phật dạy trong Kinh Tương Ưng rằng Như Lai chỉ nói tái sanh đối với người còn nhiên liệu. Mà chúng ta thì đang tự đổ thêm

nhiền liệu vào, có nhiền liệu thì xe còn chạy... Đường trần vui không, thừa quý vị? Vui lắm, phải không?

Thương ghét, buồn vui, sanh, già, bệnh, chết; cha mẹ, vợ chồng, con cái; tài sản của tôi, con của tôi, nhà của tôi, rồi đến chùa của tôi. Dính mắc đủ mọi thứ như vậy, nên trong đời sống hằng ngày, việc xả ly không dễ dàng.

Cúng dường là kết duyên với Tam Bảo nhưng cũng cần xả ly sự dính mắc, chỉ cần khởi lên ý nghĩ “tôi đang cúng dường” thì lập tức đã có Pháp và cứ như thế tiếp tục sanh tử luân hồi. Còn có Pháp thì còn có năng lượng, còn có ưa thích và ghét bỏ: chùa này tôi cúng, chùa kia tôi không cúng.

Vậy cúng dường Ba La Mật là cúng dường như thế nào? Cúng dường Ba La Mật không phải là do thích thì cúng, hay thích nhiều thì cúng nhiều, mà là xem xét việc ấy có cần thiết hay không. Ví dụ, khi một vị Sư bị bệnh, nếu cúng dường theo Ba La Mật thì đến gặp bác sĩ, hỏi xem việc điều trị có khả năng hay không, thuốc men ra sao, chi phí bao nhiêu.

Sau đó, thưa với vị bác sĩ rằng chi phí bệnh viện xin được lo liệu, nhưng đừng cho bệnh nhân biết, cũng đừng cho ai biết. Chỉ vậy thôi, làm trong tâm an vui. Vì nghĩ rằng vị Sư ấy là người đại diện cho chánh Pháp. Mình không tu được, người ta tu được, mình hoan hỷ là đủ. Cúng dường cũng đừng để vị Sư ấy biết, đừng cho ai biết, và mình cũng quên luôn. Cũng chẳng cần phải

nhìn mặt vị Sư ấy, cũng chẳng cần phải vào thăm để nói: “Con cúng dường Sư”.

Cúng dường là xả ly mọi sự dính mắc nơi các Pháp hữu vi. Bởi vì những gì chúng ta đang có đều là Pháp hữu vi, Saṅkhāra: thân tôi, nhà tôi, con tôi, chồng tôi, chùa tôi, cửa cái của tôi, y áo của tôi, cái y của tôi... Sau khi chết, chỉ còn là chỗ cho loài côn trùng nương trú; Quý vị còn nhớ điều này không? Có khi nhớ, có khi quên; Quên nên mới sinh tiếc... Đất của tôi, trăm năm trước là đất của ai?

Rồi trăm năm sau nữa, khi chết rồi, thân này chỉ còn là một xác hoại, đất nào là đất của tôi? Nhưng dính mắc vào đất thì sinh phiền não; Phải thấy đó là nghiệp, phải thấy đó là chướng duyên, để mình tu tập, để mình xả ly.

Xin kể cho quý vị nghe một câu chuyện có thật, xảy ra tại Nha Trang. Những người có liên quan đến sự việc này đều biết. Có một căn nhà ở Nha Trang được rao bán suốt năm năm nhưng không ai mua. Người đến xem rồi lại đi, không phải vì giá cả mà vì cảm giác nóng nực, khó chịu. Dù bán rẻ, căn nhà vẫn không có người mua.

Thấy vậy, chủ nhà không biết làm sao, tìm đến nhờ giúp đỡ. Ông thưa rằng chỉ có Sư mới có thể giải quyết được việc này và xin cúng dường mười năm, lo toàn bộ tiền điện nước, mong Sư đến mở khóa tu tập, Sư đã mở hai khóa tu tại đó.

Qua sự việc, có thể thấy người chủ mong muốn giao phó khó khăn này cho Sư. Trước đó, trong suốt năm năm, căn nhà dường như có sự ngăn trở, ai đến cũng cảm thấy bất an hoặc khó chịu nên không mua. Sau khi Sư khuyên nhủ, tụng kinh và tổ chức các khóa tu, căn nhà đã bán được. Điều này cho thấy những gì chúng ta suy nghĩ, những tâm tham và sân đều tạo thành nghiệp. Tham là dính mắc vào các Pháp hữu vi. Khi tham không được thỏa mãn thì sinh sân, buồn phiền vì “*nhà của tôi*”.

Có người vì oán hờn mà chết trong căn nhà ấy, rồi sinh tâm chấp trước, không cho ai mua. Ai đến cũng bị xua đuổi, dù bán rẻ cũng không chịu. Oán hờn và dính mắc theo đến lúc chết. Nói “*nhà của tôi*” chính là biểu hiện của sự dính mắc. Sau cùng, căn nhà vẫn được bán theo giá thị trường. Nhiều người biết đến sự việc này, chủ nhà sau đó đã cúng dường các khóa tu, lo toàn bộ điện, nước, cơm gạo cho các hành giả. Ít nhất, những khó khăn cũng được tháo gỡ.

Vì vậy, cần thận trọng. Quý vị có muốn sau khi chết rồi vẫn còn vướng mắc, giữ nhà, giữ cửa, vì nghĩ rằng tài sản này của tôi, thân này của tôi, con này của tôi, xe này của tôi, nhà cửa này của tôi, chùa này của tôi, y áo này của tôi hay không? Có muốn như vậy không?

Nếu tiếp tục giữ lấy của cải và sự dính mắc ấy thì tiếp tục sanh tử luân hồi trong khổ đau. Cho nên, sự tu tập ở đây là luôn luôn quán chiếu nội tâm. Trong từng sát na,

tự hỏi: có cái thân này là của tôi không, có cái nhà này là của tôi không, có miếng đất này là của tôi không? Có y áo này là của tôi không? Có chùa này là của tôi không? Vì khi chết, ta chỉ là cát bụi. Tại sao ta cứ bắt buộc “*tôi phải có cái này*”, “*tôi phải giải quyết kiểu kia*”? Tất cả đều do nghiệp. Những sự khó khăn, nghiệp chướng xảy ra cho mình là do mình tạo; đó chỉ là quả.

Nhân là nhân bất thiện. Nhân bất thiện: kiếp trước ta chửi chồng, kiếp này chồng chửi lại; kiếp trước ta chửi con, kiếp này con chửi lại; kiếp trước ta cãi vã với các vị tu hành, kiếp này gặp người đời quở trách... Tất cả đều có nhân duyên nên nhớ đừng luyến tiếc.

Duyên sanh, duyên diệt; duyên hợp, duyên tan. Cha con cũng vậy, con lớn lên rồi lập gia đình, không thể bắt con ở chung với mình mãi, cũng không thể bắt con dâu, con rể phải ở chung để mình nuôi nấng. Mọi việc cần biết chừng mực. Vợ chồng cũng vậy, có duyên nơi mắt, tai, mũi, lưỡi; do cảm xúc, do những rung động trong vô minh mà thành. Nếu đã lỡ duyên, lỡ có con, thì bây giờ chỉ còn cách nhìn thẳng để xử lý; duyên hết thì thôi, có khi một là người ấy mất, hai là bệnh nằm liệt, ba là có người khác, bốn là ly dị vì không còn thương nữa; nếu sống mà như địa ngục thì sống làm gì?

Quý vị nếu sống đầy sân hận, rồi cuối cùng tái sanh trong cảnh khổ thì có ích lợi gì? Sống như vậy, cuộc sống không có ý nghĩa. Vì thế cần có tuệ giác; phải thấy rõ các Pháp do duyên sanh. Lúc mới sinh ra, làm gì có

chồng, có con, có tài sản; rồi khi chết đi, cũng không có chồng chết theo mình, con chết theo mình, tài sản chết theo mình; câu hỏi là: sống đầy phiền não thì khi chết sẽ đi về đâu?

Có một cô gái đến hỏi Đức Phật: *“Cậu con và bố con chết rồi, xin Ngài cho biết hai người ấy đang ở đâu?”* Đức Phật dạy: *“Hai người ấy đang ở cõi Thiên.”* Cõi Thiên là cõi trời. Cô gái ngạc nhiên, vì cha của cô giữ giới nghiêm trì, một giới nhỏ nhất cũng không phạm; nếu Đức Thế Tôn dạy cha sanh về cõi Trời thì cô thấy rất hợp lý. Còn người cậu thì suốt đời phóng dật, rượu chè, cờ bạc, trai gái; vì sao lại sanh thiên? Đức Phật chỉ mỉm cười, không nói. Cô gái tìm đến ngài A Nan và ngài Xá Lợi Phất hỏi, các Ngài giải thích: người giữ giới thì được sanh thiên. Vì vậy, hãy cố gắng giữ giới nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; giữ giới không tham, không sân, không si. Giữ giới nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Năm giới: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không dùng các chất gây say; không sát sanh nghĩa là không có ý sát sanh, miệng không xúi người ta sát sanh, không thấy người ta sát sanh mà vui, tai nghe tiếng sát sanh thì không hoan hỷ, nghe người ta nói giết con heo để cúng cho mình mà hoan hỷ thì đó là phạm giới sát sanh; trộm cắp là không lấy của không cho, không chỉ dừng ở “không lấy” mà còn biết đem của mình chia sẻ, bố thí.

Quý hành giả cần thực hành như vậy để xả những sự dính mắc. Giữ giới nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; giới không chấp thủ, ngay cả định kiến cũng phải cúng dường. Nếu khởi định kiến rằng vị Sư cô đó tệ,

vị Sư cô đó xấu, vị Sư cô đó có mưu đồ, thì hãy cúng dường cái tâm bất thiện ấy. Khi nghĩ như vậy là đang nuôi dưỡng tâm bất thiện; thôi thì quý vị hãy cúng dường, cúng dường cái tâm đó; nghĩa là đừng tiếp tục nghĩ nữa. Nếu vẫn còn, thì quý vị đi gặp vị Sư cô đó để xin lỗi; chỉ nói: *“Con đã khởi tâm không thiện về Sư cô, xin Sư cô từ bi hoan hỷ. Chiếu theo Pháp của Phật, nay con xin sám hối.”*, không cần kể chi tiết để tránh làm người khác khó xử. Còn nếu vị Sư cô không hoan hỷ, đó là phần của vị ấy; mình chỉ biết sám hối và phải sám hối chân thành, sám hối để xả ly.

Hôm nay là ngày chư Tăng Ni bố tát, nhắc lại giới xả ly: đừng dính mắc; biết mình dính mắc thì có xả ly; cái gì còn dính mắc thì còn tiếp tục quay lại. Trong kinh Pháp Cú, có kể 1 vị Tỳ Kheo tiếc chiếc áo cà sa trước khi chết, liền tái sanh làm con rắn. Vị Tỳ Kheo đó là đệ tử Đức Phật còn như vậy, thì chúng ta càng phải thận trọng.

Vì vậy, quý vị hãy cố gắng làm các việc thiện, sống an vui, giữ giới thanh tịnh: không nói dối, không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không rượu chè say sưa... Không rượu chè say sưa thì cũng bao gồm việc tránh các hình ảnh hấp dẫn làm tâm mê đắm. Đức Phật

dạy “tránh né” là một trong bảy Pháp đoạn trừ lậu hoặc; Xả ly, không dính mắc; còn dính mắc thì còn quay lại; quay lại vì còn dính mắc thì còn có thủ, còn có giữ. Cho đến khi quý vị thấy rõ các Pháp đều do duyên sanh; duyên sanh thì dẫn tới duyên diệt; tự nhiên phải diệt; chỉ cần nhìn, sẽ thấy các Pháp vận hành tự nhiên. Đừng cản trở, đừng can thiệp; chúng vẫn vận hành như vậy. Vợ chồng hết duyên thì đường ai nấy đi. Nhiều người giàu có cũng ly dị; khi ly dị thì chia tài sản; có khi là những con số rất lớn. Nhưng xét cho cùng, đó là duyên hết; duyên sanh, duyên diệt; trong đời sống chúng ta cũng vậy, đừng dính mắc.

Vì có dính mắc thì tiếp tục tái sanh; nghiệp lớn nhất là sanh, già, bệnh, chết. Cho nên người tu tập cố gắng xả ly; xả ly là một Pháp tu tập trong tứ bi hỷ xả và cũng là một chi phần trong thất Bồ Đề Phần. Bảy Pháp đưa tới giải thoát, cuối cùng vẫn là xả; xả là không dính mắc.

Biết nhưng đừng dính mắc; các Pháp vận hành tự nhiên. Quý vị lo lắng nhiều rồi cũng chết, buồn phiền nhiều rồi cũng chết; tại sao không sống an vui để phát sinh trí tuệ? Việc đời cứ lấy tâm thiện mà giải quyết; chỉ có thiện Pháp mới cứu mình và cứu những người còn sót, không ai cứu được.

Hơi thở trước còn ra vào, hơi thở sau có thể không còn; đến lúc đó, xác bỏ lại; khi ấy, tài sản của tôi, con của tôi, chồng của tôi, áo quần của tôi, chùa của tôi, kinh sách của tôi, chuông mõ của tôi, tài khoản ngân hàng

của tôi, tất cả đều bỏ lại... Vì vậy, quý vị cúng dường là kết duyên với Tam Bảo cho nên đừng so đo, tính toán.

Nếu có cúng nhằm thì cũng nên nhớ: không có nhằm; đó là nhân quả; mình làm động tác ấy để nhận quả; quả ấy lại làm nhân dẫn tới quả khác. Khi quý vị chưa là A-la-hán, quý vị chưa thấy hết chuỗi nhân duyên dẫn tới sự giải thoát rốt ráo ra khỏi khổ đau trong sanh tử luân hồi ngay trong một kiếp này.

Cũng nên nhớ: giữa thiên, Tứ thiên và Thánh quả không nhất thiết liên hệ trực tiếp. Trong kinh sách và trong đời sống tu tập vẫn vậy. Có những vị chứng thiên, có thần thông, rồi mới bước vào Thánh quả: Sơ quả, Nhị quả, Tam quả, Tứ quả A-la-hán. Nhưng cũng có những vị không chứng thiên, không có thần thông, mà vẫn xả ly các bất thiện pháp, không dính mắc bất cứ điều gì. Cuối cùng phá được thân kiến, chứng được Tu-đà-hoàn, Tu-đà-hàm, A-na-hàm. Cư sĩ đời trước và đời này cũng như nhau, không có gì khác.

Vì vậy, quý vị hãy cố gắng tinh tấn; không nhất thiết ngồi thiền; có người do nghiệp duyên nên khó ngồi. Tuy vậy, vẫn có con đường tu tập: phá bản ngã, phá thân kiến, phá những chấp trước “tôi là”, “tôi đang là”, “cái này là của tôi”, “tôi phải như thế này”, “tôi phải như thế kia”, “mọi người phải như thế này”, “mọi người phải như thế kia”.

Khi phá được bản ngã, thì thấy rõ: thở ra mà không thở vào nữa, chúng sanh đi theo nghiệp; nghiệp là bóng mờ của hành động tạo tác; nghiệp là “*shadow of your action*”, là cái bóng theo sau những hành động thân, khẩu, ý; khi tâm không tạo, thân không tạo, thì nghiệp cũ còn bao nhiêu cũng dần tiêu mòn; không tạo nghiệp mới nữa thì sanh tử chấm dứt.

Hễ còn khổ đau thì có phản ứng, có nhận thức rồi bám chấp, rồi phản ứng, rồi tiếp tục tạo nghiệp. Vì vậy, cúng dường ở đây, cúng dường tối thượng là cúng dường Pháp; nghĩa là cúng dường những nhận thức sai lầm, những nhận thức chấp trước; nay xin cúng dường hết, để giải thoát khỏi khổ đau trong sanh tử luân hồi; còn Pháp hữu vi thì còn sanh tử luân hồi.

Hãy nhớ lời Đức Phật dạy trước khi Ngài nhập Niết Bàn: ***Sabbe Saṅkhārā aniccā - Các Pháp hữu vi đều vô thường***. Chúng sanh sinh rồi diệt; trăm năm trước chưa có ta, trăm năm sau cũng chẳng có ta.

Quý vị giữ mọi thứ cho kỹ, để rồi tiếp tục tái sanh; giận hờn, thương ghét. Quý vị hãy thực hành sám hối; nghĩ xấu về ai thì đi sám hối; nghĩ xấu về các vị tu hành thì đi sám hối. Trong gia đình, nếu có điều gì chưa phải, thì biết quay về sám hối với nhau; sám hối thì xả ly, ích lợi cho mình là thoát khỏi sanh tử luân hồi.

Không ai cứu mình được, “*Tự các người làm các người ô nhiễm; tự các người làm các người thanh tịnh.*”, tự

mình giải quyết khổ đau của mình; khổ đau và hạnh phúc chỉ là cảm xúc, mà cảm xúc thì vô thường.

CÚNG DƯỠNG (Dāna)



Sám hối hằng ngày, hồi hướng công đức
Hiếu rõ luật nghiếp, nguyện giải thoát



- * Xuất phát từ Tâm hướng đến Tam Bảo
- * Nuôi dưỡng tín tâm, khiêm hạ, xả ly
- * Phước lớn vì đối tượng là người trì giới - phạm hạnh





2. Tóm Tắt Ý Chính

1. Phân biệt **Bổ thí** và **Cúng dường**

- **Bổ thí:** Xuất phát từ tâm từ, lòng thương xót chúng sinh và những người khó khăn.
- **Cúng dường:** Mang ý nghĩa cao thượng hơn, đó là kết duyên với Tam Bảo bằng lòng tôn kính và sự khiêm hạ.

2. Bản chất của Tâm và Sự dính mắc

- Tâm không có thực thể cố định (vô ngã), nó phát sinh do duyên (mắt thấy, tai nghe... thì tâm sinh).
- Sai lầm lớn nhất của người tu là bám chấp vào định kiến, nhìn lỗi người khác (phán xét về ngoài, cách ăn mặc) mà không thấy rằng mình đang tạo thêm nghiệp cho chính mình.

3. Cúng dường Tối thượng là "**Cúng dường Pháp**"

- Không phải chỉ cúng dường vật chất (hữu vi) mới là quan trọng; cúng dường tối thượng là cúng dường những **nhận thức sai lầm**, những sự **chấp trước** của bản thân.
- Nay xin buông bỏ hết những định kiến "*tôi là thế này*", "*mọi người phải thế kia*" để dâng lên Tam Bảo; đó mới là con đường giải thoát thật sự.

4. Cơ chế của Nghiệp và Tái sinh

- Nghiệp là "*cái bóng*" (shadow) theo sau mọi hành động thân, khẩu, ý.

- Còn phản ứng trước các cảm thọ (vui, buồn, ghét, thương) là còn đổ thêm "*nhiên liệu*" cho cỗ xe luân hồi tiếp tục chạy.
- Khi tâm và thân không còn tạo tác (xả ly), nghiệp cũ sẽ dần tiêu mòn, nghiệp mới không sinh, từ đó chấm dứt sinh tử.

5. Sự thật về Vô thường (*Sabbe Saṅkhārā aniccā*)

- Tài liệu nhắc nhở lời dạy cuối cùng của Đức Phật: Các pháp hữu vi đều vô thường.
- Thân xác và vạn vật đều do duyên hợp rồi tan, trăm năm trước và sau đều không có "*ta*"; việc giữ chặt mọi thứ chỉ dẫn đến tái sinh và khổ đau.

6. Vai trò của Sám hối và Xả ly

- Sám hối là cách để xả ly những suy nghĩ tiêu cực, những ác kiến về người khác (đặc biệt là với các vị tu hành hoặc người trong gia đình).
- Sám hối giúp dọn sạch nội tâm, là bước đi thiết thực để thoát khỏi vòng vây của phiền não.

Cốt lõi: Tu tập không phải là trình diễn hình thức bên ngoài mà là sự hành trì tự thân để phá bỏ bản ngã. Cúng dường đúng pháp là cúng dường sự buông xả các nhận thức sai lầm về "*cái tôi*".

3. Bài Kiểm Tra Tổng Hợp: Tâm Lý Học Phật Giáo Và Hành Trì Ba-la-mật

Câu 1: Theo tài liệu "*Kham nhẫn là tha thứ*", đối tượng thực sự mà hành giả cần "*tha thứ*" để chấm dứt luân hồi là ai?

- A. Những người đã gây ra oan trái, nhục mạ hoặc làm tổn thương mình trong quá khứ.
- B. Những chúng sinh đang mê mờ, vì vô minh mà tạo ác nghiệp gây khổ cho ta.
- C. Chính nghiệp của mình, không oán trách hay chống đối khi nghiệp cũ trở quả bất như ý.
- D. Bản thân mình vì đã lỡ làm tạo ra các ác nghiệp từ vô lượng kiếp trước.
- E. Những người thân trong gia đình khi họ có những hành vi và lời nói không đúng pháp.

Câu 2: "*Nhẫn nhục*" thông thường và "*Kham nhẫn Ba-la-mật*" (Khanti) khác nhau cốt lõi ở điểm nào?

- A. Nhẫn nhục là sự im lặng bên ngoài, kham nhẫn là sự hoan hỷ chấp nhận bên trong.
- B. Nhẫn nhục là chịu đựng vì sợ hãi, kham nhẫn là chịu đựng vì lòng từ bi rộng lớn.
- C. Nhẫn nhục là đè nén cảm xúc, kham nhẫn là thấu suốt vô ngã để không còn thấy có "*nhục*".
- D. Nhẫn nhục dành cho người cư sĩ, kham nhẫn dành cho bậc Thánh giả và người tu lâu năm.

- E. Nhẫn nhục là phản ứng có điều kiện, kham nhẫn là trạng thái tự nhiên của tâm không chấp.

Câu 3: Tại sao tài liệu khẳng định "*Sân*" là kẻ thù lớn nhất của sự Chân thật (Sacca) và Kham nhẫn?

- A. Vì sân làm tiêu tán mọi phước báu tích lũy được và khiến gương mặt trở nên xấu xí.
- B. Vì sân là phản ứng chống đối lại sự thật hiện tại, khiến hành giả rơi vào mê lầm.
- C. Vì sân tạo ra năng lượng cận tử nghiệp xấu dẫn dắt chúng sinh vào các cõi khổ.
- D. Vì khi sân khởi lên, hành giả không còn khả năng giữ giới và niệm Phật.
- E. Vì sân làm lu mờ trí tuệ, khiến ta không thể phân biệt được đúng sai, thiện ác.

Câu 4: Hình ảnh "*Tâm như đất*" mà Đức Phật dạy cho Ngài La Hâu La có ý nghĩa thực hành là gì?

- A. Tâm cần phải kiên cố, vững chãi, không bị lay chuyển trước mọi giông bão của cuộc đời.
- B. Tâm cần phải khiêm hạ, luôn đặt mình ở vị trí thấp nhất để phục vụ chúng sinh.
- C. Tâm không phản đối, không dao động trước mọi sự tác động "*sạch*" hay "*dơ*" của ngoại cảnh.
- D. Tâm là nơi nuôi dưỡng hạt giống thiện pháp, giống như đất là nơi khởi nguồn của sự sống.
- E. Tâm cần phải tĩnh lặng, âm thầm quan sát mọi sự vật hiện tượng mà không can thiệp.

Câu 5: Trong 16 bước quán hơi thở, tại sao bước "*An tịnh tâm hành*" lại quan trọng đối với việc chuyển nghiệp?

- A. Vì nó giúp hành giả đạt được các trạng thái định sâu để thoát ly khỏi cảm giác đau đớn.
- B. Vì nó làm lắng dịu các rung động của cảm thọ và tư tưởng để không tạo tác nghiệp ý.
- C. Vì nó giúp cơ thể thư giãn hoàn toàn, chuẩn bị cho việc quán chiếu các pháp thâm sâu hơn.
- D. Vì chỉ khi tâm an tịnh, hành giả mới nhìn thấy rõ các hạt giống nghiệp trong tàng thức.
- E. Vì nó giúp hành giả cắt đứt sự liên kết giữa hơi thở và các phản ứng tâm lý tiêu cực.

Câu 6: Cúng dường "*tối thượng*" (Cúng dường Pháp) được định nghĩa trong bài học là gì?

- A. Là việc ân tống kinh sách và truyền bá lời dạy của Đức Phật đến cho nhiều người.
- B. Là việc cúng dường những vật phẩm quý giá nhất với lòng tôn kính tuyệt đối dành cho chư Tăng.
- C. Là cúng dường những nhận thức sai lầm, những sự bám chấp của bản thân lên Tam Bảo.
- D. Là sự thực hành giữ giới nghiêm túc và ngồi thiền đều đặn hàng ngày không gián đoạn.
- E. Là việc sống chân thật, biết ơn mọi nghịch cảnh và không còn oán trách cuộc đời.

Câu 7: Một người làm việc thiện (Bồ thí) nhưng vẫn có thể bị tái sinh vào luân hồi là do đâu?

- A. Do làm việc thiện quá ít, không đủ để áp đảo những nghiệp bất thiện đã tạo từ trước.
- B. Do làm việc thiện mà vẫn còn mong cầu phước báu hoặc dính mắc vào cái "tôi đang làm".
- C. Do không biết cách hồi hướng công đức cho chúng sinh mà chỉ giữ riêng cho bản thân mình.
- D. Do trong quá trình làm thiện vẫn còn khởi lên những ý niệm nghi ngờ hoặc hối tiếc.
- E. Do làm việc thiện nhưng không kết hợp với việc trì giới và hành thiền định.

Câu 8: Khái niệm "*36 dòng chảy*" dẫn dắt chúng sinh luân hồi thực chất là nói về:

- A. 36 loại nghiệp lực khác nhau được tạo ra từ hành động của thân, khẩu và ý.
- B. Sự bám víu và yêu thích (mê) nơi 6 căn, 6 trần, 6 thức dưới hai trạng thái thích và ghét.
- C. 36 cảnh giới tái sinh từ địa ngục cực trọng đến các tầng trời cao nhất của cõi sắc giới.
- D. Các trạng thái tâm lý biến đổi liên tục của hành giả trong suốt quá trình một kiếp sống.
- E. Những ham muốn về ngũ dục lục trần khiến tâm thức luôn bị cuốn trôi không dừng nghỉ.

Câu 9: Khi gặp nghịch cảnh (bị mắng chửi), hành giả thực hành "*Kham nhẫn Ba-la-mật*" sẽ nhìn nhận thế nào?

- A. Coi đó là một sự trừng phạt xứng đáng cho những lỗi lầm mình đã phạm trong quá khứ.
- B. Nhận diện cảm thọ khó chịu, thấy đó là quả nghiệp đang trổ, hoan hỷ nhận và không phản ứng.
- C. Coi người mắng chửi là một vị "thiện tri thức" đang giúp mình rèn luyện đức tính kiên nhẫn.
- D. Dùng trí tuệ quán chiếu rằng cả người mắng và người bị mắng đều là vô ngã, không có thực.
- E. Cố gắng giữ im lặng và niệm Phật để cơn giận bên trong không bùng phát ra bên ngoài.

Câu 10: Thông điệp "*Bạn là Kinh sống*" nhằm nhấn mạnh điều gì trong tu tập?

- A. Khuyến hành giả nên tự mình trải nghiệm Pháp thay vì chỉ đọc sách vở lý thuyết.
- B. Khẳng định mỗi cá nhân đều có tiềm năng giác ngộ nếu biết sống chân thật.
- C. Nhắc nhở chân lý nằm ngay nơi sự quan sát thân và tâm mình trong từng sát-na hiện tại.
- D. Hướng hành giả trở về với sự tỉnh thức nội tại, không còn tìm cầu giải thoát ở bên ngoài.
- E. Đề cao giá trị của việc hành trì thực tế hơn là việc tranh luận về chữ nghĩa kinh điển.

CHƯƠNG 3. TRANG NGHIÊM TÂM LÀ CÚNG DƯỜNG TỐI THƯỢNG

1. Nội Dung Bài Giảng

Trong kinh Nikāya, Đức Phật dạy rằng cúng dường để cầu phước hay mong cầu một điều gì đó thì không có lợi ích; cúng dường là để cho tâm được thanh tịnh, trang nghiêm tâm. Khi tâm quý vị được trang nghiêm thì phước báu vô cùng lớn. Hôm nay chúng ta tiếp tục tìm hiểu:

- *Tâm là gì?*
- *Cúng dường chư Phật để trang nghiêm tâm?*
- *Thế nào là trang nghiêm tâm, để đạt được quả lớn nhất là quả giải thoát, giải thoát khỏi khổ đau, sanh tử luân hồi?*

Liên hệ đến việc trang nghiêm tâm, chúng ta đã học về cúng dường. Có hai loại cúng dường: cúng dường vật và cúng dường Pháp. Trong đó, cúng dường Pháp là tối thượng; cúng dường vật chất, thực phẩm, nhà cửa hay chùa chiền cũng không bằng cúng dường Pháp; cúng dường Pháp là cúng dường tối thượng.

Cúng dường Pháp được thể hiện qua hành động, lời nói và cử chỉ của chúng ta trong đời sống hằng ngày. Những hành động và cử chỉ ấy đều do ý tác, do như lý tác ý. Nếu có ý thiện, có ý hướng đến sự giải thoát, thì ý nghĩ, lời nói và hành động đều đưa đến sự giải thoát rốt ráo.

Giải thoát ở đây có nghĩa là không dính mắc vào bất cứ pháp gì, không tham, không sân, không si, kể cả không mong cầu chứng đắc Niết Bàn; các pháp đều trống rỗng; ở Niết Bàn không có một pháp nào. Bởi vì nếu có pháp thì có sanh, có diệt; Đức Phật dạy rằng, Niết Bàn không phải là một pháp có sanh diệt, mà là tiến trình của tâm. Do đó, cần hiểu rõ bản chất của tâm; tâm do đâu mà có? Tâm do mắt, tai, mũi, lưỡi, thân mà sanh; khi mắt tiếp xúc với sắc thì tâm sanh, hoặc ưa thích, hoặc ghét bỏ; khi tai nghe âm thanh thì tâm sanh, có thương, có ghét, tức là có tham, có sân; mũi tiếp xúc với mùi hương cũng vậy, cảm thọ sanh khởi và tạo cảm giác khoan khoái.

Những cảm thọ ấy là ảo giác, chúng ta thường sống theo ảo giác, chạy theo tâm ưa thích và ghét bỏ, buồn vui; thích pháp này, không thích pháp kia; thích cách tu này, không thích cách tu kia. Đức Phật dạy rằng Pháp của Ngài giống như chiếc bè dùng để qua sông. Bè là phương tiện để qua sông, không phải để mang theo hay thờ phụng; nhờ có bè mới qua được bờ bên kia, nhưng khi đã qua sông thì không còn chấp vào chiếc bè.

Có người xin kinh, sau đó đem kinh đặt lên bàn thờ, để nguyên không đọc, không học, không thực hành. Việc đó không đưa đến giải thoát, vì tham, sân, si và phiền não vẫn còn nguyên vẹn.

Kinh Pháp là phương tiện, khi quý vị cúng dường kinh sách, cũng là phát nguyện hướng đến giải thoát. Cách cúng dường đúng nghĩa là đọc kinh, tìm hiểu kinh, thấu

đạt y lý và nghĩa ngữ, rồi đem ra thực hành; nếu không thực hành thì việc học chỉ dừng lại ở hình thức, không mang lại lợi ích thực sự. Tương tự như nhân viên làm công việc quản lí hoặc đếm tiền trong ngân hàng mỗi ngày nhưng không sở hữu đồng tiền ấy, việc tiếp xúc mà không thực hành thì không đưa đến kết quả giải thoát. Nếu học kinh sách mà không có thực hành thì không có trải nghiệm, không có ích lợi gì cả, học nhiều mà không hành thì chỉ là đãi sách.

Theo bạn, tâm nằm ở đâu? Tâm tự nhiên mà có đúng không? Các pháp do duyên sanh, tâm cũng do duyên mà sanh. Tâm phải do duyên mới khởi lên, phải duyên nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và phải có đối tượng, nghe tiếng chửi thì tâm mới buồn phiền.

Nếu người ta chửi bằng tiếng Việt, chửi đúng vào mình, thí dụ như nói: *“Bạn ngu vừa vừa thôi”*, thì lúc đó tâm liền sanh khởi. Giải thoát không phải ở nơi chùa, cũng không phải ở nơi lạy Phật, mà là không dính mắc; không dính mắc vào cái tôi: tôi là, tôi đã là; khi nghe đúng tên mình mà bị mắng chửi, nhất là những lời thô tục, thì tâm sân càng mạnh hơn.

“Tôi đẹp đẽ, tôi thông minh như vậy, mà lại bị mắng chửi.” Tâm buồn phiền khởi lên vì bản ngã. Do đó, *tâm* và *ngã* thường dính với nhau; tâm càng lớn thì ngã càng cao, tâm càng cao thì té càng đau; sanh tử luân hồi chính là chỗ này, vì bị cột trói vào cái ngã; phải có tâm thì mới có ngã, có ngã thì có tâm. Nếu vô ngã thì tâm ở

đâu? Mắt nhìn chỉ là nhìn, tai nghe chỉ là nghe, thì còn bản ngã nào trong đó nữa?

Người ta chửi thì chúng ta nghe như nghe tiếng đàn karaoke. Đức Phật dạy rằng: nếu ta không thọ nhận thì những lời chửi ấy trả lại cho người nói. Người nói thì cứ nói, chúng ta không phiền hà. Nếu không phiền hà thì nghe tiếng chửi, miệng vẫn có thể nở nụ cười.

Khi chồng chửi, quý vị có nở nụ cười được không? Lúc ấy, quý vị nên nói rằng: “Em thương anh quá, thương thật trong lòng.” Vì người chửi sẽ tạo khẩu nghiệp, dẫn đến quả báo xấu; người thân của mình mà tạo nghiệp như vậy thì mình đâu có vui. Con cháu cũng vậy, khi cự nự, mình nói: *“Mẹ thương con quá.”*, thương vì biết con cháu đang khởi tâm sân, nên mới nói lời bất thiện.

Trang nghiêm tâm là như vậy; tâm phát sinh nơi mắt, tai, mũi, lưỡi; thấy mà như thấy, trong đó không tham, không sân, không si, không phân biệt; thấy rõ tâm mình đang sanh khởi; người mới tu, hoặc tu lâu nhưng còn phóng dật, thất niệm, thì khi thấy liền sanh thương ghét, khi nghe cũng sanh thương ghét; tham, sân đều sanh khởi qua mũi, lưỡi, thân xúc chạm; nóng thì khó chịu, lạnh cũng khó chịu, nắng không ưa, mưa không chịu... Người như vậy không thích hợp với bất kỳ hoàn cảnh nào, càng lang thang thì càng sanh tử luân hồi.

Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dùng chữ *samsāra*, nghĩa là lang thang, lang thang thì còn sanh tử luân hồi.

Có những người biết lỗi thì sám hối liền, nhưng biết lỗi mà vẫn tiếp tục làm thì chỉ tạo thêm nghiệp, làm nhiên liệu cho tái sanh.

Trong kinh Tương Ưng, Đức Phật dạy: ***“Nhu Lai không nói sự tái sanh cho người không có nhiên liệu, Nhu Lai chỉ nói sự tái sanh cho người có nhiên liệu.”***

Nhiên liệu đó từ đâu? Từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tức là từ tâm. Vì vậy, cúng dường tâm là không phân biệt khi nhìn, không thương ghét khi nghe. Đó là trang nghiêm tâm; tâm sanh nơi đâu thì xả ly ngay nơi đó, còn tâm thì còn sanh tử luân hồi, không tâm thì nhìn như nhìn.

Đức Phật dạy ngài Bāhiya trong kinh Udāna rằng: ***“Trong cái thấy chỉ là cái thấy.”***, chỉ thấy biết là thấy, không gán thêm đối tượng, không phân biệt đẹp xấu, hơn thua. Khi thấy đẹp mà sanh dính mắc thì phải cẩn trọng, vì quả của sự dính mắc luôn chờ phía sau; dù không gặp bệnh hoạn thì vẫn có nghĩa địa chờ, vì còn sanh tử luân hồi.

Trang nghiêm tâm là xả ly sự dính mắc nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân; không chạy theo cảm xúc dục lạc; lưỡi thường ưa nói, dễ nói lời bất thiện. Mỗi ngày cần tự kiểm lại từ sáng đến tối đã nói bao nhiêu lời bất thiện, bao nhiêu lời không lợi mình, không lợi người, không đưa đến giải thoát; lời nói đó có phù hợp hoàn cảnh không, có được người trí khen tặng không?

Tâm sanh khởi từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân; khi bị chửi thì khởi tâm từ, không mong người khác đọa lạc; nếu khởi tâm muốn người khác rơi vào quả xấu thì chính là tâm bất thiện; *trang nghiêm tâm là tâm kham nhẫn, tâm từ, thấy người chửi thì thương người chửi.*

Trong tu tập, nếu có người chỉ lỗi cho quý vị, trước hết xét lại bản thân có lỗi hay không. Người chỉ lỗi cho mình là thầy mình. Trong tu viện, ai chỉ lỗi cho quý vị thì nên quý xuống lạy, cảm ơn người ấy. Vì người giúp chúng ta thấy lỗi là người giúp mình tu tập.

Chưa chứng Thánh quả thì tâm còn phiền não, thấy được phiền não khởi lên là đã có chánh niệm; muốn phá ngã thì phải hạ mình xuống; đó là trang nghiêm tâm để cúng dường; cúng dường bằng cách xả ly tham, sân, si; đó là Pháp cúng dường tối thượng.

*Trang nghiêm tâm là trang nghiêm nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân; tai nghe như nghe, không thọ nhận. Nhớ lời Phật dạy, không khởi tham, sân, si, và khởi tâm từ đối với người nói lời bất thiện: mắt thấy việc trái ý thì quan sát tâm đang khởi bất thiện và xả ly. **Đó là cách trang nghiêm tâm;** trang nghiêm tâm là cúng dường tối thượng, không dính mắc thì đưa đến giải thoát rốt ráo ngay trong đời sống hiện tại; nghe chửi mà không khổ, chỉ khởi tâm từ.*

Đức Phật dạy: *người không hành trì giống như cái muỗng múc canh, giống như người đếm tiền trong ngân*

*hàng mà không có phần của mình. Sadhu. Sadhu!
Trang nghiêm tâm, cúng dường chư Phật, đó là phước
lành tối thượng.*



2. Tóm Tắt Ý Chính

Học và hành

Học kinh sách mà không thực hành thì không có trải nghiệm, không mang lại lợi ích; chỉ học mà không hành thì không dẫn đến chuyển hóa và giải thoát.

Tâm do duyên sanh

Tâm không tự nhiên có, mà sanh khởi do duyên: duyên nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và đối tượng; khi có tiếp xúc thì tâm sanh khởi tham, sân, si.

Ngã và sanh tử luân hồi

Tâm và ngã nương nhau mà có, do chấp ngã nên sanh khổ, sanh sân hận và bị cột trói trong sanh tử luân hồi; vô ngã thì tâm không còn chỗ bám.

Giải thoát là không dính mắc

Giải thoát không nằm ở hình thức bên ngoài mà ở chỗ không dính mắc; không thọ nhận các cảm thọ phát sinh từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thì tâm được tự do.

Nhiên liệu của tái sanh

Tái sanh chỉ xảy ra khi còn “*nhiên liệu*”, tức là còn tham, sân, si phát sinh từ các căn. Hết nhiên liệu thì không còn tái sanh.

Trang nghiêm tâm

Trang nghiêm tâm là xả ly sự dính mắc nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân; thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe, không phân biệt, không chấp thủ.

Pháp cúng dường tối thượng

Cúng dường tối thượng là cúng dường bằng cách xả ly tham, sân, si; dùng chính sự hành trì để trang nghiêm tâm. Đây là Pháp cúng dường thù thắng.

Chánh niệm trong đời sống

Trang nghiêm tâm được thực hiện bằng chánh niệm trong từng tiếp xúc: quan sát tâm sanh khởi, nhận biết bất thiện pháp và buông xả ngay tại chỗ.

Tu tập trong tương tác với người khác

Người chỉ lỗi cho mình là trợ duyên tu tập. Biết tiếp nhận, kham nhẫn, khởi tâm từ chính là cách phá ngã và trang nghiêm tâm.

Kết quả của trang nghiêm tâm

Khi tâm không dính mắc thì khổ đau chấm dứt ngay trong hiện tại, và đó là con đường đưa đến giải thoát rốt ráo khỏi sanh tử luân hồi.

3. Bài Kiểm Tra: Trang Nghiêm Tâm Là Cúng Đường Tối Thượng

Câu 1: Theo tài liệu, tại sao cúng đường vật chất (thực phẩm, chùa chiền) lại không bằng cúng đường Pháp?

- A. Vì vật chất là hữu hạn và sẽ bị hao mòn theo thời gian, còn Pháp là vô hạn.
- B. Vì cúng đường vật chất chỉ tạo ra phước báu hữu lậu, không giúp thoát khỏi luân hồi.
- C. Vì cúng đường Pháp tác động trực tiếp vào ý nghiệp, dẫn dắt hành giả đến sự giải thoát rốt ráo.
- D. Vì chư Phật và chư Thánh Tăng không còn nhu cầu thọ dụng các loại vật chất thế gian.
- E. Vì cúng đường Pháp đòi hỏi sự hy sinh và nỗ lực tinh tấn cao hơn so với việc cho đi vật chất.

Câu 2: "Trang nghiêm tâm" thực chất được hiểu là quá trình nào sau đây?

- A. Giữ cho thân và khẩu luôn thanh tịnh, trang trọng khi thực hiện các nghi lễ cúng đường.
- B. Làm cho tâm trở nên tĩnh lặng bằng cách đè nén các dòng suy nghĩ tham, sân, si khởi lên.
- C. Xả ly sự dính mắc nơi 6 căn khi tiếp xúc với trần cảnh: thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe.
- D. Tập trung vào việc quán tưởng những hình ảnh tốt đẹp về Phật và cõi Niết Bàn.

- E. Sử dụng trí tuệ để phân tích đúng sai, thiện ác trong mọi hành động và lời nói hằng ngày.

Câu 3: Tài liệu định nghĩa "*Tâm*" không có thực thể cố định vì lý do gì?

- A. Vì tâm luôn biến đổi không ngừng qua từng sát-na, không bao giờ dừng lại ở một trạng thái.
- B. Vì tâm chỉ sanh khởi khi có sự tiếp xúc giữa các căn (mắt, tai...) và đối tượng (hình ảnh, âm thanh...).
- C. Vì tâm là một phần của ngũ uẩn, mà ngũ uẩn vốn dĩ là rỗng không và tạm bợ.
- D. Vì bản chất của tâm là vô ngã, không có một cái "tôi" nào làm chủ hay điều khiển được tâm.
- E. Vì tâm bị chi phối bởi quy luật vô thường, duyên sanh nên cũng sẽ theo duyên mà diệt.

Câu 4: Điều gì được coi là "*nhiên liệu*" khiến cỗ xe tái sinh tiếp tục vận hành?

- A. Những ác nghiệp đã tạo từ nhiều đời nhiều kiếp chưa được sám hối và chuyển hóa.
- B. Sự thiếu hụt phước báu và trí tuệ trong quá trình thực hành đạo pháp tại thế gian.
- C. Sự thọ nhận các cảm thọ (vui, buồn, không vui không buồn) phát sinh từ 6 giác quan.
- D. Những mong cầu về một đời sống tốt đẹp hơn ở cảnh giới chư Thiên hoặc Niết Bàn.

- E. Sự dính mắc vào những nhận thức sai lầm về cái "tôi" và "cái của tôi".

Câu 5: Tại sao việc cúng dường để "*cầu phước*" lại bị coi là không có lợi ích lớn theo tinh thần bài học?

- A. Vì tâm mong cầu phước báu là tâm tham, mà tham thì vẫn còn nằm trong vòng luân hồi.
- B. Vì phước báu cầu được thường rất nhỏ bé so với sự vận hành bao la của định luật nhân quả.
- C. Vì nó khiến hành giả dính mắc vào hình thức bên ngoài thay vì quay vào thanh lọc nội tâm.
- D. Vì mục đích tối hậu của cúng dường phải là trang nghiêm tâm để hướng tới sự giải thoát.
- E. Vì khi có phước, con người dễ nảy sinh tâm lý tự mãn và lười biếng trong việc tu tập.

Câu 6: Trạng thái "*Vô ngã thì tâm không còn chỗ bám*" có nghĩa là:

- A. Hành giả không còn coi trọng bản thân mình, sẵn sàng hy sinh tất cả vì lợi ích chúng sinh.
- B. Tâm không còn nương tựa vào bất kỳ ý niệm nào về một cái "tôi" cố định để khởi sinh phiền não.
- C. Khi thấy rõ tính Không của vạn pháp, tâm sẽ không còn bị lôi kéo bởi các trần cảnh bên ngoài.
- D. Sự chấm dứt hoàn toàn của các dòng suy nghĩ và cảm xúc liên quan đến cái ngã cá nhân.
- E. Tâm đạt đến trạng thái rỗng rang, thanh tịnh, không còn bị vướng bận bởi tham, sân, si.

Câu 7: Hành động nào sau đây là biểu hiện của việc "*tu hình thức*" theo cảnh báo của tài liệu?

- A. Chăm chỉ lau dọn chùa chiền, trang trí bàn thờ Phật thật đẹp nhưng tâm vẫn hay phán xét người khác.
- B. Tụng kinh, ngồi thiền đúng giờ giấc quy định nhưng không quan sát được sự sanh diệt của tâm.
- C. Cúng dường rất nhiều tiền bạc vật chất nhưng lại khởi tâm ngạo mạn và mong cầu được khen ngợi.
- D. Học thuộc lòng các giáo lý thâm sâu nhưng không áp dụng được vào việc chuyển hóa cơn giận.
- E. Tất cả các phương án trên đều là biểu hiện của việc tu tập bị kẹt vào tướng bên ngoài.

Câu 8: "*Cúng dường tối thượng*" trong đời sống hằng ngày được thực hiện cụ thể nhất qua việc:

- A. Luôn giữ thái độ cung kính và lời nói ái ngữ đối với mọi người xung quanh.
- B. Chánh niệm trong từng tiếp xúc, nhận biết bất thiện pháp sanh khởi và buông xả ngay tại chỗ.
- C. Dành nhiều thời gian hơn cho việc học hỏi và suy ngẫm về các bài kinh của Đức Phật.
- D. Tham gia tích cực vào các hoạt động thiện nguyện để giúp đỡ những người khó khăn.
- E. Giữ giới luật một cách nghiêm ngặt, kể cả trong những suy nghĩ thầm kín nhất.

Câu 9: Khi một hành giả đạt được sự giải thoát rốt ráo, thái độ của người đó đối với các Pháp là:

- A. Hoàn toàn xa lìa và từ bỏ mọi sự tiếp xúc với thế gian để giữ tâm thanh tịnh.
- B. Không còn dính mắc vào bất cứ pháp nào, kể cả việc không mong cầu chứng đắc Niết Bàn.
- C. Luôn duy trì trạng thái hỷ lạc và an lạc tuyệt đối trước mọi biến động của cuộc đời.
- D. Thấy rõ mọi pháp đều là giả tạm nên không còn bận tâm đến việc làm thiện hay làm ác.
- E. Có khả năng điều khiển tâm thức theo ý muốn để không bao giờ bị phiền não chi phối.

Câu 10: Điểm mấu chốt để chuyển hóa "*tâm do duyên sanh*" thành "*tâm giải thoát*" là:

- A. Phải triệt tiêu hoàn toàn các giác quan để không cho duyên bên ngoài tác động vào bên trong.
- B. Dùng định lực mạnh mẽ để giữ tâm luôn an trụ vào một đối tượng duy nhất (như hơi thở).
- C. Nhận diện rõ bản chất duyên sanh của tâm và không thọ nhận, không chấp thủ vào các cảm thọ.
- D. Phải tích lũy đủ phước báu để gặp được những duyên lành giúp tâm luôn hướng thượng.
- E. Luôn duy trì chánh kiến để thấy rằng không có tâm nào thực sự hiện hữu để giải thoát.

CHƯƠNG 4. CÙNG DƯỚI HỒI HƯỚNG CHO NGƯỜI THÂN ĐÃ CHẾT

1. Nội Dung Bài Giảng

Ai trong chúng ta rồi cũng phải chết, có ai tin rằng bản thân sẽ không chết không? Có khi cũng có, nên mới sinh ra nhiều phiền não.

Chúng ta cứ mãi đặt câu hỏi: Tại sao chồng tôi không thương tôi, tại sao con tôi không nghe lời tôi, tại sao nợ nần cứ đến mãi, tại sao tu hoài mà chưa bỏ được tham, sân, si, tại sao Sư cô ở chùa đó không nghe lời tôi, không thương tôi. Rồi hết cái “*tại sao*” này đến cái “*tại sao*” khác... Tất cả những điều đó đều do dính mắc mà ra. Vì có bản ngã, có chấp trước, nên mới có những câu hỏi “*tại sao*”.

Các pháp đều do duyên sinh, người chồng chửi mình cũng do duyên: có khi do mình nấu cơm không vừa ý nên người ta bực; cũng có khi do kiếp trước mình đã chửi họ, kiếp này họ trả lại; con cái không nghe lời mình cũng vậy, có khi kiếp trước nó là ông nội mình, bây giờ mình bảo “*ông nội*” phải nghe lời mình thì có hợp lý không? Vì thiếu trí tuệ nên chúng ta không thấy được sự vận hành của các pháp trong dòng sinh hóa: có sanh thì có diệt.

Kiếp này là mẹ con, kiếp sau có thể là vợ chồng; kiếp này là vợ chồng, kiếp sau có thể trở thành mẹ con; cứ xoay chuyển như vậy cho đến khi nào chấm dứt dòng

sinh hóa, chấm dứt dòng sanh tử, thì lúc đó mới thật sự an ổn. Hễ còn dính mắc, nhất là dính mắc vào nghiệp, thì rất nguy hiểm; nghiệp lôi kéo mãi... Nghiệp là gì thì từ từ chúng ta sẽ học, và thật ra quý vị cũng đã học hoặc nhiều rồi. Ai ở đây cũng biết nghiệp là gì, nhưng không ai sợ nghiệp, vẫn tiếp tục gieo nghiệp, sống chung với nghiệp, trưởng thành trong nghiệp, rồi cuối cùng thọ nhận quả báo của nghiệp. Giống như trồng cây, rồi cây sẽ ra trái; cứ bón nước, tưới phân thì cây sẽ ra trái. Nếu cây quýt ngọt thì ra trái ngọt, nếu cây quýt chua thì phải chấp nhận ăn trái chua.

Liên hệ đến việc người thân đã mất, điều này bắt nguồn từ câu chuyện vua Bimbisāra. Vua Bimbisāra là vua nước Magadha, tức là Ma Kiệt Đà, một vương quốc rất lớn. Một đêm, khi vua đang ngồi đọc sách rồi ngủ gật, Ngài thấy thân nhân đến khóc lóc và nói: *“Ông là vua giàu có mà chúng tôi thì đói khát.”*

Sáng hôm sau, nhà vua gọi quyền thuộc lại và chuẩn bị rất nhiều vật phẩm để cúng dường. Nhưng tới hôm đó, thân nhân lại hiện về khóc và nói: *“Ông chưa cúng thì chúng tôi còn thèm ít, ông cúng nhiều quá thì chúng tôi lại thèm nhiều hơn.”*

Khi còn sống, thấy ít thì thèm ít, thấy nhiều thì thèm nhiều, và tâm thức đi theo sự ham muốn đó; khi chết rồi, thấy cúng dường nhiều mà không ăn được, tâm thèm khát khởi lên mạnh mẽ, rồi sanh sân. Thân nhân lại đến khóc và nói: *“Ông cúng nhiều quá, chúng tôi*

càng thêm thêm, càng khổ thêm. Thêm mà không được ăn thì khổ lắm, thêm ít thì còn ít khổ.”

Đây là một chân lý: thêm ít thì khổ ít, có ít cảm xúc dục lạc thì khổ ít; còn thêm muốn nhiều, muốn thỏa mãn các nhu cầu của mình, muốn thỏa mãn những câu hỏi “*tại sao*”, thì khổ càng nhiều; thêm mà không được thì khổ. Nhà vua hỏi các quần thần nhưng không ai biết câu trả lời. Cuối cùng, một vị trưởng lão lớn tuổi nói rằng việc này phải đến hỏi Đức Phật, chỉ có Đức Phật mới chỉ rõ vấn đề. Vì vậy, nhà vua đến thỉnh hỏi Đức Phật về cách giải quyết.

Đức Phật dạy rằng để giải quyết việc ấy, cần nương nhờ oai lực của chư Tăng. Trước hết, nhà vua phải cúng dường chư Tăng. Nhờ sự thanh tịnh của các Ngài và sự chú nguyện của chư Tăng thì mới có thể giải quyết được.

Nhà vua làm theo lời Đức Phật dạy, thỉnh năm trăm vị, thậm chí cả ngàn vị Tăng trong Tăng đoàn của Đức Phật. Sau khi chư vị Thánh Tăng thọ trai, các Ngài bắt đầu chú nguyện. Lời chú nguyện rất đơn giản, chỉ dạy xả ly, không có gì để dính mắc, vì mọi pháp đều không thật; những gì chúng ta thêm khát, ao ước, mong cầu và muốn sở hữu chỉ là cảm thọ dục lạc, là những ảo giác của tâm; cần phải buông bỏ, xả ly tất cả những sự giận hờn, thương ghét.

Các Ngài chú nguyện bằng tâm từ bi và bằng sự cộng lực của các tâm thanh tịnh nơi chư vị Thánh Tăng, năng lực ấy rất mạnh. Sau khi chư Tăng chú nguyện xong, tối hôm đó các vong linh quay lại cảm ơn nhà vua và nói rằng mọi việc đã xong, họ sẽ ra đi.

Từ đó về sau, khi người ta muốn tưởng nhớ thân nhân đã mất và làm điều gì đó cho cha mẹ, ông bà đã khuất để được về cảnh giới an vui, siêu thoát, thì thường cúng dường chư Tăng, chư Ni. Việc cúng dường cần hướng đến những vị thanh tịnh và nhờ các vị ấy chú nguyện để người thân có thể xả ly và được an ổn.

Trường hợp thứ nhất về cúng dường trai Tăng, được ghi lại trong Kinh Tạng Nikāya, khi vua Bimbisāra thỉnh hỏi Đức Phật và được Đức Phật chỉ dạy.

Trường hợp thứ hai là khi ngài Xá Lợi Phất đang ngồi thiền trong một hang đá. Ngài nghe bên ngoài có tiếng khóc lóc của một ngạ quỷ. Lúc ấy, vì có chư Thiên hộ trì, nên ngạ quỷ không thể vào trong. Ngài Xá Lợi Phất nghe tiếng khóc liền bảo chư Thiên rằng hãy để cho ngạ quỷ ấy được vào. Khi ngạ quỷ được vào, nó quỳ trước ngài Xá Lợi Phất và bạch: *“Bạch Tôn Giả, con là mẹ của Ngài trong kiếp trước. Vì trong quá khứ con đã phạm lỗi, chê trách chư Tăng Ni và khởi tâm bất thiện, nên bị đọa làm ngạ quỷ suốt năm kiếp. Xin Ngài từ bi.”*

Quý vị nên cẩn trọng: đừng bao giờ gây khó khăn bất kính với chư Tăng Ni. Nếu không thể cúng dường hay

làm các việc phước thiện đối với các Ngài, thì ít nhất cũng nên tránh xa và giữ lòng tôn trọng. Đừng khởi tâm giận hờn, đừng khởi tâm bất thiện, vì khi tâm bất thiện sanh khởi thì quả bất thiện sẽ theo sau.

Nga quý tiếp tục bạch với ngài Xá Lợi Phất: *“Xin Ngài cứu con. Năm kiếp trước con là mẹ của Ngài, nay con đã làm nga quý suốt năm kiếp, khổ đau vô cùng”*. Gặp được ngài Xá Lợi Phất, nga quý vô cùng mừng rỡ, vẫn xưng là mẹ và con, cầu xin Tôn Giả cứu giúp.

Sáng hôm sau, ngài Xá Lợi Phất đến gặp Đức Phật để thỉnh hỏi cách cứu giúp. Ngài không hỏi “tại sao”, vì Ngài đã rõ nguyên nhân. Ngài chỉ thỉnh hỏi phương cách làm sao để cứu người mẹ kiếp trước đang làm nga quý suốt năm kiếp.

Đức Phật dạy rằng Ngài có thể thực hành theo một cách: đi khát thực và sốt bát cúng dường chư Tăng. Cụ thể là trong chín ngày, mỗi ngày đi khát thực và sốt bát cho chư Tăng, đồng thời thỉnh các Ngài khởi tâm từ bi và chú nguyện cho người mẹ đã mất.

Ngài Xá Lợi Phất làm đúng theo lời Đức Phật dạy với mấy trăm vị Thánh Tăng. Mỗi vị được sốt một muống, và nhờ tâm từ bi cùng sự chú nguyện của chư vị Thánh Tăng, năng lực ấy rất mạnh mẽ. Sau khi các Ngài chú nguyện xong, người mẹ kiếp trước liền xả ly và được sanh về cõi Chư Thiên, thoát khỏi cảnh khổ nga quý.

Từ hai câu chuyện này, có thể thấy rõ việc cúng dường trai Tăng; trường hợp thứ nhất là vua Bimbisāra cúng dường chư Tăng bằng vật thực, rồi thỉnh các Ngài chú nguyện cho thân bằng quyến thuộc được xả ly; trường hợp thứ hai là ngài Xá Lợi Phất cúng dường chư Tăng và nhờ các Ngài chú nguyện cho người mẹ kiếp trước đang chịu khổ trong cảnh nga quý.

Chư vị Thánh Tăng có tâm từ bi rộng lớn và có duyên với người cúng dường. Vua Bimbisāra là người hộ trì Phật Pháp. Ngài Xá Lợi Phất là đại đệ tử của Đức Phật, có tâm thanh tịnh. Đối tượng được cúng dường cũng là những bậc thanh tịnh, vì vậy thân bằng quyến thuộc của nhà vua được giải thoát, và người mẹ kiếp trước của ngài Xá Lợi Phất được sanh về cõi Chư Thiên.

Chư vị Thánh Tăng dạy xả ly và buông bỏ sự dính mắc, không chấp vào những pháp không thật. Trước khi xả ly cần phải ăn năn, sám hối, nhận rõ chính những nghiệp bất thiện đã tạo ra là nguyên nhân của khổ đau. Vì dính mắc, vì tham đắm, vì chưa buông bỏ được chấp trước, nên mới chịu khổ như nga quý; nga quý là biểu hiện của tâm còn dính mắc, còn tham lam và không chịu buông bỏ.

Tất cả những dính mắc của chúng ta đều thuộc về cảm xúc dục lạc: chồng, vợ, con cái; đối với người tu là áo, y, chùa, giáo lý. Những dính mắc ấy đều dẫn đến cột trói; khi đã dính mắc thì còn ở trong vòng sanh tử cho đến khi nào ngộ ra được; các pháp này đều do duyên

sanh, là giả hợp, không có thực, nên cần phải xả ly. Tuy nhiên, xả ly những thứ không thật lại rất khó, vì đó là xả ly bản ngã; khi còn nghĩ có tôi, có nhà tôi, có chồng tôi, có tài sản tôi; hoặc có chùa tôi, có áo tôi, thì vẫn còn dính mắc.

Trong Kinh Pháp Cú có câu chuyện về một vị Tỳ-kheo, đệ tử Đức Phật. Trước khi chết, vị ấy nhớ đến chiếc áo cà-sa do chị mình cúng dường nhưng chưa kịp mặc; sau khi chết, liền sanh làm con rận trong chính chiếc áo ấy. Đó là câu chuyện về một đệ tử Đức Phật mà còn rơi vào dính mắc như vậy; dù đọc nhiều kinh sách; dù có bằng cấp, nếu còn dính mắc thì những điều ấy cũng không cứu được mình; dù thông thuộc nhiều bộ kinh mà không xả ly được, thì vẫn còn ở trong vòng sanh tử.

Trong bốn cõi khổ là địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và A-tu-la, đặc biệt là cõi ngạ quỷ, theo kinh dạy chỉ có một phần nhỏ còn khả năng thọ dụng. Những ngạ quỷ có nghiệp nhẹ còn có thể hưởng được phần phước; còn nghiệp quá nặng, tham đắm quá sâu, thì dù có cúng dường cũng không thể thọ dụng. Không cần đợi đến khi đọa làm ngạ quỷ, ngay trong đời sống hiện tại điều này cũng đã biểu hiện rõ. Thờ Đức Phật có vị Tỳ-kheo, ai cúng gì vào bát cũng rơi ra hết. Khi ngài Xá Lợi Phất bảo đem phần thực phẩm ấy về cúng dường Ngài, dù Ngài đã chứng A-la-hán, khi đưa tay đỡ thì bình bát của Ngài Sariputta vẫn lật úp, thực phẩm đổ hết xuống đất. Đó là nghiệp, chứng A-la-hán không có nghĩa là nghiệp

cũ không còn; điều quan trọng là không tạo nghiệp mới và biết ăn năn nghiệp cũ. Nghiệp đến thì phải trả, không có gì tự nhiên mà đến. Vì thế, không cần hỏi tại sao chồng mắng chửi, hoặc tại sao con cháu ghét bỏ, tại sao mình bị đối xử như vậy. Quý vị cần tự xét lại tâm mình đã khởi bất thiện ở chỗ nào.

Cũng vậy, nói rằng chùa này, chùa kia ồn ào... Thật ra con người đã ồn ào từ nhiều đời, khi đến đâu mà còn khởi tâm gây sự thì chính mình là người tạo ồn ào. Do đó, cần xả ly mọi dính mắc, đặc biệt là xả ly bản ngã: tôi là, tôi biết, tôi đúng, người khác sai... Những điều ấy đưa đến bất tịnh, khi đã sống không thanh tịnh thì khi chết cũng như vậy.

Người chết cũng đi theo nghiệp, họ khổ vì những thèm muốn mà không thể đạt được. Nghiệp không chỉ là nghiệp riêng mà còn là cộng nghiệp; cộng nghiệp là cùng tạo nghiệp bất thiện và cùng chịu quả báo khổ đau. Trong gia đình cũng vậy, mọi người sống trong cộng nghiệp nên cùng chịu khổ. Muốn trừ nghiệp thì phải làm việc thiện, không làm việc bất thiện, dần dần nghiệp xấu sẽ giảm.

Như trường hợp ngài Angulimāla, dù từng tạo nghiệp rất nặng, nhưng khi tu tập, giữ giới nghiêm túc, thì nghiệp được chuyển hóa. Do đó, trì giới, giữ giới là phương pháp quan trọng để trừ nghiệp, cùng với việc khởi tâm từ, bố thí và cúng dường.

Khi làm các việc thiện, cần phát tâm hồi hướng cho thân bằng quyến thuộc đã mất. Chỉ cần họ xả ly tâm chấp thủ thì khổ đau chấm dứt, và họ sẽ sanh về cảnh giới khác. Dù nói rằng nghiệp ai nấy chịu, nhưng vì có cộng nghiệp nên mới gặp nhau trong quan hệ cha mẹ, vợ chồng, anh em. Hiểu được cộng nghiệp thì cũng biết cách trừ nghiệp, bằng việc làm phước thiện và hồi hướng.

Cúng dường không chỉ là hình thức mà có hiệu dụng thực tế. Hai trường hợp tiêu biểu là vua Bimbisāra và người mẹ kiếp trước của ngài Xá Lợi Phất. Khi cúng dường với tâm xả ly và hồi hướng phước lành, thì việc cúng dường mới đưa đến kết quả.

Phước đức không mất đi khi hồi hướng, giống như một ngọn nến dùng để thắp nhiều ngọn nến khác mà ánh sáng không hề giảm; chia sẻ phước đức cũng như vậy, phước vẫn còn, và người khác cũng được hưởng. Vì vậy, trong đời sống hằng ngày, quý vị cần siêng năng làm việc thiện để giảm nghiệp bất thiện. Tâm chỉ có thể khởi một trong hai: thiện hoặc bất thiện. Khi tâm thiện được nuôi dưỡng, thì bất thiện không còn chỗ để sanh khởi.

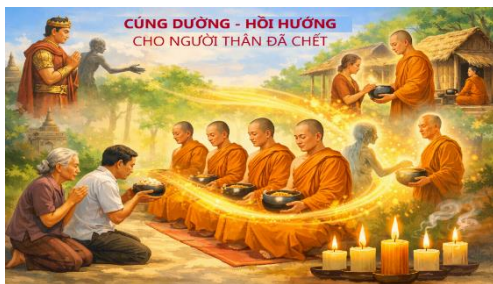
Khi tâm quý vị đang làm thiện thì không còn thời gian hay không gian để nghĩ đến bất thiện. Khi tâm được thanh tịnh, và khi hồi hướng các thiện nghiệp đã làm, thì thân bằng quyến thuộc có thể nhận được phước lành ấy. Tuy nhiên, như kinh điển đã nhắc, việc hồi hướng

cần có trung gian. Trong hai trường hợp Đức Phật dạy cho ngài Xá Lợi Phất và vua Bimbisāra, việc cúng dường chư Tăng Ni và thỉnh các Ngài cầu nguyện, hồi hướng phước lành cho thân bằng quyến thuộc đã mất là điều rất quan trọng.

Việc hồi hướng này có hai ý nghĩa: Thứ nhất là giúp cho các vị ấy được an vui và sanh về cảnh giới an lành hơn. Thứ hai là giúp giải trừ nghiệp của chính chúng ta, giúp chúng ta thoát khỏi nghiệp chướng và khổ đau. Có nhiều người than thở về những khó khăn hiện tại, như nhà không bán được, đất không bán được. Thật ra, chúng ta tự trói buộc mình bằng nghiệp mà không tìm cách giải nghiệp. Những khó khăn ấy không phải ngẫu nhiên mà có, mà đều do nghiệp của chính mình tạo ra.

Chìa khóa của vấn đề nằm ngay trong ổ khóa, cần biết cách vặn cho đúng; vặn đúng thì mở ra, vặn sai thì khóa lại; khi khóa lại tức là đang tạo thêm nghiệp. Phiền não vì những điều không có được, vì những khó khăn đang gặp phải, chính là đang tạo thêm nghiệp bất thiện. Tâm bức xúc, khó chịu cũng là một dạng nghiệp bất thiện. Chính những nghiệp bất thiện ấy lại tiếp tục trói buộc và làm cho khổ đau trong cuộc sống tăng thêm. Vì vậy cần xả ly. Khi quý vị gặp khó khăn, nên bố thí; khi gặp khó khăn, nên cúng dường. Có thể tìm những ngôi chùa nghèo, nấu một bữa cơm cúng dường với tâm thanh tịnh, rồi hồi hướng công đức cho thân bằng quyến thuộc. Việc làm này vừa giúp họ thoát khỏi cảnh khổ,

vừa giúp chính mình giải nghiệp và giảm bớt khó khăn hiện tại.



Không có gì là tự nhiên, vạn pháp đều do duyên sinh. Ví dụ như khi nấu canh, nếu canh lỡ mặn thì cần điều chỉnh bằng

cách cho thêm một chút đường thì vị mặn sẽ giảm, canh trở nên dễ ăn hơn. Dù vị mặn vẫn còn, nhưng đường có thể át bớt vị mặn ấy.

Cũng vậy, khi nghiệp bất thiện đã có thì cần tạo thêm nhiều nghiệp thiện hơn nữa. Nghiệp thiện như đường, nghiệp bất thiện như muối; cái nào nhiều hơn thì cái đó trội lên. Khi làm nhiều việc thiện, nghiệp thiện sẽ lấn át nghiệp bất thiện.

2. Tóm Tắt Ý Chính

Cái chết là điều tất yếu

Ai rồi cũng phải chết. Nhiều phiền não trong đời sống xuất hiện khi con người không chấp nhận sự thật này và còn dính mắc vào các mối quan hệ, hoàn cảnh và mong cầu cá nhân.

Các pháp vận hành theo duyên sinh

Mọi sự việc trong đời sống, kể cả quan hệ gia đình và thân quyến, đều do duyên sinh và có thể đổi vai qua nhiều đời nhiều kiếp trong dòng sinh hóa.

Nghiệp chi phối đời sống và cái chết

Con người tạo nghiệp, sống với nghiệp và thọ nhận quả báo của nghiệp. Biết nghiệp nhưng vẫn tiếp tục tạo nghiệp là nguyên nhân khiến khổ đau tiếp diễn.

Người chết vẫn chịu chi phối bởi nghiệp

Người đã chết vẫn đi theo nghiệp và chịu khổ do những thèm muốn không được thỏa mãn, đặc biệt trong các cảnh giới khổ như ngạ quỷ.

Khả năng thọ dụng phước không đồng đều

Không phải tất cả các chúng sanh trong cảnh khổ đều thọ dụng được phước. Những trường hợp nghiệp nhẹ mới có khả năng thọ dụng, nghiệp nặng thì không.

Cúng dường trai Tăng là phương tiện được Đức Phật dạy

Qua hai trường hợp vua Bimbisāra và ngài Xá Lợi Phất, Đức Phật dạy việc cúng dường chư Tăng thanh tịnh và nhờ các Ngài chú nguyện là phương tiện trung gian để hồi hướng phước cho người đã mất.

Trọng tâm của sự cứu độ là xả ly

Việc chú nguyện của chư Tăng nhằm giúp chúng sanh xả ly sự dính mắc; khi còn chấp thủ thì còn khổ; khi xả ly được thì có thể sanh về cảnh giới khác.

Cộng nghiệp trong gia đình và xã hội

Những người sống chung trong một gia đình hay hoàn cảnh là do cộng nghiệp, cùng tạo và cùng thọ nhận quả báo.

Trừ nghiệp bằng việc thiện

Trừ nghiệp bằng cách không tạo nghiệp mới và làm các việc thiện như giữ giới, bố thí, cúng dường, khởi tâm từ và hồi hướng.

Hồi hướng phước có hiệu dụng thực tế

Phước đức không mất khi hồi hướng, việc hồi hướng cho thân bằng quyến thuộc nhiều đời nhiều kiếp là điều có hiệu dụng, đúng theo nhân quả.

3. Bài Kiểm Tra: Nghiệp Lực Và Sự Hồi Hướng Phước Báo

Câu 1: Tại sao trong gia đình thường xảy ra những mâu thuẫn như con cái không nghe lời, vợ chồng bất hòa theo góc nhìn của bài học?

- A. Do thiếu sự quan tâm, chăm sóc và thấu hiểu lẫn nhau giữa các thành viên trong đời sống hằng ngày.
- B. Do sự vận hành của các pháp trong dòng sinh hóa, nơi các mối quan hệ được hoán đổi từ nhiều kiếp.
- C. Do mỗi cá nhân đều có bản ngã quá lớn và luôn muốn người khác phải hành động theo ý mình.
- D. Do nghiệp cũ và duyên mới đan xen; sự dính mắc và thiếu trí tuệ khiến ta không thấy rõ quy luật này.
- E. Do sự cộng nghiệp của các thành viên trong gia đình, cùng tạo và cùng phải thọ nhận quả báo.

Câu 2: Ý nghĩa rốt ráo của việc đặt câu hỏi “*Tại sao?*” trước những biến cố bất như ý là gì?

- A. Là biểu hiện của một tâm hồn đang khao khát tìm cầu chân lý và công bằng trong cuộc sống.
- B. Là dấu hiệu cho thấy hành giả đang bắt đầu biết quan sát và phân tích các sự kiện xảy đến với mình.

- C. Là biểu hiện của sự dính mắc, có bản ngã và chấp trước vào một thực thể "tôi" đang chịu khổ.
- D. Là cách để trí tuệ phát sinh thông qua việc truy tìm nguyên nhân gốc rễ của mọi nỗi đau phiền não.
- E. Là sự phản kháng tự nhiên của tâm thức khi đối diện với những nghịch cảnh không mong muốn.

Câu 3: Theo tài liệu, điều kiện nào là tiên quyết để một người đã mất có thể thọ nhận được phước đức hồi hướng?

- A. Người thân ở trên thế gian phải cúng dường những vật phẩm thật giá trị và lòng thành khẩn thiết.
- B. Chư Tăng thực hiện nghi lễ chú nguyện phải là những vị có giới đức tinh nghiêm và định lực cao.
- C. Hương linh người mất phải ở gần khu vực thờ tự hoặc nơi đang tổ chức lễ cúng dường trai tăng.
- D. Nghiệp của người mất không quá nặng và họ có khả năng khởi tâm xả ly sự dính mắc tại thời điểm đó.
- E. Việc hồi hướng phải được thực hiện liên tục trong nhiều ngày để năng lượng phước báu tích lũy đủ lớn.

Câu 4: Tại sao cúng dường Trai Tăng lại là "*phương tiện*" hữu hiệu để cứu độ người quá cố?

- A. Vì năng lượng chú nguyện của Tăng đoàn thanh tịnh giúp hương linh dễ dàng buông bỏ chấp thủ.
- B. Vì đây là cách nhanh nhất để tạo ra phước báo vật chất giúp người mất thoát khỏi cảnh đói khát.
- C. Vì Đức Phật đã khẳng định đây là con đường duy nhất để đưa người thân về cảnh giới an lành.
- D. Vì việc làm này giúp người sống vui đi nỗi buồn và tin rằng mình đã làm tròn bổn phận hiếu nghĩa.
- E. Vì sự thanh tịnh của chư Tăng đóng vai trò là "ruộng phước" để hạt giống thiện lành của thí chủ nảy mầm.

Câu 5: Khái niệm "*Cộng nghiệp*" trong gia đình được hiểu như thế nào cho đúng nhất?

- A. Là việc mọi thành viên cùng chia sẻ một khối lượng tài sản và danh tiếng giống nhau trong xã hội.
- B. Là sự gắn kết giữa những người có cùng tần số rung động tâm linh nên sinh ra để hỗ trợ nhau.
- C. Là việc các cá nhân cùng tạo ra các hành động chung và cùng phải gánh chịu hậu quả từ hành động đó.
- D. Là sự ràng buộc về tình cảm khiến cho nỗi khổ của người này cũng chính là niềm đau của người kia.
- E. Là định mệnh sắp đặt để những người có nợ nần với nhau từ kiếp trước phải gặp lại để trả nợ.

Câu 6: Trọng tâm của mọi sự cứu độ tâm linh theo bài giảng nằm ở đâu?

- A. Nằm ở việc thực hiện đúng các nghi lễ truyền thống và đọc tụng các bài kinh giải thoát.
- B. Nằm ở sự thành tâm sám hối các lỗi lầm của người sống thay cho người đã khuất.
- C. Nằm ở việc xả ly; khi còn chấp thủ thì còn khổ, khi buông xuống được thì tâm sẽ tự tại.
- D. Nằm ở việc tích lũy thật nhiều công đức thông qua bố thí và cúng dường các bậc thánh tăng.
- E. Nằm ở trí tuệ của người sống khi biết cách hướng dẫn hương linh quay về với Phật pháp.

Câu 7: Việc "*Hồi hướng phước đức*" thực chất mang lại lợi ích gì cho người thực hiện (người sống)?

- A. Giúp họ giải trừ được các oan gia trái chủ đang đi theo quấy rầy đời sống hiện tại.
- B. Phước đức không mất đi mà còn tăng trưởng nhờ tâm rộng mở, giúp tâm trở nên thanh tịnh và an ổn.
- C. Chắc chắn đảm bảo cho người thực hiện sẽ có một vị trí tốt đẹp ở cảnh giới thiên thượng sau này.
- D. Là cách để chứng minh với mọi người chung quanh về lòng hiếu thảo và sự tu tập của bản thân.
- E. Giúp thay đổi hoàn toàn vận mệnh và xóa sạch các ác nghiệp đã lỡ tạo ra trong quá khứ.

Câu 8: Tại sao "*Người chết vẫn chịu chi phối bởi nghiệp*" là một sự thật quan trọng cần nhận thức?

- A. Để chúng ta thấy sợ hãi mà không dám làm điều ác, từ đó chăm chỉ làm điều thiện hơn.
- B. Để hiểu rằng cái chết không phải là hết, mà là sự chuyển tiếp của một dòng năng lượng nghiệp.
- C. Để nhắc nhở người sống rằng những thèm muốn không được thỏa mãn sẽ trở thành nỗi khổ ở cảnh giới khác.
- D. Để thấy rằng sự cứu độ từ bên ngoài chỉ là phụ, tự thân mỗi người phải chịu trách nhiệm với nghiệp của mình.
- E. Tất cả các nhận định trên đều đúng và bổ trợ cho nhau trong việc hiểu về quy luật của nghiệp.

Câu 9: Theo tài liệu, cách hiệu quả nhất để "*trừ nghiệp*" trong đời sống hằng ngày là gì?

- A. Thường xuyên đến chùa lễ Phật và xin các bậc cao tăng làm lễ giải nghiệp cho mình.
- B. Cố gắng quên đi những lỗi lầm cũ để tâm hồn được nhẹ nhàng và thanh thản.
- C. Không tạo nghiệp mới thông qua việc giữ giới, đồng thời làm các việc thiện với tâm từ và hồi hướng.
- D. Chịu đựng mọi đau khổ và nghịch cảnh như một cách để trả nợ cho những nghiệp ác đã qua.
- E. Học thật nhiều kinh điển để có trí tuệ nhận diện ra đâu là nghiệp thiện, đâu là nghiệp ác.

Câu 10: Thông điệp về "*Dòng sinh hóa*" (kiếp này là mẹ con, kiếp sau có thể là vợ chồng) nhằm giúp học viên phát triển niềm tin chân chính nào?

- A. Niềm tin vào sự công bằng tuyệt đối của nhân quả, không ai có thể can thiệp được.
- B. Niềm tin rằng tình cảm gia đình chỉ là tạm bợ, từ đó giúp giảm bớt sự bám víu và đau khổ.
- C. Niềm tin vào sự cần thiết của việc tu tập để chấm dứt dòng sanh tử luân hồi đầy rẫy sự xoay chuyển.
- D. Niềm tin rằng mọi gặp gỡ trên đời đều có lý do, giúp ta sống bao dung và tử tế hơn với nhau.
- E. Niềm tin vào khả năng giải thoát của bản thân khi thấy rõ sự vô thường của các mối quan hệ.

CHƯƠNG 5. HỒI HUỐNG SAU KHI XẢ LY ĐỂ XẢ LY LUÔN CÁI XẢ LY

1. Nội Dung Bài Giảng

Trong mười Ba-la-mật mà Đức Phật dạy, Ngài nói đã tu Ba-la-mật từ vô lượng kiếp cho đến ngày nay. Ba-la-mật (pāramī) nghĩa là sự tu tập xuyên suốt, đi đến bờ bên kia, tức là không còn dính mắc.

Như vậy, điều Đức Phật đã xả bỏ từ vô lượng kiếp không ngoài sự xả ly đối với danh và sắc, tức là thân và tâm. Khi xả ly được thân tâm, không còn chấp thủ, thì mới thành tựu đạo quả. Ở đây, chúng ta đối chiếu hai trường hợp liên quan đến việc cúng dường.

Trường hợp thứ nhất là ngài Cấp Cô Độc đem vàng trong kho ra mua đất, rồi tiếp tục dùng vàng xây tịnh thất để cúng dường Đức Phật và chư Tăng tại vườn Kỳ Viên. Trong suốt thời gian Đức Phật và chư Tăng còn tại thế, Ngài hộ trì, cúng dường đầy đủ đất đai, nhà cửa, lương thực, thuốc men. Công đức ấy rất lớn.

Nhưng đến lúc lâm chung, Đức Phật nói một vị Thánh đệ tử đến nhắc nhở để ngài Cấp Cô Độc quán sát và xả bỏ những duyên tiếc còn sót lại nơi sáu căn. Chỉ ngay khi ấy, sự dính mắc mới được buông xuống. Do còn thấy mình đang lập công trạng, nên quả của Ngài chỉ là sanh lên cõi trời Tam thập tam, chưa thể giải thoát. Phước lớn đến đâu, nếu còn chấp thủ thì hết phước vẫn rơi, vẫn phải tiếp tục tu tập tâm xả ly.

Trường hợp thứ hai là một bà lão nghèo, không nhà cửa. Nghe tin có lễ thấp đèn, bà đi xin từng nơi, gom được hai xu, mua dầu để cúng dường. Sáng hôm sau, ngài Xá Lợi Phất thấy còn một ngọn đèn chưa tắt, thối mũi không tắt, dùng thần thông cũng không tắt. Khi bạch lên Đức Phật, Đức Phật dạy rằng Ngài là bậc A-la-hán cũng không thể dập tắt ngọn đèn ấy, vì đó là ngọn đèn của một vị Phật tương lai.

Sở dĩ như vậy là vì bà lão không chỉ cúng dường vật nhỏ, mà còn phát nguyện hồi hướng: đem công đức ấy hướng đến trí tuệ giác ngộ. Bà cúng dường trong tinh thần xả ly và hồi hướng cho trí tuệ của chư Phật. Điểm này là chỗ trọng yếu.

Nếu chúng ta cúng dường mà tâm chỉ hoan hỷ vì *“mình đã làm được việc thiện”*, rồi thọ nhận cảm giác ấy như mục tiêu, thì dễ khởi ái trước cảm thọ, dẫn đến thủ và hữu, tiếp tục sanh tử, ưu bi, phiền não. Từ đó, bản ngã vi tế phát sinh: *“tôi đã cúng dường”*, rồi thành ra phân biệt, thiên lệch, thích người này, không ưa người kia, thích người cúng nhiều, xem nhẹ người cúng ít. Những ấn tượng ấy đi vào thức, danh sắc vận hành liên tục, thành dòng chảy của luân hồi.

Vì vậy, khi cúng dường cần biết cúng dường trong tinh thần xả ly và biết hồi hướng. Không chỉ cúng dường tiền của, mà ngay cả khi nhận ra một tâm bất thiện rồi xả bỏ được, cũng có thể hồi hướng sự xả ly ấy. Khi phát nguyện với tâm dũng mãnh, sự hồi hướng có thể trở

thành duyên trợ lực cho người thân đã mất chuyển cảnh giới, bớt khổ.

Dầu cúng dường không ghi tên, không ai biết, thì chính mình vẫn biết. Có khi còn nhớ rất lâu và chính cái “*biết*” kèm dính mắc ấy nằm trong thức, khó gọi là xả ly trọn vẹn. Cho nên, cúng dường cần hướng về xả ly danh sắc, kết duyên với Tam Bảo và hồi hướng đến giác ngộ.

Nhân quả không mất. Nhưng nếu chấp vào nhân quả, còn dính mắc trong đó, thì vẫn còn tái sinh. Vì thế, cúng dường Tam Bảo là kết duyên với Tam Bảo và quan trọng hơn là học cách buông chấp ngay trong tâm để đi đúng hướng xả ly.

Tam Bảo là Phật, Pháp, Tăng. Khi quán chiếu theo hướng tu tập, Phật, Pháp, Tăng cũng có thể được soi chiếu ngay nơi thân, khẩu, ý. Ý thanh tịnh, không tham, không sân, không si, thì đó là Phật. Khẩu thanh tịnh, không nói lời sai trái, không nói lời gây tổn hại, thì đó là Pháp. Thân thanh tịnh, không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, thì đó là Tăng. Chỗ nào còn tham, sân, si, chỗ ấy còn phạm. Vì vậy, trong cách hành xử hằng ngày, điều trước tiên là quý vị phải luôn tự cảnh giác.

Những ai đã thực hành đều đặn trong thời gian dài, được nhắc nhở liên tục về ăn uống, ngủ nghỉ và nếp sống, thì sẽ thấy rõ nhân lành và kết quả lành. Sự tu tập đi từ cảnh

giác, đến nhận biết, rồi thành chánh niệm. Khi có cảnh giác thì có nhận thức. Khi nhận thức rõ thì chánh niệm hiện tiền. Nhưng trong lúc hành xử, quý vị có thật sự xả ly hay chưa? Xả ly đi kèm với hồi hướng?

Khi chưa có đối tượng cụ thể để hồi hướng, có thể hồi hướng về Tam Bảo: “*Con xin hồi hướng những thiện sự con đang làm.*” Thiện sự ấy là sự xả ly được tâm tham, tâm sân, tâm si, xả ly được sự chấp thủ đúng sai và các tướng sai biệt. Nhiều khi thân mang hình tướng nam hay nữ, nhưng nơi tâm vẫn có những tập khí như ghen ghét, bòn xén, ích kỷ, nhỏ mọn, sân hận. Đó là phần “*danh*” trong danh sắc, tức là thân và tâm.

Và sự ích kỷ đó, nhỏ mọn ấy phát sinh vì nhận lầm các pháp là có thật thể, nên sanh chấp trước. Khi đã chấp thì khó buông. Trong Kinh Tăng Chi, Đức Phật dạy có những pháp cần được đoạn trừ; nếu không lìa bỏ sự có chấp thì không thể giải thoát. Vì vậy, sự xả ly và sự cúng dường là điều rất quan trọng. Cúng dường không chỉ là nhang khói, của cải, cơm, hoa trái, mà còn là cúng dường ngay chính sự tham, sân, si của bản thân.

Khi tham khởi lên, nếu có chánh niệm và sự cảnh giác, quý vị nhận biết rõ: “*Tham đang có mặt.*” Thấy tham là nguy hiểm, thì buông tham. Khi buông được tham, tâm từ khởi lên. Tâm Từ Ba-la-mật (*mettā pāramī*) phát sinh, thương tưởng chúng sanh và thương chính mình đã trôi lăn trong sanh tử luân hồi vô lượng kiếp. Thấy chúng sanh khổ vì vô minh nên còn tiếp tục tham. Khi

buông tham, tâm từ hiện khởi và trong tâm từ cũng bao hàm bi, hỷ, xả.

Đức Phật dạy, người giữ năm giới và thường xuyên tu tập tâm từ cũng có thể sanh thiên. Từ đó tiếp tục tu tập cho đến khi chứng A-la-hán. Vì vậy, nói đến bố thí và cúng dường, chính là cúng dường Tam Bảo, tức là trở về gìn giữ thân, khẩu, ý.

Nơi ý, khi không tham, không sân, không si, thì Phật ngự. Nơi khẩu, khi không nói lời ngang trái, không nói lời gây oan trái, không nói lời đâm thọc, không nói lời thô ác, không nói lời phù phiếm, mà nói lời từ ái, lời tha thứ, lời yêu thương, lời hiểu biết, thì đó là Pháp. Nơi thân, không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không phải chỉ vì sợ giới luật hay sợ nhân quả, mà vì thương tưởng kiếp luân hồi vô lượng kiếp. Không sát sanh là nuôi dưỡng tâm từ. Không trộm cắp là không thủ đắc, giảm tham ái. Không tà dâm là thâm thúc dục, không buông theo cảm xúc.

Đời sống thường dễ bị cuốn vào cảm xúc, nhất là cảm xúc nam nữ. Có người ngồi thiền thì các hình ảnh ấy trở lại; điều này có thể xảy ra khi đã từng dính mắc. Nếu quý vị nhận biết đó chỉ là ảo giác, do thức chứa đựng những cảm xúc dục lạc, thì không còn chạy theo. Nếu không chuyển những cảm xúc dục lạc ấy thành tuệ giác, thì chúng sẽ tiếp tục đuổi theo quý vị.

Cho nên, cúng dường Tam Bảo cũng là cúng dường nơi thân, nơi khẩu, nơi ý. Giữ mười nghiệp cho thanh tịnh, đó là nền tảng của sự tu tập. Khi thân, khẩu, ý được thanh tịnh, Tâm Từ Ba-la-mật (mettā pāramī) có điều kiện phát triển; mà khi có tâm từ thì có bi, có hỷ, có xả, tâm dần bớt dính mắc. Cúng dường là như vậy. Và cần ghi nhớ: quý vị cúng dường rồi nên hồi hướng.

Ví dụ: Quý vị nhận ra tâm sân khởi lên và buông xả. Nhận biết và xả ly như vậy là tốt nhưng vẫn cần hồi hướng. Có thể phát nguyện: *Con xin hồi hướng sự nhận biết ấy, thấy rõ sự nguy hiểm của tâm sân; con xin hồi hướng sự xả ly tâm sân này, xin cúng dường Tam Bảo; và xin hồi hướng phước lành ấy đến cha mẹ (Cha con Nguyễn Văn A, Mẹ con Nguyễn Thị B), thân bằng quyến thuộc, nếu còn dính mắc thì nương nhờ sự xả ly này mà được an vui.*

Khi quý vị có xả ly rồi cúng dường và hồi hướng thì tâm lực phát nguyện rất mạnh. Cúng dường Tam Bảo rồi hồi hướng cho thân bằng quyến thuộc đã mất thì phước lành có thể làm duyên lành để người quá vãng chuyển cảnh giới. Trong kinh điển cũng có những trường hợp nêu rõ việc cúng dường chư Tăng, hồi hướng đến người thân nhiều đời trước, nhờ nhân duyên ấy mà được sanh về cảnh giới tốt đẹp.

Ngay lúc quý vị nhận biết tâm tham, tâm sân, tâm si đang hiện hữu rồi có thể buông xuống, tự nhắc rằng những thứ ấy chỉ là pháp hữu vi, dễ tạo nghiệp. Khi

buông được thì phát sinh nghiệp thiện. Nhưng nghiệp thiện cũng vẫn thuộc sanh tử. Vì vậy, cần tiếp tục buông bằng cách cúng dường Tam Bảo, rồi hồi hướng những phước lành ấy cho thân bằng quyến thuộc. Đó là bố thí Ba-la-mật, là cúng dường Ba-la-mật.

Để đi sâu vào sự hành trì, quý vị cần học và thực hành cho đều đặn, miên mật; phước lành mới được tích lũy, trở thành nền tảng cho sự tu tập. Nếu chỉ nói đến xả ly, nhưng khi gặp cảnh trái ý mà sân si, phiền não vẫn bùng lên, thì vẫn còn chấp thủ nơi danh sắc, vẫn còn nắm giữ. Tiền tài, hơn thua, đúng sai, đều là chỗ tâm dễ dính mắc.

Vì vậy, xin quý vị thực hành cho vững: cúng dường Tam Bảo, làm các thiện pháp, rồi hồi hướng cho thân bằng quyến thuộc; và tiếp tục xả ly cả sự cúng dường lẫn sự hồi hướng, để tâm không còn bám chấp. Chính sự xả ly ấy là phước báu, vì không dính mắc nên tâm từ phát triển, và khi tâm từ có mặt thì bi, hỷ, xả cũng được nuôi dưỡng, đầy đủ Tứ vô lượng tâm.



2. Tóm Tắt Ý Chính

Ba-la-mật (pāramī) là tu “không dính mắc”

- Đức Phật dạy Ngài tu Ba-la-mật từ vô lượng kiếp. “Pāramī” là đi đến bờ bên kia, nghĩa là không còn dính mắc.
- Sự xả bỏ của Đức Phật rốt lại quy về xả danh sắc (thân và tâm). Xả ly được thân tâm thì mới đi đến giác ngộ.

Cúng dường lớn nhưng còn “công trạng” vẫn chưa đưa đến giải thoát

- Trường hợp ngài Cấp Cô Độc: cúng dường rất lớn (mua đất, xây tịnh thất, hộ trì Phật và chư Tăng, đủ đất đai, nhà cửa, lương thực, thuốc men).
- Đến lúc lâm chung mới được nhắc nhở để xả bớt dính mắc nơi sáu căn. Do còn thấy mình “lập công”, nên quả là sanh lên cõi trời (tầng 33), vẫn chưa giải thoát.
- Ý nhấn mạnh: phước lớn vẫn có thể chỉ đưa đến quả hữu lậu, nếu tâm xả ly chưa trọn.

Cúng dường nhỏ nhưng có xả ly và phát nguyện hồi hướng về trí tuệ

- Trường hợp bà lão nghèo: xin được 2 xu mua dầu cúng đèn trong lễ hoa đăng. Ngọn đèn không tắt dù được thổi.

- Nhân then chốt là phát nguyện: đem sự cúng dường này hồi hướng cho trí tuệ giác ngộ (trí tuệ của chư Phật).
- Ý nhấn mạnh: không phải lượng cúng dường quyết định, mà là tâm xả ly và hướng nguyện.

Nếu cúng dường mà còn hoan hỷ bản ngã thì dễ chuyển thành dính mắc

- Khi cúng dường rồi khởi *“tôi đã làm”*, sinh ái danh, ái sắc, sinh cố chấp, phân biệt người cúng nhiều – ít, thích – không thích.
- Sự chấp trước ấy bám vào các đối tượng qua mắt tai mũi lưỡi thân ý, rồi tạo ấn tượng, vận hành danh sắc, dẫn tiếp sanh tử luân hồi.

Cúng dường đúng hướng gồm: xả ly, kết duyên Tam Bảo và hồi hướng

- Cúng dường để xả ly dính mắc; đồng thời kết duyên với Tam Bảo; và cần hồi hướng.
- Nhấn mạnh thêm: cúng dường để xả ly danh sắc (thân tâm), và hướng về giác ngộ.
- Dù nhân quả *“không mất”*, nhưng nếu dính mắc vào nhân quả thì vẫn tiếp tục tái sanh.

Xả ly ngay nơi tâm cũng là “cúng dường” và phải hồi hướng

- Khi nhận ra tâm sân (hoặc tham, si) khởi lên và xả được, đó là thiện nhân. Nhưng chưa đủ nếu dừng ở chỗ *“xả được”*.

- Cần hồi hướng: hồi hướng sự nhận biết và sự xả ly ấy để cúng dường Tam Bảo, rồi hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc (đặc biệt người đã mất) để cùng được an vui, buông bớt dính mắc.

Nghiệp thiện vẫn còn trong sanh tử, nên tiếp tục buông bằng cúng dường và hồi hướng

- Khi buông được thì có nghiệp thiện (minh nghiệp), nhưng nghiệp thiện vẫn thuộc vòng luân hồi.
- Vì vậy cần “*buông thêm một bước*”: cúng dường Tam Bảo và hồi hướng phước lành, rồi không dính mắc vào chính việc cúng dường và hồi hướng.

Cúng dường Tam Bảo là cúng dường thân–khẩu–ý; giữ mười nghiệp thanh tịnh là nền tảng

- Cúng dường Tam Bảo được diễn đạt như cúng dường nơi thân, nơi khẩu, nơi ý; giữ mười nghiệp cho thanh tịnh là nền tảng tu tập.
- Khi thân khẩu ý thanh tịnh, Tâm Từ Ba-la-mật (mettā pāramī) phát triển; từ đó có bi, có hỷ, có xả, tâm bớt dính mắc, tăng sức xả ly.

Cảnh báo “hô hào xả ly” nhưng gặp việc trái ý liền sân si

- Có người nói xả ly, nói cúng dường là xả ly, nhưng khi chạm tới lợi ích (tiền bạc, hơn thua, chấp thủ) thì sân si bùng lên.

- Nhắc lại tinh thần vô thường: trăm năm trước – trăm năm sau, thân tâm và sở hữu đều không chắc thật; vì vậy cần tu tập cho đàng hoàng, không chỉ nói.

Xả ly là phước báu và là năng lực nuôi dưỡng Tứ vô lượng tâm

- Sau khi cúng dường và hồi hướng, tiếp tục xả ly mọi dính mắc đối với chính các thiện sự ấy.
- Chính sự không dính mắc tạo năng lực lớn; nhờ vậy tâm từ phát triển và đầy đủ bi–hỷ–xả (Tứ vô lượng tâm).

Sau đây là những lập luận phản biện có lộ trình, khai thác các mâu thuẫn nội tại và "lỗ hổng" logic để mời Bạn phải tư duy sâu hơn:

1. Nghịch lý của việc "*Hồi hướng để chuyển cảnh giới*"

Bài giảng khẳng định rằng sự hồi hướng có thể trở thành duyên trợ lực giúp người quá vãng chuyển cảnh giới và bớt khổ. Tuy nhiên, điều này tạo ra một lỗ hổng về tính công bằng của **Luật Nhân Quả**. Nếu nghiệp của một người có thể được thay đổi nhờ vào ý muốn của người khác (hồi hướng), thì liệu nhân quả có còn là "*ai làm nấy chịu*"? Phản biện rằng: Nếu sự xả ly của tôi có thể cứu rỗi linh hồn anh, thì nỗ lực tu tập cá nhân của mỗi chúng sanh liệu có còn ý nghĩa tuyệt đối hay không? Việc tin rằng hồi hướng làm "*chuyển cảnh giới*" có vô tình tạo ra tâm lý y lại vào phước báu của người thân thay vì tự mình tu tập xả ly danh sắc?

2. Sự mâu thuẫn trong việc "*Cúng dường tham, sân, si*"

Bài giảng đưa ra khái niệm độc đáo: "*Cúng dường ngay chính sự tham, sân, si của mình*". Nhưng về mặt bản chất, cúng dường là dâng cúng những gì tinh khiết nhất lên Tam Bảo. Việc mang những cấu uế nội tâm (tham, sân, si) để làm "*vật cúng*" nghe có vẻ thoát tục nhưng lại lỏng lẻo về logic: Tam Bảo (Phật – Pháp – Tăng) là hiện thân của sự thanh tịnh, vậy làm sao có thể "*tiếp*

nhận" rác rưởi của tâm thức? Phải chăng đây chỉ là một cách chơi chữ để xoa dịu cảm giác tội lỗi khi phạm lỗi, thay vì đối diện trực tiếp với trách nhiệm chuyển hóa nghiệp thiện?

3. Cái bẫy "*Xả ly luôn cái xả ly*"

Bài giảng khuyến tấn phải "*xả ly cả sự cúng dường lẫn sự hồi hướng*". Tuy nhiên, đây là một vòng lặp vô tận (infinite regress). Nếu ta phải xả ly cái A, rồi lại xả ly việc xả ly cái A, thì khi nào quá trình này mới kết thúc? Lỗ hổng nằm ở chỗ: Khi nỗ lực để "*không dính mắc*", ta lại vô tình dính mắc vào cái ý niệm "*mình đang xả ly*". Việc cố gắng "*xả ly luôn cái xả ly*" có thực sự đưa đến bờ bên kia, hay chỉ là một hình thức tinh vi của bản ngã đang tự đánh lừa rằng mình đã "*trống rỗng*"?

4. Tính thực tế của việc "*Thâu thúc dục*" so với cảm xúc tự nhiên

Bài giảng nhắc đến việc thâu thúc dục và coi các hình ảnh dục lạc khi ngồi thiền là "*ảo giác*". Phản biện rằng: Nếu mọi cảm xúc nam nữ đều bị gán nhãn là ảo giác và cần đoạn trừ, liệu con người có đang tu tập để trở thành những thực thể vô cảm? Sự chân thật (Sacca) đòi hỏi nhìn nhận cảm xúc như nó đang là, nhưng việc ép mình "*không buông theo cảm xúc*" có dẫn đến sự đè nén tâm lý, khiến sân si bùng lên mạnh mẽ hơn khi gặp cảnh trái ý?

Lời kết: Một nền tảng tu tập vững chắc không sợ sự hoài nghi. Nếu quý vị xả ly mà vẫn mong cầu *"người quá vãng chuyển cảnh giới"*, quý vị có thực sự đang đi đến bờ bên kia, hay chỉ là đang đổi một hình thức dính mắc này lấy một hình thức dính mắc khác được dán nhãn hiệu là cao thượng hơn?

TRÍ GIỚI BA LA MẬT LÀ THẬP BA LA MẬT

CHƯƠNG 6. TẠI SAO TRÌ GIỚI BA LA MẬT

1. Nội Dung Bài Giảng

Cúng dường Ba-la-mật không đặt trên điều kiện “*có hay không có*”, mà đặt trên **ý và sự hành trì thực sự**. Nếu chỉ nói “*có điều kiện thì làm, không có thì thôi*”, thì đó là thái độ thờ ơ với Chánh pháp và chính dòng sinh tử luân hồi.

Trường hợp bà lão nghèo cúng dường dầu trong lễ Hoa Đăng cho thấy: **Ba-la-mật không nằm ở vật thí, mà ở ý dẫn đầu hành động**. Bà không có tài sản, nhưng có ý hướng giải thoát, nên hành động nhỏ ấy trở thành nhân giác ngộ. Giác ngộ chính là mục tiêu tối hậu của Ba-la-mật.

Quý vị bồ thí hay cúng dường Ba-la-mật không thể chỉ hiểu bằng chữ nghĩa. Nếu không thực hành, không đặt trong mối quan hệ nhân – quả, thì chỉ là lời nói suông. Ý là yếu tố quyết định: ý thiện dẫn tới hành động thiện, và hành động thiện là con đường không thể thiếu để thoát khỏi luân hồi.

Việc thiện cần được **thực hành đều đặn và tinh tấn**, không đợi đủ điều kiện lý tưởng. Sự trì hoãn liên tục, dù khởi đầu bằng tâm cung kính, sẽ trở thành thói quen thối thất trong thiện pháp, giống như hình ảnh người nông dân luôn nói “*để làm xong việc này đã*”, rồi bỏ lỡ cơ hội nhiều đời.

Bồ thí Ba-la-mật không phải quý vị làm một lần rồi thôi, cũng không phải làm theo cảm xúc thích – ghét đối tượng. Nếu tâm miễn cưỡng, không hoan hỷ, thì hành động ấy không đưa đến xả ly mà vẫn thuộc bất thiện pháp.

Điểm cốt lõi của cúng dường Ba-la-mật là **xả ly bản ngã**: xả ly sự ích kỷ, tính toán, phân biệt đúng – sai cứng nhắc. Đây là một **pháp tu**, không phải một nghi thức xã hội hay hành vi hình thức.

Sự đúng – sai, thích hợp – không thích hợp luôn tùy thuộc vào hoàn cảnh, thời gian và môi trường. Chấp cứng vào quan niệm của mình là biểu hiện của bản ngã, đi ngược lại tinh thần Ba-la-mật.

Bồ thí và cúng dường Ba-la-mật được đặt trên sự hành trì liên tục, không tùy thuộc vào điều kiện cá nhân. Việc trì hoãn và thờ ơ với thiện pháp được xem là một hình thức thoái thất, dẫn đến bất lợi trong con đường tu tập. Cúng dường Ba-la-mật được trình bày như một pháp tu nhằm xả ly bản ngã, không phải một hành động hình thức hay cảm tính.

Cúng dường Ba-la-mật gắn liền với vấn đề buông chấp thủ và trì giới. Nguyên nhân của sự chấp thủ nằm ở việc xem thân, tâm và các đối tượng thuộc sắc pháp là thật: thân tôi, nhà tôi, tiền tôi, vợ chồng tôi, con tôi. Khi chấp vào sắc pháp, tâm liền dính mắc; khởi thọ, tưởng, hành,

thức và cho rằng những pháp ấy có thực, trong khi tất cả đều vô thường, luôn biến đổi và tan hoại.

Do không thấy rõ vô thường nên không tinh tấn tu tập. Bồ thí và cúng dường Ba-la-mật được nêu ra như sự thực hành nhằm xả bỏ nhận thức sai lầm về danh sắc, không phải chỉ là hành động hình thức hay lý thuyết. Không thực hành thì chỉ dừng ở chữ nghĩa, không có trải nghiệm.

Tinh thần “*có điều kiện thì làm, không có điều kiện thì thôi*” được chỉ ra như một dạng chấp thủ và giải đãi trong thiện pháp. Thái độ này khiến việc xả ly bị trì hoãn và con đường tu tập trở nên xa dài. Việc tu tập không chờ đủ duyên bên ngoài, mà chính do ý hướng và sự tinh tấn của mỗi người.

Cúng dường Ba-la-mật được nhấn mạnh là pháp tu xả ly danh sắc, xả chấp nơi thân và tâm, không còn phân biệt ưa thích hay không ưa thích đối tượng cúng dường. Khi còn tâm phân biệt, còn ưa – ghét, thì vẫn còn dính mắc nơi danh sắc, tức là vẫn còn bản ngã và tiếp tục tái sinh.

Tu tập không nằm ở việc đọc nhiều, nghe nhiều mà không hành trì. Nếu quý vị không thực hành, việc học Pháp chỉ giống như đếm của cải của người khác mà bản thân không có lợi ích thực sự. Thực hành là để thiện pháp được tăng trưởng và để trực nhận rằng tất cả chúng sinh đều chịu chung quy luật sinh, già, bệnh, chết.

Từ sự thấy rõ khổ đau của sinh tử và sự nguy hiểm của tái sinh, hành giả phát sinh động lực tu tập, tinh tấn làm các thiện pháp và hành trì cúng dường Ba-la-mật như một con đường xả ly chấp thủ vào thân tâm và bản ngã.

Cúng dường Ba-la-mật được trình bày là sự xả bỏ chấp thủ nơi danh sắc, không phải hành động theo cảm tính, không dựa trên sở thích hay điều kiện cá nhân. Khi còn nói “*có duyên thì làm, không duyên thì thôi*” thì chấp thủ vẫn còn nguyên và vòng tái sinh vẫn tiếp tục.

Việc tu tập được nhấn mạnh là trách nhiệm tự thân. Không ai có thể làm thay, kể cả Phật hay Tăng. Phật chỉ chỉ đường; làm hay không là do mỗi người. Khi khởi ý thiện và duy trì chánh niệm trong từng hành động, thiện pháp mới có cơ hội tăng trưởng và đưa đến xả ly thực sự.

Cúng dường Ba-la-mật, do đó, không nhằm tích lũy phước báu thế gian, mà là pháp tu phá trừ bản ngã. Khi bản ngã được phá trừ, đó là một trong những điều kiện đưa đến giải thoát.

Thân kiến là sự hiểu lầm về thân và tâm, tức là sự chấp thủ vào danh sắc. Khi cho rằng “*tôi thích thì tôi làm, tôi không thích thì tôi không làm; có đủ điều kiện thì làm, không đủ điều kiện thì thôi*”, thì cái “tôi” đã hiện rõ. Chính sự chấp thủ này khiến việc tu tập trở nên giải đãi và không hướng đến giải thoát.

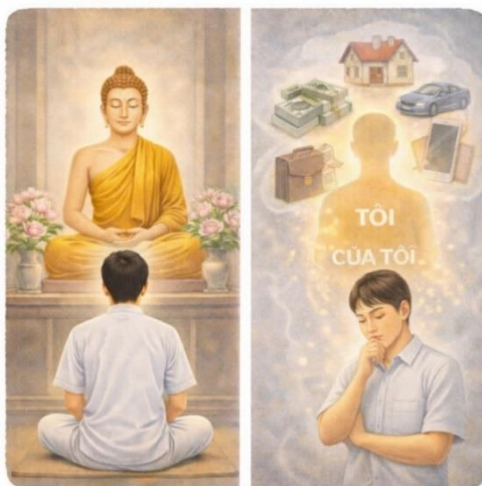
Cúng dường Ba-la-mật được trình bày như sự xả bỏ chấp thủ nơi danh sắc, không phải hành động dựa trên điều kiện hay sở thích cá nhân. Nếu quý vị viện dẫn “*có duyên thì làm, không duyên thì thôi*”, thì thấy tâm vẫn còn bám chấp vào bản ngã và chưa có động lực chân thật trong tu tập. Cúng dường Ba-la-mật gắn liền với trì giới Ba-la-mật. Trì giới không phải chỉ là không phạm năm giới trên hình thức, mà nhằm phát triển lòng từ và chuyển hóa các khuynh hướng bất thiện đã tích lũy trong thọ, tưởng, hành, thức. Việc không làm ác một cách tự nhiên, như ở trẻ sơ sinh, không đồng nghĩa với giải thoát; cốt lõi nằm ở trí tuệ và sự chuyển hóa nội tâm.

Trì giới Ba-la-mật được nhấn mạnh ở tinh thần không bỏ sót các thiện pháp, dù là nhỏ nhất, và không dung dưỡng bất kỳ bất thiện pháp nào, dù rất vi tế. Sự giải đãi, thờ ơ với việc làm thiện được xem là điều kiện khiến bất thiện pháp tăng trưởng. Khi thiện pháp không được nuôi dưỡng, tâm sẽ dễ rơi vào phóng dật và bất thiện.

Cúng dường và bố thí Ba-la-mật không nhằm tích lũy phước báu hữu lậu, mà nhằm phát triển trí tuệ thông qua sự nhận diện và xả ly chấp thủ vào thân và tâm. Cúng dường, theo nghĩa này, không phải là cúng dường danh sắc, mà là cúng dường sự thấy biết đúng đắn: thấy sinh là khổ, thấy không làm thiện là khổ, và thấy rõ nguy hiểm của sinh tử luân hồi.

Trì giới Ba-la-mật vì thế là phương tiện làm trong sạch trí tuệ. Trí tuệ vốn trong sáng, nhưng bị che phủ bởi tham, sân, si; giới có tác dụng giúp nhận diện và loại trừ các che chướng ấy. Khi trí tuệ được tăng trưởng, hành giả biết chọn thiện, tránh ác một cách tự nhiên, không do ép buộc.

Cuối cùng, việc tu tập được xác lập là trách nhiệm tự thân. Không ai có thể làm thay. Thân cận bậc chân nhân và lắng nghe chánh pháp không chỉ bằng tai, mà bằng sự quan sát trực tiếp nội tâm: nhận diện tham, sân, si khi chúng khởi lên và xả bỏ chúng bằng trí tuệ. Trì giới Ba-la-mật, trong ý nghĩa này, là nền tảng dẫn đến định và tuệ, và là con đường đưa đến giải thoát.



2. Tóm Tắt Ý Chính

Cúng dường Ba-la-mật nhằm phá thân kiến (chấp ngã)

Cốt lõi của cúng dường Ba-la-mật là xả bỏ sự chấp thủ vào cái “tôi”, “của tôi”, tức là chấp vào danh sắc (thân và tâm). Khi còn đặt điều kiện “*tôi thích thì làm, không thích thì thôi*”, “*có duyên thì làm*”, thì bản ngã vẫn đang vận hành, và sự tu tập chưa hướng đến giải thoát.

Cúng dường Ba-la-mật không dựa trên điều kiện hay sở thích

Việc viện dẫn hoàn cảnh, điều kiện hay duyên để trì hoãn việc làm thiện cho thấy tâm còn giải đãi và thờ ơ với thiện pháp. Đây không phải là tinh thần của Ba-la-mật, vì Ba-la-mật đòi hỏi động lực xả ly và hành trì liên tục.

Cúng dường Ba-la-mật gắn liền với trì giới Ba-la-mật

Trì giới không chỉ là không phạm năm giới trên hình thức, mà nhằm chuyển hóa các khuynh hướng bất thiện ngủ ngầm trong thọ, tưởng, hành, thức. Trì giới Ba-la-mật là nền tảng để xả ly chấp thủ và phát triển trí tuệ.

Không phạm giới tự nhiên không đồng nghĩa với giải thoát

Việc không làm ác một cách thụ động, như ở trẻ sơ sinh hay súc sinh, không đưa đến giải thoát. Trọng tâm của

trì giới là trí tuệ và sự chủ động chuyển hóa nội tâm, chứ không phải chỉ là hành vi bên ngoài.

Không bỏ sót thiện pháp, dù nhỏ nhất

Tinh thần của trì giới Ba-la-mật là: các việc bất thiện, dù nhỏ, cũng phải bỏ; và các việc thiện, dù nhỏ, cũng phải tìm cách làm. Sự thờ ơ, giải đãi với thiện pháp là điều kiện để bất thiện pháp tăng trưởng.

Cúng dường Ba-la-mật là cúng dường sự thấy biết đúng đắn

Cúng dường không nhằm tích lũy phước hữu lậu, mà nhằm phát triển trí tuệ: thấy rõ sinh là khổ, không làm thiện là khổ, và thấy sự nguy hiểm của sinh tử luân hồi. Cúng dường ở đây là cúng dường sự tỉnh giác và xả ly chấp thủ nơi thân tâm.

Trì giới Ba-la-mật nhằm làm trong sạch trí tuệ

Giới có tác dụng giúp nhận diện và loại trừ tham, sân, si – những yếu tố che mờ trí tuệ. Khi trí tuệ được tăng trưởng, việc chọn thiện và tránh ác diễn ra một cách tự nhiên, không do ép buộc.

Tu tập là trách nhiệm tự thân

Không ai có thể tu thay cho ai. Thân cận bậc chân nhân và lắng nghe chánh pháp là để quay về quan sát nội tâm, nhận diện các tâm bất thiện khi chúng khởi lên và xả bỏ bằng trí tuệ. Trì giới Ba-la-mật là nền tảng đưa đến định và tuệ, từ đó hướng đến giải thoát.

CHƯƠNG 7. GIỚI ĐỀ PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ

1. Nội Dung Bài Giảng

Phần này đặt trọng tâm vào câu hỏi căn bản: vì sao cần có giới và giới có ý nghĩa gì trong con đường tu tập.

Một vấn đề then chốt được nêu ra là: tại sao lại có giới, và vì sao phải đặt vấn đề giới trong sự tu tập. Việc học Phật không phải chúng ta chỉ tin vì kinh sách nói như vậy, cũng không phải tin do truyền thống hay vì thầy dạy. Trong Kinh Kālāma, Đức Thế Tôn dạy rằng không nên tin chỉ vì kinh điển, truyền thuyết hay lời của bậc thầy, mà cần tự mình quán xét, trải nghiệm, xem điều ấy có lợi ích hay không. Điều gì không có lợi thì cần buông bỏ, dù điều đó được truyền dạy từ lâu đời.

Từ đó, vấn đề giới được đặt ra không phải như một khuôn mẫu để bắt chước, mà là điều cần được hiểu rõ bằng chính sự suy tư và thực hành. Nếu chỉ học giới theo kinh sách mà không hiểu vì sao cần giới, thì việc học ấy không mang lại lợi ích thực sự.

Trong phần đối thoại, có ý kiến cho rằng giới là hàng rào giúp kiềm chế dục lạc, giúp con người sống thanh tịnh. Giữ giới giúp con người hạn chế tham, sân, si; nhờ đó, đời sống được trong sạch hơn. Có người chia sẻ việc giữ giới không sát sanh để nuôi dưỡng lòng từ, hay thực hành không trộm cắp bằng cách chia sẻ tài vật của mình cho người khác.

Tuy nhiên, vấn đề cốt lõi vẫn được nhấn mạnh ở câu hỏi “*tại sao*”. Nếu không hiểu rõ lý do của việc giữ giới, thì việc thực hành giới dễ trở thành hình thức. Học giới nhiều năm mà không trả lời được giới để làm gì thì việc học ấy chỉ là tích lũy kiến thức bên ngoài, không đem lại chuyển hóa nội tâm.

Một ý quan trọng được nêu ra là: giới được chế định vì có lỗi. Khi có sai phạm thì mới cần đến giới để sửa. Nếu con người hiền lành và thiện lành một cách tự nhiên, thì không có gì để phạm giới và cũng không cần đến giới. Do đó, giới tồn tại để giúp con người nhận ra cái sai của bản thân và sửa đổi.

Trong mười Ba-la-mật, nếu chưa thực sự trì giới thì không thể nói đến trì giới Ba-la-mật. Học giới mà không thực hành, chỉ tụng kinh, ngồi thiền nhưng tham, sân, si vẫn còn nguyên, bản ngã vẫn đầy đủ, thì sự tu tập ấy không mang lại kết quả. Khi con người vẫn còn chấp “*tôi là*”, “*tôi đã là*”, “*tôi đang là*”, thì giới chưa được thấm vào đời sống.

Một ý khác được làm rõ là: trước khi có giới là có sai phạm. Nhận ra phạm và phát nguyện sửa sai chính là nền tảng của việc giữ giới. Đức Phật dạy rằng: “*sống sao thì chết vậy*”. Nếu khi sống quý vị có hiền và có thiện, thì khi chết sẽ sanh về cảnh giới an lành. Thiện ở đây được hiểu là thực hành mười nghiệp thiện nơi thân, khẩu và ý. Khi những điều này chưa được thực hiện, thì giới vẫn còn là điều cần thiết để nhắc nhở và điều chỉnh.

Chẳng hạn, sự chấp trước hình thức vào việc ăn chay hay ăn mặn mà không hiểu cốt lõi của giới. Giới không sát sanh là không có tâm hại, không làm tổn hại chúng sanh. Nếu chỉ chấp vào hình thức mà thiếu trí tuệ, thì việc giữ giới không đạt được ý nghĩa giải thoát.

Cuối cùng, giới được đặt trong mối liên hệ trực tiếp với ý. Ý dẫn đầu các pháp, ý tạo tác và ý làm chủ. Nếu không khởi ý bất thiện, thì không có quả bất thiện theo sau. Vì vậy, hiểu rõ giới, nhận ra cái sai của bản thân và sửa đổi bằng ý thiện chính là nền tảng để bước vào con đường trì giới Ba-la-mật.

Trong kinh lời vàng của Phật, câu số 1, phẩm Song Đối: ý dẫn đầu các pháp, ý tạo tác, ý làm chủ. Người có ý bất thiện giống như con lừa già kéo một cỗ xe nặng, đi qua vũng sinh lầy; sự khổ đau sẽ đến .

Bồ thí Ba-la-mật là buông tất cả những sân hận, buông tất cả những sát ngữ, buông tất cả những tâm bất thiện. Đó là bồ thí Ba-la-mật. Lơ là với chánh pháp cũng là mang tội, tức là tội phóng dật; cửa địa ngục mở. Bồ thí chưa có thì làm sao bồ thí Ba-la-mật? Bồ thí là xả bỏ tất cả những cái gì phiền não, những sự chấp thủ, những sự cứng nhắc của bản thân; nếu bản thân chưa bồ thí nổi, quý vị khó có thể trì giới.

Nếu còn có “*cái ta*” thì nó còn có lỗi lầm, khi “ta” đã không thì lỗi nằm ở chỗ nào? Là người con Phật chỉ có hai điều kiện: hiền và thiện. Tục ngữ Việt Nam có câu

“hiền như cục đất”, ý nói mắng chửi cũng không buồn phiền mà còn thương cái người mắng chửi, vì người đó đang tạo nghiệp; người đó sẽ chịu cảnh khổ. Nghiệp chưa trở thôi. Cái hạt giống đã gieo, đủ duyên. sớm muộn gì cũng trở. Nhân đã gieo thì sớm muộn cũng có ngày trở quả, gieo nhân bất thiện thì sẽ gặp quả bất thiện. Có khi quả đến ngay trong đời này, thậm chí trong thời gian gần; có khi đến vào cuối đời; cũng có khi trở trong đời sau.

Người tu tập theo Phật chỉ có hai điều kiện: thứ nhất là hiền, thứ nhì là thiện; thiện là thập thiện: ý thiện, khẩu thiện, thân thiện. Hai là, con Phật thì không có hung dữ, phải hiền, hiền như đất, tu như đất. Đức Phật dạy cho ngài Rahula.

Kham nhẫn, chịu đựng bây giờ chưa có thì làm sao mà trì giới Ba-la-mật được; cho nên quý vị phải thực hành. Hô hào vô ích, tới ngày hô hào là bỏ đi, mà ai nói đựng tới nổi sân, không bỏ được cái bản ngã.

Tại sao phải có trì giới? Tại sao lại có giới? Vì còn có sai cho nên mới cần giới; nếu không sai thì cần giới làm gì. Lúc nào cũng hiền, lúc nào cũng thiện; giữ được thập thiện và tu tập tâm như đất; tức là 5 cái điều mà Đức Phật dạy cho ngài Rahula đó.

Kham nhẫn, chịu đựng, nuôi dưỡng sự mát mẻ và luôn luôn có từ, bi, hỷ, xả. Đất - khi quý vị đi lên trên mặt đất, rồi khi quý vị đi ra bụi rậm tiểu; có khi nào đất nó

hất cái nước tiểu lại đâu. Chịu đựng, kham nhẫn; và tất cả các cây cối đều sống ở trên đất. Nó nuôi dưỡng tâm thiện lúc nào nó cũng có nước ngầm ở dưới, mát mẻ; người tu Phật không có nóng.

Nóng không phải là người con Phật; giới là mục đích như vậy. Giới giúp cho ta sửa cái sai, cho ta thấy cái sai; ta thấy rồi mà ta sửa thì đó là giới, đang hành trì giới. Trước hết phải thấy, thấy cái điểm sai nhờ giới ta mới thấy được điểm sai. Rồi ta phải sửa thấy sai mà cười hà hà không sửa nữa thì cũng như không ích lợi gì. Sửa để làm gì? Để cho mình đừng có phạm, để cho tốt hơn, để có tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả.

Việc ăn chay hay ăn mặn không đồng nghĩa trì giới. Con bò ăn cỏ đâu phải vì giữ giới; con sư tử ăn thịt cũng không phải vì “*phá giới*”. Cho nên mọi sự hiểu lầm đều dẫn tới vô minh, ngộ nhận; các pháp thế gian nó là như vậy. Con sư tử thì nó phải ăn thịt, bây giờ bảo nó ăn cỏ cũng không ăn được. Mỗi loài sống theo nghiệp và duyên của loài ấy. Vì vậy, nếu quý vị chuyển từ ăn mặn sang ăn chay gọi là giữ giới, trong khi đó tham, sân, si còn y nguyên thì đó có phải là ngộ nhận không? Trong tục ngữ Việt Nam có một câu “*Ăn mặn mà nói ngay còn hơn ăn chay mà nói láo*”. Câu này nhắc rằng cốt lõi là tâm và hành vi chân thật, không phải chỉ hình thức bên ngoài.

Có người nói “*con tu đây*” nhưng nếu tham, sân, si vẫn còn đầy thì vẫn cần nhìn lại và tu sửa ngay nơi tâm.

“Con thấy cái mặt người đó không còn ưa chút nào hết. Người ấy có nhiều cái âm mưu thâm độc”. Mình chưa là Thánh làm sao mình biết được người ta thế nào? Ở trong bụng người ta có cái thâm độc ra sao? Trong khi bụng mình toàn là phân, thúì ình mà mình không xét cái bụng mình toàn là phân. Trong bụng mình toàn là phân thúì, mình cứ lo sư cô đó cái bụng thâm độc. Chưa chắc nó thâm độc hơn cái bụng mình, mình đã soi mói vào cái chuyện của người khác. Giới nào cho phép làm vậy?

Khi quý vị suy nghĩ sai về con người đó thì nên đi gặp người đó sám hối đi. Còn không thì kiếp sau gặp nhau, thanh toán nợ nần cho tới khi nào thanh lý hợp đồng đó rồi mới hết. Ở trong kinh Lời Vàng Của Phật có hai người đàn bà oán hận nhau mà 500 kiếp làm cầm thú cho tới khi gặp Phật; Phật mới giải bài toán cho tại vì sân hận với nhau mà 500 kiếp làm cầm thú.

Người này sanh ra làm con chim sẻ, người kia làm con đại bàng đi kiếm chim sẻ nó ăn, người này sanh ra làm con chuột; Người khác sanh làm con mèo, mèo đi kiếm con chuột nó ăn cho hả dạ. Quý vị có muốn như vậy không? Có muốn 500 kiếp làm chó, làm mèo để tiếp tục gặp nhau cắn nhau không? Mèo chó nó ghét nhau lắm phải không quý vị? Người ta nói ghét như chó gặp mèo, mèo gặp chó muốn không?

Thế thì giới để làm gì? Tại sao có giới? Tại vì mình có sai thì mới cần giới, đơn giản vậy thôi. Nếu không sai sẽ không cần giới? Giống chiếc áo không rách thì cần

gì vá? Ta có sai, thế sai ở cái điểm nào? Con Phật chỉ có hai điều kiện: hiền và thiện, thiện là thập thiện, ý thiện, khẩu thiện, thân thiện 3+3+4 là 10 thập thiện và phải hiền, tu như đất đã đề cập ở trên, Đức Phật dạy cho ngài Rahula.

Kham nhẫn, chịu đựng, nuôi dưỡng mát mẻ và lúc nào có tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả. Năm điều kiện của đất, mà năm điều kiện đó chính là sắc pháp. Chuyển hóa sắc pháp là thành tâm pháp, chuyển hóa các bất thiện cái nhơ uế trở thành ra trí tuệ. Khi có tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả là có tuệ giác. Khi có thập thiện là có tuệ giác, có tâm từ thì luôn luôn có bi hỷ xả trong đấy.

Cho nên ta còn thấy người khác đúng người khác sai, ta đang chạy theo cái pháp bên ngoài. Tức là ta lấy cái sắc pháp bên ngoài làm cái sắc pháp bên trong. Và từ đó thọ tướng hành thức, làm cho mình khổ đau thêm, tức là chẳng có thực hành. Giới để tăng trưởng trí tuệ, giới làm cho mình hiền thiện, biết sợ sinh tử ưu bi phiền não, biết sợ khổ đau. Thì giữ giới chẳng phải để cho mình thanh tịnh.

Đã có trí tuệ rồi thì không có làm bậy nữa. Ví dụ ở trong nhà có con nít mới đẻ 5-6 tháng, bò bò dưới sàn nhà, rồi có gián có chuột, rồi lúc không có những con vật ấy quý vị lấy thuốc xịt sát trùng xịt chung quanh nhà. Khi ấy quý vị làm với cái tâm gì? Nếu làm với cái tâm là làm vậy để bảo vệ cho đứa con của con nó không bị nhiễm bệnh, thì đó là tâm từ.

Nếu lúc xị không có, nhưng xị xong mà con gián chuột bò qua lỗ mà trúng cái chỗ mà xị thuốc rồi chết là cái nghiệp của nó. Tức là ta làm với cái tâm gì? *Ý dẫn đầu các pháp, ý tạo tác, ý làm chủ.* Cho nên ta khởi tâm phân biệt ta nói rằng ăn chay ăn mặn, thì bây giờ hỏi lại chứ con bò nó ăn cỏ. Nó có thành Phật được không? Ngài Angulimala giết 999 người mà khi tu theo Phật rồi phát triển tâm từ, rồi sau đó chứng A La Hán.

Quý vị đừng nói rằng con sư tử nó không biết tu. Cái nghiệp của sư tử phải ăn thịt, nó không ăn cỏ được. Bảo ăn cỏ là nó chết, nó sẽ có sự chọn lựa. Sư tử nó chỉ đi vào con khác ăn là khi nào nó đói. Nó mới vào con khác ăn. Con người ta không vậy, đánh cá, bắt cá xong rồi xẻ, phơi khô giết chúng sinh làm niềm vui của mình.

Thế thì giới làm gì? Tại sao có giới? Vì có sai cho nên mới có giới. Cứ xét đi xem mình sai chỗ nào? Ở nơi thân, nơi khẩu, nơi ý, mười nghiệp đó, mình xét đi tự mình xét mình biết. *Ý dẫn đầu các pháp, ý tạo tác, ý làm chủ*, như lý, tác ý tức là hướng tâm vào các pháp thiện để cho các thiện pháp được tăng trưởng. Thì đó là giới nằm trong tất cả các hành vi, các suy nghĩ, các nhìn nghe, các nghĩ nếm.

Nhìn mà khởi thấy tâm có tham, có sân, có si biết là mình sai. Dùng giới để mà chế, sự sai đó. Đức Phật cho gạo, cho củi, cho lửa, cho rau. Mà nếu ta không biết cách nấu ăn thì ta ăn gạo sống. Kinh sách là gạo sống quý vị. Ăn rồi đau bụng, rồi chết; chết trong sự đau khổ.

Vì không biết cách vận dụng những điều Phật dạy trong cuộc sống hàng ngày. Tại sao có giới? Vì có sai cho nên mới có giới.

Giới không phải là triệt hạ, cũng không phải là ngăn cản. Ngăn cản thì người ta vẫn làm. Khuyến đừng nói xấu người khác, nhưng có người vẫn chuyên đi nói xấu người khác, lặp đi lặp lại thành thói quen và thành nghiệp.

Trong kinh điển có câu chuyện: chỉ vì nói một câu “tụng kinh như chó sủa” mà phải chịu quả báo rất dài. Sau đó, dù có sám hối cũng không kịp; trải qua nhiều kiếp làm chó, cho đến kiếp cuối cùng mới gặp ngài Xá Lợi Phất. Khi ấy, làm một con chó nhỏ, đói nên đi ăn vụng, bị người ta chận bốn chân. Ngài Xá Lợi Phất thấy vậy thương, cho ăn, rồi thuyết một thời kinh. Con chó chết rồi tái sinh làm một đứa bé; bảy tuổi gặp ngài Xá Lợi Phất đi ngang, nắm tay xin đi theo, và tám tuổi chứng A-la-hán. Đó không phải là chuyện “đột nhiên”, mà là do đã trải qua khổ đau rất lâu.

Thấy khổ thì sợ khổ; sợ khổ thì không còn muốn làm khổ nữa. Từ đó mới có chuyển hóa. Vì vậy, giới được ví như kim chỉ nam: giới không cản gì cả. Tham vẫn khởi, nói xấu vẫn nói, ghét vẫn ghét; giới không thể “cản” bằng cưỡng ép. Giới giống như bản đồ, chỉ rõ đâu là khổ, và đâu là con đường ra khỏi khổ. Ai muốn đi kiêu nào thì đi; giới không ép ai được.

Nếu không hiểu giới để làm gì, con người dễ sinh dính mắc. Từ dính mắc mà mắc kẹt, không giải thoát được. Giới không phải là sự kẹt; giới là hướng về xả. Không phải chỉ hô hào “xả đi” mà đủ. Câu hỏi là: xả cái gì, và xả như thế nào? Khi tham, sân, si khởi lên thì cần xả tham, sân, si. Nếu không xả, những thứ ấy sẽ trở thành sở duyên của tâm: nhớ đúng, nhớ sai, nhớ thương, nhớ ghét; bị cuốn theo tám ngọn gió đời và tiếp tục trong sinh tử luân hồi.

Giới không “*làm gì*” theo nghĩa cưỡng chế. Giới chỉ rõ con đường hiền và thiện. Thiện nơi thân, khẩu, ý. Nếu quý vị chấp vào cảnh, chấp vào sắc pháp, thì dính mắc vào danh sắc; từ đó thọ, tưởng, hành, thức vận hành, tạo điều kiện cho tái sanh. Vì vậy, mục đích chính của giới là phát triển trí tuệ; có trí tuệ thì tự nhiên giữ giới đúng: không nói bậy, không nghĩ bậy, không làm bậy. Không cần hô hào. Chỉ cần hiểu: làm thiện thì được quả thiện, làm ác thì được quả ác. Không vì vậy mà chỉ trích người khác khi họ làm ác; chỉ trích nhiều khi lại tạo thêm oán. Nói rõ nhân quả, còn mỗi người tự chọn.

Có những trường hợp miệng nói xả ly nhưng trong thực chất lại muốn “*vơ thêm*”, muốn mọi người theo mình, muốn giữ và muốn thêm. Như vậy không phải xả ly. Nếu thật sự hiền và thiện thì không cần giới, vì không có gì để phạm. Nhưng muốn biết mình có hiền thật không, có thiện thật không, thì giới giúp soi chiếu và mở mang trí tuệ.

Ví dụ, xịt thuốc sát trùng để bảo vệ trẻ nhỏ không bị nhiễm bệnh là hành động xuất phát từ tâm bảo hộ. Không cố ý giết côn trùng; nếu côn trùng vô tình chạm phải mà chết thì đó là nghiệp của chúng. Điểm chính vẫn là tâm: ý dẫn đầu các pháp, ý tạo tác, ý làm chủ.

Tất cả chúng sinh, từ loài người, súc sanh cho đến chư Thiên đều không ngoài quy luật sanh, già, bệnh, chết. Giới chỉ rõ con đường để thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết; không phải để ngăn cản hay cưỡng ép.

Giới khẩu không phải là cấm nói, mà là nói có trí tuệ: nói đúng lúc, đúng thời, đúng chỗ; nói điều người nghe có thể tiếp nhận.

Một ví dụ khác được nêu ra nhằm nhấn mạnh thói quen hành thiện. Điều cốt yếu không nằm ở giá trị lớn hay nhỏ của vật thí, mà ở sự thực hành đều đặn. Việc thường xuyên khởi tâm làm điều thiện giúp tâm luôn hướng về thiện pháp, nhờ đó không bị cuốn theo các bất thiện pháp khi quả bất thiện trở sinh. Trọng tâm ở đây là sự nuôi dưỡng tâm thiện qua hành động lặp lại, chứ không phải ở hình thức hay mức độ của sự bố thí.



2. Tóm Tắt Ý Chính

Giới không phải là sự ngăn cản hay triệt hạ hành vi

Giới không có chức năng cưỡng ép hay cấm đoán. Các hành vi bất thiện vẫn xảy ra nếu nghiệp lực còn vận hành. Giới không làm nhiệm vụ “*cản*”, mà làm nhiệm vụ chỉ đường.

Giới là kim chỉ nam, không phải hàng rào

Giới giống như bản đồ: chỉ rõ đâu là khổ, đâu là con đường ra khỏi khổ. Người tu có đi hay không là do tự lựa chọn, không ai bị ép buộc bởi giới.

Không hiểu mục đích của giới sẽ dẫn đến dính mắc

Khi không hiểu giới để làm gì, con người dễ chấp thủ, từ đó bị mắc kẹt trong sinh tử luân hồi. Giới không tạo sự kẹt, mà hướng đến xả ly.

Giới nhằm phát triển trí tuệ

Mục đích chính của giới là giúp nhận diện sai lầm và phát sinh trí tuệ. Khi có trí tuệ thì tự nhiên không nói bậy, không nghĩ bậy, không làm bậy.

Giới gắn liền với ý

Ý dẫn đầu các pháp, ý tạo tác, ý làm chủ. Giới không nằm ngoài đời sống mà hiện diện trong từng suy nghĩ, lời nói và hành động.

Hiền và thiện là hai điều kiện căn bản của người tu
Hiền là kham nhẫn, không phản ứng bằng sân hận. Thiện là thực hành thập thiện nơi thân, khẩu, ý. Khi đủ hai điều kiện này thì không có gì để phạm giới.

Giới tồn tại vì có sai

Có sai thì mới cần giới để thấy và sửa. Nếu không còn sai thì giới tự thành tựu. Giới là phương tiện để nhận diện và chuyển hóa lỗi lầm.

Giới không đồng nghĩa với hình thức hay chấp trước

Chấp vào hình thức mà không chuyển hóa tham, sân, si thì không phải là hành trì giới đúng nghĩa.

Giới giúp chấm dứt vòng lặp oán kết và sinh tử

Không chuyển hóa sân hận và dính mắc sẽ dẫn đến khổ đau kéo dài nhiều đời. Giới giúp dừng lại tiến trình ấy ngay trong hiện tại.

Giới được thực hành qua sự huân tập tâm thiện liên tục

Điều cốt lõi là duy trì tâm hướng về thiện pháp một cách đều đặn, để bất thiện pháp không có cơ hội tăng trưởng khi quả trở sinh.

CHƯƠNG 8. TRÌ GIỚI THẬT SỰ LÀ QUAN SÁT THAM SÂN BÊN TRONG

1. Nội Dung Bài Giảng

Bài này không phải chỉ nói đến giới sát sanh, trộm cắp, tà dâm, mà là giới nơi mắt, nơi tai, nơi mũi, nơi lưỡi, nơi thân, nơi ý.

Giới ấy là sự ngăn ngừa tại mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; không để cho các pháp bất thiện sanh khởi. Nhưng các pháp bất thiện ấy sanh khởi ở đâu? Chúng không sanh khởi nơi mắt, nơi tai, nơi mũi, nơi lưỡi, nơi thân; chúng sanh khởi trong tâm.

Mắt nhìn, tâm liền sanh thương ghét. Tai nghe, tâm liền sanh thương ghét. Người khác chửi mình, tâm lập tức khởi ghét, phiền não liền sanh. Do đó, giới ở đây mang tính quán chiếu nội tại, là luôn luôn quan sát bên trong. Khi mắt nhìn, phải quan sát tâm mình, đó chính là trì giới. Trì giới là như vậy. *“Khi tôi nhìn, tôi có phân biệt không?”* Đây là nam, đây là nữ; đây là chó, đây là mèo. Người thích chó thì thấy chó dễ thương, còn thấy mèo thì sanh ghét.

Trong đời sống, có khi phụ nữ nhìn phụ nữ với nhau lại sanh tâm không ưa, nhưng nhìn đàn ông thì lại sanh ưa. Con người cũng vậy, trong gia đình cũng vậy, có con trai, con gái; khi nhìn con gái, tự nhiên cảm thấy gần gũi hơn, vì đồng giới, vì những tập khí quen thuộc. Còn con trai, khi lớn lên, tự nhiên cảm thấy có khoảng cách.

Từ đó phát sinh **sự cố chấp và định kiến ngấm ngấm**. Mắt nhìn thấy nam nữ, thấy đúng sai, nhưng điều ấy không ảnh hưởng đến sắc pháp bên ngoài, mà ảnh hưởng trực tiếp đến tâm mình. Định kiến khởi lên một cách âm thầm.

Hai người con đều là con mình, nhưng đứa chăm sóc mình nhiều thì mình vẫn sanh tâm ưa thích hơn. Đứa kia có vẻ lơ là, không có nghĩa là không hiếu, mà do nghiệp tập khí từ nhiều đời.

Trong đời sống vợ chồng cũng vậy, đa phần trước khi lấy nhau, người kia chăm sóc rất kỹ, thương yêu rất nhiều; có thương, có thích thì mới đi đến hôn nhân. Không ai lấy người mình ghét, lúc ấy sự say mê rất mạnh, sẵn sàng bỏ qua nhiều điều.

Người kia cũng vậy, sẵn sàng quỳ xuống cầu hôn, trao nhẫn. Nhưng về sau, có những trường hợp lại dẫn đến tổn thương thân thể, thậm chí bạo lực. Tại sao đã từng thương yêu mà lại hành xử như vậy? Vì cảm xúc thay đổi, cảm xúc ban đầu khác, cảm xúc về sau khác.

Bản chất con người vẫn như vậy, có những khuynh hướng hung dữ được che giấu rất khéo. Khi đủ duyên chúng mới lộ ra; cũng như vàng là vàng, đá là đá; không thể biến đá thành vàng, có che giấu thế nào, đến lúc cũng bộc lộ.

Những gì ta thấy bên ngoài chỉ là hành xử và lời nói. Nhưng điều gì khiến ta nói như vậy, làm như vậy? Đó

là do xúc, thọ, rồi đến định kiến, tập khí, và nghiệp. Tất cả các yếu tố ấy kết tụ bên trong tâm, nếu bên trong hoàn toàn trống rỗng, không tham, không sân, không si, thì phản ứng sẽ như thế nào?

Khi Đức Phật đi khát thực, có một người Bà La Môn trẻ tuổi đi theo sau, chửi mắng suốt một thời gian dài. Đức Phật vẫn im lặng. Người ấy mới hỏi: “*Này Ngài Cù Đàm, Ngài có nghe không?*”.

Đức Phật vẫn gọi người ấy là hiền giả, bị chửi mắng mà vẫn gọi là hiền giả. Cũng như trong đời sống, có khi bị người khác mắng chửi, rồi họ hỏi: “*Sao không nghe?*” Phản ứng của mình lúc ấy ra sao?

Đức Phật dạy rằng: người chửi mà chưa đánh, đánh mà chưa đâm, đâm mà chưa giết, thì vẫn còn trong mức độ chưa đến tột cùng của ác nghiệp.

Ngài Phú Lô Na xin Đức Phật cho đi đến vùng biên giới để giáo hóa chúng sinh, giáo hóa chỉ là chỉ cho người khác thấy nhân quả, thấy khổ đau, chứ không có ai có thể thay thế hay giải thoát thay cho người khác.

Trước khi đi, Đức Phật hỏi: “*Nếu đến nơi đó, họ chửi ông thì ông nghĩ sao?*”

Ngài đáp: “*Bạch Đức Thế Tôn, họ chửi con nhưng chưa đâm con.*”

“*Nếu họ đâm ông thì sao?*”

“Bạch Đức Thế Tôn, họ đâm con nhưng chưa làm con chết.”

“Nếu họ đâm ông chết thì sao?”

“Bạch Đức Thế Tôn, con cảm ơn họ, vì họ đã giúp con giải thoát khỏi thân tứ đại, khỏi năm uẩn này”. Vì còn thân tứ đại thì còn nóng lạnh, còn khổ đau, còn ăn uống, còn nhiều ràng buộc; khi chết rồi, những điều ấy chấm dứt.

Nhưng nếu còn khát ái, còn ái đối với sắc, hương, vị, thì tâm thức vẫn bị trói buộc. Chính vì vậy mà có những trường hợp sau khi chết, tâm thức không siêu thoát, do còn chấp trước vào những đối tượng mình ưa thích.

Người Bà La Môn chửi Đức Phật suốt ngày. Đức Phật nói: *“Hiện giả, ví như ông có một món quà, đem cho người khác, mà người ấy không nhận, thì món quà thuộc về ai?”*

Người Bà La Môn đáp: *“Dĩ nhiên là thuộc về tôi.”*

Đức Phật nói: *“Cũng vậy, những lời mắng chửi mà ông đem đến, nếu ta không thọ nhận, thì chúng trở về với ông”. Điều này có nghĩa rằng: chúng sinh đi theo nghiệp của chính mình. Do vô minh nên tiếp tục tạo nghiệp, và nghiệp ấy chỉ có chính mình gánh chịu.*

Phật cũng không thể giải nghiệp thay cho chúng sinh. Vì vậy, mong cầu giải nghiệp thay cho người khác là

điều không đúng thực tế. Có thể trợ duyên, có thể giáo hóa, nhưng giáo hóa cũng phải tùy lúc, tùy người.

Ví dụ, người chồng có tính hà tiện; nếu đem cúng dường trực tiếp số tiền lớn, có thể khiến người ấy phản ứng. Nhưng nếu khéo léo, dẫn dắt từng bước, khơi dậy tâm thiện, thì dần dần người ấy có thể sanh khởi lòng từ.

Giống như một đứa trẻ, không thể ngay lập tức giải được bài toán cao cấp, mà phải học từng lớp, từng bước. Đó là ý nghĩa của giáo hóa và hỗ trợ.

Như vậy, **trì giới ở đây là gì?**

Chúng ta đã học và biết rằng giới sát sanh, trộm cắp, tà dâm chỉ là phần tướng, là hình thức bề ngoài. Giới nơi mắt, nơi tai, nơi mũi, nơi lưỡi cũng thuộc về hình tướng, thuộc về sắc pháp, nhằm không để sắc pháp làm ô nhiễm. Tiếp theo là giới nơi các phản ứng, tức là giới về tham ái, giới về năng lượng. Tuy nhiên, trì giới ở đây là luôn luôn quan sát nội tâm.

Trong bài kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật dạy: *“Khi tâm tham sanh khởi, biết rõ tâm tham đang sanh khởi. Khi tâm tham không sanh khởi, biết rõ tâm tham không sanh khởi”*. Đó là sự quán chiếu nội tại, luôn luôn quan sát bên trong.

Ví dụ, khi tham gia lao tác, nếu nghe lời phê bình hay nhắc nhở, thay vì chỉ tiếp nhận nội dung bên ngoài như là lời chê trách, thì quay về quan sát nội tâm. Quan sát

ngay nơi tâm mình có tham hay không, có sân hay không; mình làm việc đó với mục đích gì? Nếu làm với tâm cúng dường Ba-la-mật, thì không phải làm để tạo công đức hay phước báu, mà là để xả ly. Khi làm, là đang làm sạch tâm mình, đang quét trừ tham, sân, si ở bên trong.

Vì vậy, bồ thí Ba-la-mật luôn đi cùng với trì giới Ba-la-mật. Vấn đề là mình có dính mắc hay không? Khi đã làm việc với nhiều công sức, mà nghe lời phê bình, nếu tâm khởi lên sự khó chịu, thì đó là đã có thọ, đã có bản ngã.

Khi bản ngã được thiết lập, thì còn nhiên liệu cho tái sanh. Trong kinh Tương Ưng, Đức Phật dạy rằng Như Lai chỉ nói đến sự tái sanh đối với những ai còn nhiên liệu. Còn nhiên liệu tức là còn tham, sân, si; còn sự dính mắc thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi khi nghe, nhìn, ngửi, nếm mà sanh ưa hoặc ghét. Đó là đang tiếp thêm nhiên liệu.

Vậy trì giới là gì?

Trì giới là luôn luôn quan sát bên trong; khi có tham, biết có tham; khi không tham, biết không tham; khi có tham, biết rõ quả của nó là đưa đến khổ đau. Bởi vì ý dẫn đầu các pháp, ý tạo tác, ý làm chủ. Ý bất thiện sẽ đưa đến khổ đau, sự nhận biết rằng tham là bất thiện thì giáo pháp lập tức hiện rõ. Việc tu tập đòi hỏi thực hành, không chỉ dừng ở nghe hay đọc.

Lời Phật được học không phải để cất giữ, mà để thực hành từng câu, từng câu... Khi lời Phật được quán niệm thường xuyên, thì tự thân giáo pháp sẽ phát huy công năng.

*“Luôn tránh các việc ác,
luôn làm các việc thiện,
luôn giữ tâm thanh tịnh.”
Đó là lời chư Phật dạy.*

Như vậy, **trì giới là gì?** Là luôn luôn quan sát xem nội tâm mình đã được điều phục hay chưa? Mắt nhìn mà còn thương ghét, tai nghe mà còn thương ghét, thì vẫn còn dính mắc; khi nghe lời nói gây khó chịu, nếu tâm khởi buồn, thì quay về quan sát: buồn là sân; sân là bản ngã; bản ngã là chấp năm uẩn tứ đại.

Năm uẩn tứ đại vốn không có thực thể bền chắc, nhưng chúng sinh lại chấp chặt vào đó, cho là “tôi”, là “của tôi”. Sự khéo léo, sự trí tuệ không nằm ở việc tự cho mình thông minh, mà ở chỗ hành xử hài hòa, không tạo thêm xung đột, không khiến người khác và chính mình khổ đau. Khi bị người khác nói lời khó nghe, thay vì sinh phiền não, thì **trì giới chính là quay về quan sát nội tâm.**

Khi tham xuất hiện, biết tham có mặt; khi tham không xuất hiện, biết tham không có mặt; khi sân xuất hiện, biết sân có mặt; khi sân không xuất hiện, biết sân không có mặt; khi biết sân đã sanh khởi, thì thấy rõ bản chất

của sân là **nóng** và có **si**. Trong lúc sân khởi, không có sự tỉnh táo. Sau khi hành xử xong, mới nhận ra sự thiếu sáng suốt.

Sân dẫn đến hành động sai lầm, tạo nghiệp khổ cho mình và cho người. Các phản ứng phát sinh từ sân đều khiến người khác khó chịu, vì đó là biểu hiện của vô minh. Trong đời sống tu tập chung, chỉ cần một lời nói thiếu chánh niệm cũng đã là biểu hiện của sân; khi nghe người khác nói về nỗi khổ của họ, nếu khởi tâm phản ứng, thì đó là sân. Ngược lại, khi nghe và khởi được **tâm từ**, thấy rõ nỗi khổ của người khác, thì sân được chuyển hóa. Chuyển được tâm sân thành tâm từ, đó mới là tu, đó mới là trì giới. **Trì giới là luôn luôn quan sát bên trong.**

Theo kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật dạy: các vị Tỳ-kheo hãy quan sát nội tại, hãy quán sát bên trong; khi tham có mặt, biết rõ tham có mặt; khi tham không có mặt, biết rõ tham không có mặt; khi sân có mặt, biết rõ sân có mặt; khi sân không có mặt, biết rõ sân không có mặt; khi si có mặt, biết rõ si có mặt; khi si không có mặt, biết rõ si không có mặt.

Sự nhận biết ấy là trực tiếp, khi sân sanh khởi, nhận biết ngay rằng sân đang có mặt. Bản chất của sân là nóng, và chính cái nóng ấy dẫn đến si mê.

Tự quán chiếu lại chính mình: mỗi người đều có hình tướng, có vẻ ngoài, có những điều được xem là đẹp, là

tốt. Nhưng khi sân sanh khởi, thì dù hình tướng hay địa vị thế nào, tâm cũng trở nên thô tháo. Vì vậy, cần ghi nhớ rằng: khi nhận biết được sân đang có mặt, thì không đồng hóa mình với sân.

Sân đưa đến nóng, nóng gây tổn hại thân và tâm. Khi sân sanh khởi, các phản ứng sinh lý và tâm lý khiến sự sáng suốt suy giảm. Người thường xuyên sân hận thì trí tuệ suy yếu, tâm thức rối loạn, dần dần sinh ra nhiều hệ quả bất lợi cho đời sống thân tâm.

Do đó, trì giới ở đây không chỉ dừng ở việc không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm. Những điều ấy là căn bản. Nhưng giới nơi mắt, nơi tai, nơi mũi, nơi lưỡi, nơi thân, nơi ý là giới của người tu tập, người mong cầu sự giải thoát, không để các sắc pháp làm ô nhiễm nội tâm.

Người muốn đạt đến sự giải thoát rốt ráo cần thực hành Tứ Niệm Xứ; khi tham sanh khởi, biết tham có mặt; khi tham không sanh khởi, biết tham không có mặt; khi sân sanh khởi, biết sân có mặt; khi sân không sanh khởi, biết sân không có mặt. Đây là lời dạy trực tiếp của Đức Phật.

Từ cảm thọ sanh ra sân, từ sân dẫn đến si mê; si mê chính là vô minh. Từ vô minh, hành khởi; từ hành, thức; rồi danh sắc, xúc, thọ, ái, thủ, hữu; cuối cùng là sanh, già, bệnh, chết, ưu bi, phiền não, tiếp diễn không dứt qua nhiều đời nhiều kiếp.

Muốn đoạn trừ vô minh, cần thân cận bậc chân nhân, lắng nghe chánh pháp với tâm quán chiếu, soi rọi lại chính mình. Không phải chỉ nghe bằng tai, mà phải nghe bằng sự tỉnh thức; nghe chánh pháp mà không thực hành thì không thể chuyển hóa.

Giáo pháp cần được huân tập thường xuyên. *“Ý dẫn đầu các pháp, ý tạo tác, ý làm chủ. Người có ý bất thiện, khổ não sẽ theo sau như bánh xe lăn theo chân con vật kéo xe”*. Những lời ấy cần được quán niệm trong đi, đứng, nằm, ngồi.

Luôn tránh các việc ác, dù nhỏ; luôn làm các việc thiện, dù nhỏ; việc tụng niệm và quán niệm như vậy là để huân tập tâm; khi tâm đang hướng về thiện, thì không thể đồng thời khởi bất thiện. Tâm chỉ có thể làm một việc tại một thời điểm.

Bất thiện phần lớn xuất phát từ tham ái đối với các khoái lạc thân xác như ăn uống, ngủ nghỉ. Những tham ái ấy duy trì sự chấp thủ vào thân, tiếp tục làm nhiên liệu cho tái sanh. Vì vậy, trì giới là quay về quan sát nội tâm; khi có sân, biết có sân; khi biết rõ sân, thì biết rằng sân dẫn đến khổ đau. Nhận biết như vậy thì không tiếp tục đổ thêm nhiên liệu cho vòng tái sanh.

Khi bị lời nói xúc phạm, tâm sân khởi lên, thì thay vì phản ứng, quay về quán chiếu. Thấy rõ đây là nghiệp, thấy rõ sân là bất thiện. Từ đó khởi tâm từ, sự chuyển hóa từ sân sang từ chính là tu tập. Khi quán chiếu được

rằng sân dẫn đến khổ đau trong sanh tử luân hồi, thì buông xả sân; buông xả ấy chính là **xả ly**, là **cúng dường Ba-la-mật**.

Quán chiếu rằng sân là do chấp vào thân tâm, vào năm uẩn tứ đại; khi xả ly chấp ngã, thì không còn đồng hóa với sân. Nhận biết được điều ấy, trí tuệ sanh khởi, giúp hành xử trong đời sống một cách thông dong, tự tại, và không tạo thêm nghiệp khổ.

Hiểu rằng các pháp vận hành theo nhân duyên. Những nghịch cảnh hiện tại không phải ngẫu nhiên, mà do nhiều nhân duyên quá khứ hội tụ. Nhận biết như vậy thì khởi tâm thương xót, thay vì oán trách.

Từ sự xả ly ấy, khởi tâm hồi hướng. Hồi hướng công đức cho người gây tổn hại, cho thân bằng quyến thuộc, cha mẹ, ông bà nhiều đời nhiều kiếp, nguyện cho tất cả đều được tỉnh thức, giảm bớt tham sân, và hướng đến giải thoát.

Tâm từ, sự bố thí và cúng dường ấy không giới hạn trong một đời, mà trải rộng nhiều đời nhiều kiếp. Đó gọi là bố thí Ba-la-mật. Vì vậy, bố thí và trì giới luôn đi song hành, có bố thí thì có trì giới; có trì giới thì có bố thí.

Bố thí ở đây không chỉ là tiền bạc hay vật chất, vì các pháp ấy đều vô thường, mà là bố thí sự hành trì, bố thí tuệ giác nhận biết khổ đau sanh tử do tham sân mà ra.

Giữ giới là nhận biết tham, không tham; nhận biết sân, không sân; tất cả đều được quán sát nơi nội tâm. Nhận biết rồi thì không chấp vào sự nhận biết ấy, mà tiếp tục xả ly, củng dường tuệ giác ấy lên chư Phật. Nhờ chánh pháp chỉ dạy, nhận ra được sân; nhờ chánh pháp, biết cách chuyển hóa sân thành tuệ giác và giải thoát. Nhờ đó, tạo phước lành cho chính mình và cho thân bằng quyến thuộc nhiều đời nhiều kiếp. Đó chính là trì giới.

2. Tóm Tắt Ý Chính

1) Trì giới không dừng ở hình thức bên ngoài

Giới sát sanh, trộm cắp, tà dâm chỉ là phần tướng. Trì giới trong ý nghĩa sâu xa là **giữ giới nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý**, không để các sắc pháp làm ô nhiễm nội tâm.

2) Trì giới là quán chiếu nội tại theo Tứ Niệm Xứ

Theo kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật dạy phải luôn quan sát bên trong: khi tham có mặt thì biết tham có mặt; khi tham không có mặt thì biết tham không có mặt; tương tự đối với sân và si. Đây là sự quán chiếu trực tiếp, liên tục.

3) Nhận biết tham, sân, si là cốt lõi của trì giới

Tham, sân, si là các phản ứng nội tâm. Khi sân sanh khởi, nhận biết rõ bản chất của sân là nóng và si mê; sân làm suy giảm trí tuệ và dẫn đến khổ đau cho mình và cho người.

4) Trì giới gắn liền với tiến trình duyên khởi

Từ vô minh dẫn đến hành, thức, danh sắc, xúc, thọ, ái, thủ, hữu và tiếp tục sanh tử, ưu bi, phiền não; không quán chiếu thì vòng luân hồi tiếp diễn không dứt.

5) Thực hành chánh pháp là điều kiện đoạn trừ vô minh

Muốn diệt vô minh cần thân cận bậc chân nhân, lắng nghe chánh pháp với tâm tỉnh thức và thực hành trong đi, đứng, nằm, ngồi.

6) Ý dẫn đầu các pháp, nên cần huân tu tâm thiện

Ý là chủ đạo của mọi hành động. Khi tâm hướng về thiện thì không thể đồng thời khởi bất thiện. Tránh ác, làm thiện là cách huân tập tâm để ngăn chặn tham ái và chấp thủ.

7) Chuyển hóa sân bằng quán chiếu và tâm từ

Khi bị xúc phạm, nếu nhận biết sân đang có mặt thì không phản ứng theo sân. Nhận ra sân là bất thiện, khởi tâm từ và buông xả, không tiếp thêm nhiên liệu cho tái sanh.

8) Xả ly là cúng dường Ba-la-mật

Buông xả sân, buông chấp ngã nơi năm uẩn tứ đại chính là xả ly, là cúng dường Ba-la-mật. Sự xả ly này giúp trí tuệ sanh khởi và hành xử thông dong, tự tại.

9) Hồi hướng từ sự xả ly và tuệ giác

Từ sự nhận biết và xả ly, khởi tâm hồi hướng phước lành cho người gây tổn hại, cho thân bằng quyến thuộc nhiều đời nhiều kiếp, nguyện cho tất cả giảm tham sân và hướng đến giải thoát.

10) Bồ thí và trì giới luôn song hành

Bồ thí chân thật không chỉ là vật chất mà là bồ thí sự hành trì và tuệ giác. Vì vậy, bồ thí Ba-la-mật và trì giới Ba-la-mật luôn đi cùng nhau.

CHƯƠNG 9. TRÌ GIỚI VÀO SƠ THIỀN

1. Nội Dung Bài Giảng

Mỗi ngày có hai câu hỏi, mỗi người trả lời một câu.

Câu hỏi thứ nhất: Vì sao cần giữ giới?

Câu hỏi thứ hai: Giữ giới như thế nào?

Sư mời Thiền sinh trả lời ngắn gọn.

Thiền sinh: Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Con kính chào Sư và chư đạo hữu đồng tu. Con xin trả lời hai câu hỏi.

Về câu hỏi thứ nhất: Vì sao cần giữ giới?

Giữ giới là bản đồ, là thước đo để giúp tự thân thấy được điều sai và điều cần sửa. Từ đó chuyển hóa các tâm bất thiện thành tâm thiện, chuyển hóa pháp bất thiện thành pháp thiện. Pháp thiện được thể hiện qua mười thiện nghiệp: không tham, không sân, không si; không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm. Về khẩu nghiệp: không nói dối, không nói lời thô ác, không nói lời chia rẽ, không nói lời vô ích.

Về câu hỏi thứ hai: Giữ giới như thế nào?

Giữ giới là dùng như lý tác ý, dùng chánh niệm và chánh tinh tấn, luôn luôn quan sát nội tâm, nhận biết tham, sân, si sanh khởi trong từng sát-na. Từ đó loại bỏ và xả ly mọi sự dính mắc đối với danh sắc.

Sư ghi nhận phần trả lời và chuyển sang câu hỏi tiếp theo.

Sư: giữa giới và bổ thí cúng dường có sự liên hệ như thế nào? Bổ thí, cúng dường là xả ly, không giữ lại; còn giới là sự giữ gìn, quản thúc nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, luôn quan sát nội tâm một cách cẩn trọng. Vậy trong thực hành, cái nào cần giữ, cái nào cần xả? Sự kiểm nghiệm nơi tự thân được thực hiện ra sao?

Sư: mời Thiên sinh trả lời câu hỏi về mối liên hệ giữa bổ thí cúng dường và trì giới.

Thiên sinh: Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Con kính bạch Sư. Theo sự thực hành của con, bổ thí là để buông bỏ tham, sân, si và ngã mạn. Trì giới là để giữ gìn, để điều chỉnh thân, khẩu, ý; khi thấy sai thì sửa. Trong đời sống hằng ngày, con tập làm các việc thiện, dù là việc nhỏ. Khi gặp người cần giúp đỡ, con sẵn lòng hỗ trợ trong khả năng của mình, không tính toán. Việc làm ấy vừa là bổ thí, vừa giúp nuôi dưỡng tâm thiện.

Khi thực hành bổ thí và giữ giới như vậy, con hồi hướng phước lành cho cha mẹ. Đối với con, trì giới là giữ gìn để không tạo lỗi; bổ thí là cho đi trong sự xả ly.

Sadhu! sadhu!

Con người mỗi ngày chỉ có hai mươi bốn giờ. Nếu không biết phân chia thời gian trong đời sống hằng ngày, thì hoặc là suốt ngày bận rộn, hoặc là suốt ngày buông lung theo vui chơi. Khi toàn bộ thời gian chỉ xoay quanh các sinh hoạt thể tục như ăn, uống, ngủ,

ngủ, lo nghĩ phải ăn gì, ở đâu, làm gì, thì không còn thời gian cho sự tu tập.

Mỗi người đều có cùng một lượng thời gian như nhau. Nếu không hiểu cách bố trí sự hành trì để mang lại lợi lạc, thì tuy có hình thức sinh hoạt tu học, nhưng thực chất là không tu. Đời sống chỉ xoay quanh ăn và ngủ thì tương ứng với cảnh giới của loài súc sanh. Do đó, tu tập đòi hỏi phải biết phân bố rõ ràng thời gian làm việc, thời gian ăn uống, thời gian nghỉ ngơi và thời gian hành trì.

Nếu phần lớn thời gian đều bị cuốn vào sự hưởng thụ nơi ăn uống, thì khó có điều kiện để tu tập. Dắm chìm trong dục lạc của vị, của thực phẩm sẽ dẫn chúng sinh đến cảnh giới thấp. Quý vị cần phân chia thời gian sinh hoạt, nhưng nếu chỉ nghe mà không thực tập thì không đem lại kết quả. Cần phân bố thời gian ngủ nghỉ vừa đủ cho thân thể sinh tồn, và biết chọn lựa cách ăn uống phù hợp. Thực phẩm là đầu vào của thân, ảnh hưởng trực tiếp đến trạng thái thân tâm. Có những loại thức ăn kích động thân tâm, gây phiền não; cũng có những loại giúp thân tâm nhẹ nhàng, điều hòa. Điều này đã được chỉ dạy rõ ràng.

Bồ thí Ba-la-mật là để xả ly sự dính mắc; trì giới giúp nhận ra điều gì cần xả. Nếu giới bị vi phạm liên tục, không còn sự giữ gìn, thì không còn nền tảng cho sự tu tập. Con người chỉ sống trong một đời này, vì vậy cần tận dụng cơ hội hiện tại để tinh tấn tu tập, thấy rõ khổ của thế gian và hướng đến giải thoát.

Nếu quý vị chỉ bố thí và cúng dường mà không thực hành đúng Pháp thì không bảo đảm thoát khỏi sanh tử luân hồi. Trong lịch sử đã có những trường hợp tạo nhiều phước bên ngoài nhưng không đoạn trừ tham ái, nên vẫn rơi vào cảnh giới khổ. Tu tập nếu chỉ lo việc đời, đến khi lâm chung thì không còn ai có thể thay thế cho chính mình.

Ở phần này, nội dung được nhấn mạnh là trì giới. Quý vị trì giới chưa được vững, giữ giới chưa trọn, thì khó nói đến trì giới Ba-la-mật. Nếu mắt nhìn còn ưa thích, tai nghe còn thương ghét, tu tập chỉ dừng ở hình thức tụng kinh, nghe pháp, rồi tiếp tục sống trong phiền não, thì giới đã bị phá vỡ, và không thể sanh tuệ.

Trong tiến trình thiền, từ Sơ thiền đến Tứ thiền, người tu cần đạt được hỷ lạc nội tâm. Khi có hỷ lạc thanh tịnh, thì tự nhiên không còn tạo các hành vi bất thiện, nên không cần gắng sức giữ giới mà giới vẫn được giữ trọn vẹn. Khi tâm thanh tịnh, ngay cả những giới nhỏ nhất cũng không dám vi phạm.

Muốn biết giữ giới ra sao, đừng chỉ xét ở lời phát nguyện hãy nhìn vào những việc cụ thể quý vị đang làm trong đời sống hằng ngày. Ví dụ, lấy của không cho, dù là nhặt được vật của người khác nhưng đem dùng cho riêng mình, đều là phạm giới trộm cắp. Việc sử dụng sản phẩm trí tuệ của người khác để mưu cầu lợi ích cá nhân cũng thuộc về trộm cắp, vì đó là chiếm dụng thành

quả tinh thần của người khác... Mọi hành vi nhỏ tướng chừng không phạm giới như vậy đều dẫn đến nhân quả.

Không vào được sơ thiên là do chưa giữ giới. Sơ thiên là **ly dục, ly bất thiện pháp**. Quý vị muốn không phạm dù là bất thiện nhỏ nhất, thì phải giữ giới nghiêm túc. Giữ giới nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Người khác nói lời không thuận tai, nếu tâm khởi buồn phiền, thì đã có sân. Khi bị người khác chỉ trích, nếu tâm sanh phản ứng, biện minh cho bản thân, thì bản ngã đã khởi. Có bản ngã thì còn sinh tử luân hồi. Bản ngã càng cao thì sự khổ đau khi va chạm càng lớn.

Muốn vào Sơ thiên không khó, chỉ cần hành trì đúng: ly dục và ly bất thiện pháp. Muốn ly dục thì phải bố thí; muốn không phạm bất thiện thì phải trì giới. Bố thí và trì giới cần được thực hành đều đặn, tinh tấn. Bố thí không chỉ là vật chất, mà là bố thí phiền não, bố thí sân hận, bố thí vô minh.

Mười bất thiện nghiệp đều phát sinh từ thân, khẩu, ý. Do đó, cần quan sát hằng ngày, không để các bất thiện pháp sanh khởi. Khi mắt nhìn mà sanh thương ghét, phải quay về quán sát nội tâm. Nếu khởi tâm chê trách người khác, thì đó là sân. Nếu có tâm từ, thì thấy người khác làm sai liền khởi thương xót, vì người làm sai sẽ gánh lấy quả khổ. Trì giới có thể ly dục, ly bất thiện pháp. Trì giới luôn đi cùng bố thí và cúng dường, vì xả ly chính là buông bỏ các bất thiện pháp. Hai điều kiện

ly dục và ly bất thiện pháp là nền tảng để người tu thiền đạt được Sơ thiền.

Khi quý vị vào được Sơ thiền, nội tâm an lạc kéo dài, không còn muốn tranh cãi hay xung đột. Nếu chưa có kinh nghiệm ấy, thì sự tu tập vẫn còn ở hình thức. Chỉ tụng kinh, đọc kinh mà không hiểu và không quán chiếu sáu căn, sáu trần, thì không đem lại lợi ích thực sự trong con đường tu tập.

Vấn đề cốt lõi là **phải thực hành**. Nhiều phương tiện được đưa ra chỉ nhằm giúp người học nhận ra rằng đời sống này chỉ có một lần hiện hữu trong một kiếp. Nếu không tận dụng cơ hội ấy để tu tập, thì rất khó thoát khỏi các cảnh giới khổ.

Khi quan sát đời sống tu hành mà vẫn còn buông lung, lười biếng, giải đãi, phóng dật, tiếp tục tạo các hành vi bất thiện, thì giới bị tổn hoại. Giới đã tổn hoại thì không thể vào được Sơ thiền. Không có giới thì không có nền tảng để vào Sơ thiền.

Khi trong tâm vẫn còn thấy có người, có ta, có nhân, có ngã, có đúng, có sai; còn ưa thích và không ưa thích; thì chưa thực hành bố thí Ba-la-mật. Mười điều bất thiện nơi thân, khẩu, ý chưa được đoạn trừ thì không thể đạt Sơ thiền. Sự phân biệt ưa – ghét chính là biểu hiện của danh sắc; còn danh sắc thì còn luân hồi.

Trong **Kinh Tương Ưng**, Đức Phật dạy:

“Nhu Lai không nói sinh tử luân hồi với người không có nhiên liệu; Nhu Lai chỉ nói sinh tử luân hồi với người còn nhiên liệu.”

Tham, sân, phiền não, thương ghét, buồn vui chính là nhiên liệu ấy. Muốn chấm dứt việc tiếp thêm nhiên liệu thì phải giữ giới. Giới có tác dụng ngăn ngừa, giống như áo mưa: gặp mưa mà quý vị có mặc áo mưa che kỹ thì không bị ướt, không có áo mưa thì ướt từ đầu đến chân.

Trong các giới, giới nói dối là điều rất dễ vi phạm. Dù là lời nói dối nhỏ, nếu lặp lại nhiều lần sẽ trở thành thói quen, mà thói quen ấy chính là nghiệp. Nói mà không làm, hứa mà không thực hành, thì giới không được giữ. Khi các pháp bất thiện đầy đầy trong tâm mà không nỗ lực giữ giới, thì khổ đau là điều tất yếu.

Người giữ giới thì được chư Thiên hộ trì. Khi đời sống thường xuyên gặp chướng ngại, có thể tự quán chiếu rằng nghiệp dày mà phước mỏng. Nhân quả vận hành rất rõ ràng.

Đức Phật dạy: “Dầu thì nổi, đá thì chìm.”

Giữ giới không phải để chấp vào giới, mà để sanh trí tuệ, để nhận biết việc nào cần làm vì đưa đến giải thoát. Người muốn vào Sơ thiên mà không giữ giới thì điều ấy không thể xảy ra.

Điều kiện để vào sơ thiên là **ly dục, ly bất thiện pháp**. Bất thiện pháp được tóm gọn trong mười điều nơi thân,

khẩu, ý. Chỉ cần một bất thiện pháp còn hiện hành thì chưa thể vào sơ thiền.

Trong **Kinh Tứ Niệm Xứ**, Đức Phật dạy: “Này các Tỷ-kheo, hãy luôn luôn quán sát.”

“Luôn luôn” nghĩa là liên tục trong mọi thời: khi tham có mặt, biết tham có mặt; khi sân có mặt, biết sân có mặt. Sự nhận biết ấy chính là tuệ giác. Tuy nhiên, không chấp vào tuệ giác ấy, vì chấp là còn thương ghét, còn nhiên liệu cho tái sanh.

Chỉ cần nhận biết, rồi thực hành **bồ thí Ba-la-mật** bằng cách xả ly. Nhận ra sân, biết sân là do vô minh, các pháp vốn không thật. Khi bị xúc phạm mà vẫn giữ lời ấy trong tâm nhiều ngày, nhiều năm, thì chính sự chấp giữ ấy làm cho khổ đau tiếp diễn qua nhiều kiếp.

Thấy rõ khổ do sân tạo ra thì phát tâm xả ly. Xả ly sân chính là cúng dường Ba-la-mật. Từ đó khởi tâm hồi hướng, mong cho người gây tổn hại và thân bằng quyến thuộc nhiều đời nhiều kiếp đều giác ngộ, buông bỏ sân hận, sinh về cảnh giới an vui.

Nếu quý vị còn sân là còn tiếp thêm năng lượng cho tái sanh, thường tương ưng với cảnh giới A-tu-la. Vì vậy, giữ giới chính là con đường thực hành thiết yếu.

Trong tu tập thiền, từ Sơ thiền đến Tứ thiền, trọng tâm không nằm ở việc cầu chứng đắc, mà ở chỗ các bất thiện pháp được đoạn trừ. Khi quý vị giữ giới nghiêm trì, thấy

rõ sự nguy hiểm của việc phạm giới, thì bất thiện pháp tự nhiên xa lìa. Xa lìa bất thiện pháp chính là xả ly, là cúng dường Ba-la-mật.

Do đó, bồ thí Ba-la-mật và trì giới Ba-la-mật luôn song hành. Trì giới nghiêm thì xả ly được, và sự xả ly ấy là điều thù thắng, không nằm ở việc cúng dường vật chất vốn vô thường.

Muốn giải thoát khỏi sinh tử, muốn vào được Sơ thiên, trước hết phải ly dục và ly bất thiện pháp. Đức Phật dạy rõ rằng ly dục là không còn ham muốn tái sanh.

Giữ giới là để thực hành bồ thí và cúng dường nơi nội tâm. Khi tham có mặt, biết tham có mặt; khi sân có mặt, biết sân có mặt; và xả ly ngay nơi sự nhận biết ấy. Cúng dường sự nhận thức, cúng dường vô minh được đoạn trừ.

Thực hành trì giới là quan sát từng ngày, từng hành vi. Khi phạm giới, quý vị phải nhận biết và sửa đổi ngay. Nhận lỗi, sám hối, điều chỉnh lại lời nói và hành vi cho đúng pháp. Sai thì sửa; không sửa thì tiếp tục tạo nghiệp, tiếp tục tái sanh trong sinh tử luân hồi.

Vì vậy, **trì giới và sơ thiên đi song song**. Nhờ giới mà không để một bất thiện pháp nhỏ nào phát sinh. Khi tâm thanh tịnh, mới có thể vào Sơ thiên; chưa vào được Sơ thiên thì không thể nói đến các tầng thiên cao hơn.

2. Tóm Tắt Ý Chính

1) Trì giới phải gắn liền với thực hành

Tu tập không thể chỉ dừng ở nghe pháp hay hình thức sinh hoạt. Nếu đời sống vẫn buông lung, lười biếng, phóng dật, tạo các hành vi bất thiện thì giới bị tổn hoại; giới tổn hoại thì không có nền tảng để vào sơ thiền.

2) Chưa buông phân biệt thì chưa thực hành bố thí Ba-la-mật

Khi còn thấy người – ta, đúng – sai, ưa – ghét, còn phân biệt lỗi người này, không lỗi người kia, thì mười điều bất thiện nơi thân, khẩu, ý chưa được đoạn trừ. Sự ưa ghét chính là danh sắc; còn danh sắc thì còn luân hồi.

3) Giữ giới là chấm dứt việc “đổ nhiên liệu” cho luân hồi

Theo Kinh Tương Ưng, Đức Phật dạy rằng Như Lai chỉ nói sinh tử luân hồi với người còn nhiên liệu. Tham, sân, phiền não, thương ghét, buồn vui chính là nhiên liệu. Giữ giới có tác dụng ngăn ngừa, không cho các bất thiện pháp tiếp tục tăng trưởng.

4) Vi phạm giới nhỏ cũng tích lũy thành nghiệp

Những vi phạm tưởng chừng nhỏ, như nói dối, nếu lặp lại sẽ trở thành thói quen, mà thói quen chính là nghiệp. Hứa mà không làm, nói mà không thực hành thì giới không được giữ, và khổ đau tất yếu phát sinh.

5) Giữ giới đưa đến trí tuệ và là điều kiện để vào sơ thiền

Giữ giới không phải để chấp vào giới, mà để sanh trí tuệ, nhận biết điều gì đưa đến giải thoát. Người không giữ giới thì không thể vào sơ thiền. Điều kiện để vào sơ thiền là ly dục và ly bất thiện pháp.

6) Thực hành Tứ Niệm Xứ là nền tảng của trì giới

Theo Kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật dạy phải luôn luôn quán sát: khi tham có mặt, biết tham có mặt; khi sân có mặt, biết sân có mặt. Sự nhận biết này chính là tuệ giác, nhưng không được chấp vào tuệ giác ấy.

7) Xả ly sân là cúng dường Ba-la-mật

Nhận ra sân, thấy rõ sân do vô minh và tạo khổ đau qua nhiều đời, thì phát tâm xả ly. Xả ly sân chính là cúng dường Ba-la-mật, đồng thời hồi hướng phước lành cho người khác và cho thân bằng quyến thuộc nhiều đời nhiều kiếp.

8) Trì giới và bố thí Ba-la-mật luôn song hành

Trì giới giúp nhận diện và đoạn trừ bất thiện pháp; bố thí Ba-la-mật là sự xả ly những bất thiện ấy. Hai pháp này đi song song và là nền tảng để ly dục, ly bất thiện pháp.

9) Trì giới là quan sát, nhận lỗi và sửa lỗi

Thực hành trì giới đòi hỏi quan sát từng hành vi, lời nói, ý nghĩ. Khi phạm giới phải nhận biết, sám hối và sửa đổi ngay. Không sửa thì tiếp tục tạo nghiệp và tái sanh trong luân hồi.

10) Kết luận nội tại của bài

Nhờ giữ giới nghiêm trì, không để một bất thiện pháp nhỏ nào phát sinh, tâm được thanh tịnh; khi tâm thanh tịnh mới có thể vào sơ thiền, và đó là nền tảng cho con đường tu tập thiền định sâu hơn.

CHƯƠNG 10. GIỚI SANH TUỆ GIẢI THOÁT

1. Nội Dung Bài Giảng

Câu hỏi: Vì sao cần giới?

Thiền sinh: Con kính bạch Sư. Giới là để sửa sai. Vì có sai nên mới cần giới.

Thiền sinh: Con kính bạch Sư. Tâm con có khuynh hướng phóng dật, chạy theo cảnh, chạy theo cảm xúc. Dù có học, có đạt được một số thành tựu, nhưng nghiệp sâu dày vẫn sanh khởi. Chỉ khi có chánh niệm thì mới nhận biết và dừng lại. Nếu tiếp tục phóng dật, chạy theo cảnh và cảm xúc thì sẽ tạo các nghiệp bất thiện nơi ý, khẩu, thân, và dẫn đến khổ ách, sanh tử luân hồi.

Thiền sinh: Con kính chào Sư và chư đạo hữu đồng tu. Con cho rằng cần giới vì bản thân còn sai. Cái sai ấy xuất phát từ sự nhận thức sai lầm về danh sắc. Do đó cần giới để nhận diện tham, sân, si không phải là tự ngã; nhận diện các pháp bất thiện đang vận hành nơi thân và tâm để sửa sai. Giới chính là thước đo và la bàn giúp định hướng cho sự tu tập.

Thiền sinh: Con kính bạch Sư. Con thực hành giới với mục đích ly bất thiện pháp. Bản thân con thường có tham, sân, si; khi giữ giới và trì giới thì con có chánh niệm. Trong những khoảnh khắc có chánh niệm, con nhận diện rõ tham, sân, si để buông bỏ. Đó là cách con thực hành.

Thiền sinh: Con kính bạch Sư. Hiện tại con đang thực hành giới bằng cách soi lại tâm mình. Khi biết có tham thì nhận biết là đang có tham; khi có sân thì nhận biết là đang có sân. Ví dụ, khi sân khởi lên đối với con cái, con biết sân đang sanh khởi. Khi có lời nói từ người thân làm con khó chịu, con cũng nhận biết sự khó chịu và sân đang phát sinh. Con luôn cố gắng soi tâm mình, tuy vẫn có lúc bị thất niệm.

Thiền sinh: Con kính bạch Sư và chư đạo hữu. Con thấy việc trì giới trong thực hành hằng ngày được áp dụng trong đi, đứng, nằm, ngồi. Trong mọi hành động, cần nhận ra điều gì là bất thiện thì phải buông bỏ. Khi buông bỏ rồi, nếu còn chấp vào việc mình đã buông bỏ thì tiếp tục buông luôn sự chấp ấy. Những việc bất thiện, dù nhỏ, đều cần từ bỏ; những việc thiện thì duy trì mỗi ngày để giữ tâm trong sạch.

Con thường quán niệm lời dạy trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy:

“Mỗi ngày kính lạy Đức Từ Tôn, bậc Chánh Biến Tri, Nguyện thân tâm thường thanh tịnh, Làm lành, lánh dữ.”

Con hiểu việc thực hành như vậy chính là trì giới.

Sư: Giáo pháp của Đức Phật nhằm ứng dụng vào đời sống hằng ngày, giúp sự tu tập chúng ta từng bước chuyển hóa, từ điều chỉnh hành vi, đến thanh lọc tâm, và dần dần tiến đến sự chuyển hóa sâu hơn trên con đường tu học.

Giới có mục đích là chuyển phàm thành Thánh. Nhờ giới, những khuynh hướng mang tính bản năng thấp được giảm dần, để nhận ra và phát triển những phẩm chất của nhân tính. Bản năng thấp biểu hiện qua các hành vi như ăn, ngủ, ích kỷ, nhỏ mọn. Những khuynh hướng ấy tồn tại nơi con người như một phần của tập khí lâu đời. Tu tập là quá trình chuyển hóa các khuynh hướng ấy thành nhân tính.

Cũng là ăn, nhưng biết nhường nhịn, biết nghĩ đến người khác. Một hành vi rất nhỏ, như nhường thức ăn dễ nuốt cho người lớn tuổi, cũng đã là giữ giới. Giới gắn liền với sự quán chiếu sinh tử luân hồi; vì còn thấy rõ con đường sinh tử phía trước nên trong từng sát-na đi, đứng, nằm, ngồi đều phải giữ giới.

Khi tâm sanh khởi thì phải nhận biết tâm đang sanh khởi. Khi tâm tham sanh khởi thì biết tâm tham đã sanh. Tuy nhiên, nhiều người không hiểu “biết” để làm gì. Khi tham hoặc sân sanh khởi mà không nhận biết, thì đó là không có chánh niệm, không giữ giới. Nhưng nếu chỉ dừng lại ở việc “tôi biết tôi đang có sân” mà không hiểu sâu hơn, thì vẫn chưa đủ.

Ngay khi tâm sân khởi lên, thọ, tưởng, hành, thức đã vận hành rất nhanh. Sự sanh khởi ấy diễn ra trong sát-na, với tốc độ cực kỳ vi tế. Vì vậy, nếu chỉ nói “tôi bỏ” thì thực chất tâm sân ấy đã đi vào dòng tâm thức, trở thành nghiệp, thành một pháp ngũ ngầm.

Do đó, nếu chỉ đọc sách, tích lũy kiến thức mà không quét lại tâm mình, không quan sát trực tiếp nội tâm, thì việc học vẫn chỉ dừng ở chữ nghĩa. Ngay cả sự nhận thức “tham đang có mặt” hay “sân đang có mặt”, nếu bị chấp giữ, cũng trở thành đối tượng làm dày thêm bản ngã. Khi còn thấy “tôi biết”, thì vẫn còn vô minh vi tế.

Các tâm bất thiện không tự nhiên sanh khởi. Chúng đều do duyên mà có. Khi bị mắng, bị trách, bị từ chối, tâm buồn sanh khởi. Sự buồn ấy chính là sân, phát sinh một cách vô thức từ tập khí lâu đời. Nếu không thấy rõ rằng các pháp đều sanh diệt, thì sẽ tiếp tục đồng hóa mình với cảm xúc ấy.

Vì vậy, giới được trình bày ở đây một cách rất cụ thể. Không sát sanh không chỉ là không sát hại bằng thân, mà còn không sát sanh nơi ý và nơi khẩu. Không hoan hỷ trước hành vi sát hại. Không thờ ơ trước sinh mạng đang gặp nguy hiểm mà có thể cứu giúp. Lấy lý do “nghiệp của nó” để không khởi tâm từ, thì đó vẫn là tâm bất thiện.

Khi quý vị thấy 1 sinh mạng gặp nạn, khởi tâm từ và hành động cứu giúp, dù rất nhỏ, thì tâm từ ấy có năng lực chuyển hóa nghiệp. Chính tâm từ sanh khởi tự nhiên, không toan tính, có thể làm nhẹ nghiệp đã chín mùi.

Do đó, việc giữ giới cần bắt đầu từ năm giới căn bản. Nếu đời sống chúng ta còn bị cuốn vào ăn, uống, ngủ,

ngủ, hờn giận, buông lung, thì việc quán chiếu “tham có mặt”, “sân có mặt” rất khó thực hiện một cách chân thật. Khi không giữ giới mà vẫn nói rằng mình đang quán chiếu, thì dễ rơi vào tình trạng tự dối mình.

Tu tập mà không giữ giới, lại thêm nói sai sự thật về trạng thái tu tập của mình, thì không thể gọi là trì giới. Vì vậy, giới là nền tảng không thể thiếu trong quá trình hành trì.

Căn bản của sự hành trì là năm giới: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không rượu chè say sưa. Việc giữ giới cần được **ứng dụng trong đời sống hằng ngày**, không phải chỉ nói suông rằng đã buông bỏ. Thực tế, ngay cả những dính mắc rất dễ gặp trong đời sống của chúng ta như thân thể, đất đai, nhà cửa, vợ chồng, con cái, tài sản, con người vẫn chưa buông được.

Khi chết, thân tâm đã phân rã mà sự chấp trước vào danh sắc vẫn còn, vẫn thấy “đây là nhà tôi, đây là chồng tôi, đây là con tôi”. Do vô minh chấp rằng các pháp là thật, nên tâm thức còn vấp vướng, không rời khỏi cảnh giới quen thuộc. Những hiện tượng như vậy không phải là hiếm.

Tuy nhiên, ở giai đoạn đầu của sự tu tập, vẫn phải thấy rõ nhân và quả, thiện và ác. Vì vậy, cần giữ giới một cách thiết thực. Không nên vội vàng nói đến việc quán chiếu sâu nơi nội tâm khi nền tảng giới chưa vững. Khi

sân khởi lên, vừa nhận biết thì các pháp đã vận hành rất nhanh, đi vào tâm thức và trở thành pháp ngũ ngầm. Điều này vượt ngoài khả năng kiểm soát của người chưa chứng đạo.

Nếu cho rằng mình có thể dễ dàng xả ly ngay khi tâm vừa sanh khởi, thì đó là biểu hiện của cống cao ngã mạn. Đối với người **mới tu học**, cần quay lại nền tảng là **giữ năm giới** một cách cụ thể. Không sát sanh không chỉ là không sát hại bằng thân, mà còn không sát sanh nơi khẩu và nơi ý, trong từng cử chỉ và hành động.

Sân hận có tác hại rất lớn. Khi giận, tâm trở nên mê mờ, tạo tổn hại cho chính mình. Nếu thấy rõ sự nguy hiểm của sân, thì sẽ nỗ lực tránh sân. Khi bị xúc phạm mà tâm buồn sanh khởi, cần nhận biết sự buồn ấy, đồng thời tìm cách tháo gỡ, không để tâm sân tiếp tục chi phối.

Các cảnh giới như nhà cửa, cha mẹ, vợ chồng đều do tâm thức biến hiện. Vì vậy, việc giữ giới cản trở về với thực tế: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm. Không sát sanh ở mức độ sâu hơn là thấy rõ nỗi khổ của chúng sanh trong sinh, già, bệnh, chết, và không thờ ơ trước sự đau khổ ấy. Sự thờ ơ trước khổ đau của người khác chính là thiếu tâm từ, cũng là một hình thức phá giới.

Phát triển tâm từ có thể bắt đầu từ những việc rất nhỏ. Chúng sanh đều là quyến thuộc của nhau trong vòng

sinh tử nhiều đời nhiều kiếp. Nếu không khởi tâm thương, thì không thể mong người khác thương lại mình. Ngay cả khi không thể trực tiếp giúp đỡ, vẫn có thể thực hành bằng cách hồi hướng phước lành từ sự tu tập của mình cho những người đang khổ đau.

Giữ giới không phải chỉ để đạt sự thanh tịnh hình thức, mà để **sanh khởi trí tuệ**. Trí tuệ ở đây là sự nhận biết đúng – sai, thiện – ác. Biết điều đúng thì siêng làm, biết điều sai thì tránh. Nếu quý vị không làm điều thiện, thì tất yếu sẽ rơi vào điều bất thiện.

Giới giúp con người siêng năng làm thiện, siêng năng tránh ác. Khi thiện không được nuôi dưỡng, bất thiện sẽ sanh ra và tăng trưởng. Do đó, việc giữ giới cần được thực hành đều đặn trong đời sống hằng ngày, như một nền tảng không thể thiếu trên con đường tu tập.

Nhiều người thường tự nhận rằng phước mỏng, nghiệp dày. Nhận biết được như vậy là đã có sự hiểu biết nhất định. Tuy nhiên, nếu chỉ dừng lại ở sự nhận biết ấy mà không có ý muốn chuyển hóa, không có nỗ lực thực hành, thì sự hiểu biết đó không mang lại lợi lạc trong tu tập.

Đức Phật đã trải qua quá trình tu hành gian khổ, rồi chỉ dạy chúng sinh con đường thực hành cụ thể: giữ giới và tinh tấn tu tập. Tuy vậy, trong đời sống hằng ngày, các tâm niệm hơn thua, giận hờn, thương ghét vẫn thường xuyên sanh khởi. Nếu có nền tảng là giữ giới, thì rất khó

nói đến sự tiến bộ trong tu tập. Vì vậy, cần trở về căn bản, **giữ năm giới một cách nghiêm trì**.

Không sát sanh cần được thực hành nơi ý, nơi khẩu và nơi thân.

Nơi ý: không khởi niệm sát hại; khi khởi lên ý niệm ấy thì phải nhận biết ngay quả báo dẫn đến khổ đau. **Nơi khẩu**: không xúi giục, không cổ vũ việc sát hại hay làm tổn hại bất kỳ sinh linh nào. **Nơi thân**: không trực tiếp gây tổn hại đến sự sống.

Không trộm cắp là không khởi ý muốn lấy của người khác. Muốn đoạn trừ tâm trộm cắp, cần tập thói quen cho đi. Khi của mình sẵn sàng đem cho, thì dần dần tâm muốn chiếm hữu sẽ giảm. Việc cho đi cần được thực hành hằng ngày, từ những việc nhỏ. Những hành động thiện được thực hiện đều đặn sẽ chuyển hóa tâm và nhân cách. Khi làm việc thiện, cần hồi hướng phước lành cho thân bằng quyến thuộc đã khuất.

Sự hồi hướng dựa trên mối liên hệ cộng nghiệp. Có cộng nghiệp thì mới có sự chia sẻ phước báu. Vì vậy, trong đời sống hằng ngày, năm giới cần được áp dụng một cách nhuần nhuyễn.

Khi giới được giữ vững, trí tuệ sẽ dần phát sinh. Trí tuệ biểu hiện ở chỗ thấy lỗi của mình mà không tìm lỗi nơi người khác. Những việc rất nhỏ trong đời sống, như đi đứng cẩn trọng để không làm tổn hại sinh linh, cũng là biểu hiện của giữ giới.

Đạo Phật là con đường của tuệ giác. Giữ giới không phải chỉ để thanh tịnh hình thức, mà để sanh trí tuệ, nhận biết đâu là khổ đau, đâu là con đường dẫn đến sinh tử luân hồi. Khi đã nhận biết, thì không để tâm và hành vi dính mắc, không chấp thủ.

Trì giới Ba-la-mật không có nghĩa là giữ giới với tâm chấp trước vào giới. Tuy nhiên, điều này không dành cho người chưa vững nền tảng. Khi năm giới căn bản còn chưa giữ trọn vẹn, thì không nên bàn đến những lý luận cao xa. Sự chấp trước vào đúng – sai, hơn – thua, nam – nữ đều là biểu hiện của bản ngã và dẫn đến tái sinh.

Thiền trong đời sống hằng ngày là sự tỉnh giác liên tục. Muốn thiền có kết quả thì cần giữ giới. Người giữ giới thì được chư Thiên hộ trì. Sự hộ trì này không nhằm ban thưởng, mà do năng lực thanh tịnh của giới.

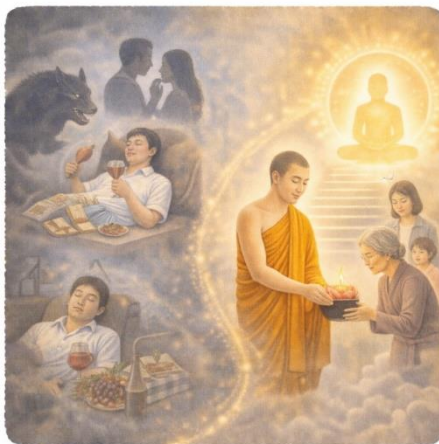
Giữ giới Ba-la-mật là giữ giới nhưng xả ly mọi sự dính mắc đối với kết quả. Nếu giữ giới mà khởi tâm tự mãn, cho rằng nhờ mình giữ giới nên được điều này điều kia, thì bản ngã lại sanh khởi. Giữ giới giúp duy trì chánh niệm; nhờ chánh niệm mà tránh được lỗi lầm; nhờ chánh niệm mà phân biệt được thiện – ác, lợi – hại, khổ đau – giải thoát.

Giới sanh tuệ. Khi giới được giữ trong sạch thì trí tuệ phát sinh. Khi trí tuệ phát sinh thì vô minh suy giảm.

Vô minh giảm thì chuỗi duyên khởi dần đến sinh tử luân hồi cũng dần chấm dứt.

Mỗi người có quyền lựa chọn giữ giới hay không giữ giới. Giữ giới cần được thực hành cả ở mặt tích cực, là thường xuyên quán chiếu xem mình có phạm giới hay không, và ở mặt thụ động, là không buông lung, không phóng dật, không bỏ bê các thiện pháp.

Chính những hành động thiện lành, dù rất nhỏ, cũng có năng lực nâng đỡ và chuyển hóa nghiệp. Không ai có thể cứu mình thay cho mình. Những phước báu do chính mình tạo ra sẽ là phương tiện đưa mình vượt qua các tai nạn của sinh, già, bệnh, chết.



2. Tóm Tắt Ý Chính

1) Mục đích của giới là chuyển phàm thành Thánh

Giữ giới nhằm chuyển hóa các khuynh hướng bản năng thấp (ăn, ngủ, ích kỷ, chấp thủ) thành nhân tính và tuệ giác. Giới giúp con người giảm dần thú tính và phát triển phẩm chất của người tu.

2) Trở về nền tảng là năm giới

Năm giới căn bản gồm: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không rượu chè say sưa. Việc giữ giới phải được ứng dụng cụ thể trong đời sống hằng ngày, không nên chỉ nói suông về buông xả khi thực tế chưa buông được các dính mắc căn bản.

3) Giữ giới trước khi nói đến quán chiếu sâu

Đối với người chưa chứng đạo, các tâm bất thiện sanh khởi rất nhanh và đi vào tâm thức thành tập khí. Vì vậy, không nên vội nói đến việc quán chiếu sâu nếu nền tảng giới chưa vững; cần giữ giới một cách thực tế và nghiêm túc.

4) Không sát sanh cần thực hành nơi ý, khẩu và thân

Không sát sanh không chỉ là không giết hại bằng hành động, mà còn không khởi ý sát hại, không xúi giục người khác làm tổn hại sinh linh, và không thờ ơ trước khổ đau của chúng sanh khi có khả năng giúp đỡ.

5) Không trộm cắp là tập cho đi

Muốn đoạn trừ tâm lấy của người khác thì cần tập cho đi mỗi ngày, từ những việc nhỏ. Việc thiện được làm đều đặn sẽ chuyển hóa tâm và nhân cách, khác với việc làm thiện lớn nhưng không thường xuyên.

6) Hồi hướng và cộng nghiệp

Việc hồi hướng phước lành cho thân bằng quyến thuộc dựa trên mối liên hệ cộng nghiệp. Nhờ cộng nghiệp mà phước báu có thể chia sẻ và hỗ trợ cho nhau.

7) Giữ giới sanh tuệ

Giữ giới giúp phát sinh trí tuệ. Trí tuệ thể hiện ở việc thấy lỗi mình mà không tìm lỗi người, nhận biết đúng – sai, thiện – ác, khổ đau và con đường dẫn đến sinh tử luân hồi.

8) Trì giới Ba-la-mật là giữ giới nhưng không chấp giới

Giữ giới cần đi đôi với xả ly mọi dính mắc vào kết quả. Nếu giữ giới mà sanh tâm tự mãn thì bản ngã lại tăng trưởng. Trì giới giúp duy trì chánh niệm, nhờ đó tránh tạo lỗi lầm.

9) Giữ giới là nền tảng của thiền trong đời sống

Thiền trong đời sống hằng ngày đòi hỏi sự tỉnh giác liên tục, mà nền tảng là giữ giới. Người giữ giới thì được sự nâng đỡ của các thiện duyên.

10) Tự mình chuyển hóa nghiệp

Không ai có thể cứu mình thay cho mình. Những phước báu do chính mình tạo ra, dù rất nhỏ, cũng có năng lực nâng đỡ và giúp vượt qua các khổ nạn của sinh, già, bệnh, chết.

CHƯƠNG 11. BỐ THÍ TRÌ GIỚI ĐỂ PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ XẢ LY DÍNH MẮC CẢM XÚC DỤC LẠC

1. Nội Dung Bài Giảng

Bố thí và Trì giới là hai pháp nhưng tự thân chưa phải là Ba-la-mật. Bố thí Ba La Mật, Trì giới Ba La Mật là khi phát sinh trí tuệ. Bố thí phải phát sinh trí tuệ để đưa đến sự giải thoát khỏi khổ đau trong sinh tử luân hồi. Trì giới cũng phải đưa đến trí tuệ đi đến giải thoát khỏi khổ đau trong sinh tử luân hồi. Vấn đề cần được đặt ra là: điều gì làm cho sanh khởi? Hễ có sanh thì có già, bệnh, chết và khổ đau. Vậy nguyên nhân của sanh là gì. Đây là câu hỏi cần phải thấy rõ.

Người tu học cần tập đặt câu hỏi cho chính mình: tại sao mình có mặt ở đây. Một ví dụ đơn giản: tại sao có mặt ở nhà mà không ở nơi khác. Bởi vì thích ở nhà. Tại sao thích ở nhà. Vì ở đó tạo ra những cảm giác thích thú, những cảm giác hỷ lạc, những cảm xúc dục lạc mà nơi khác không có. Nằm trên chiếc giường quen thuộc tạo ra cảm giác dễ chịu, được xem là hạnh phúc.

Cảm giác nằm trên giường quen thuộc và cảm giác nằm ở nghĩa địa khác nhau ở chỗ nào. Trước sau rồi cũng sẽ ra nghĩa địa, vì vậy cần quán chiếu điều này. Nếu không quán chiếu, tâm sợ hãi phát sinh, tâm sân khởi lên, rồi tâm cứ luẩn quẩn với các ý niệm: tại sao mình chết, người thân đâu, nhà cửa đâu, tài sản đâu? Tâm bám

chấp vào những câu hỏi ấy thì cứ vất vưởng, không có lối ra, cho đến khi có sự giác ngộ mới có thể giải thoát.

Nguyên nhân ở lại trong những dính mắc đó là vì cảm xúc dục lạc. Do vậy, Bồ thí Ba-la-mật là không dính mắc vào cảm xúc dục lạc. Quán chiếu vô thường, quán chiếu cái chết để thấy rằng trước sau cũng không thể tránh khỏi, từ đó giảm bớt sự bám víu vào những cảm xúc dục lạc: chồng tôi, vợ tôi, con tôi, của cải của tôi. Chính sự dính mắc ấy khiến tâm cứ lặp lại mãi, không chịu buông, dù được nhắc nhở cũng không chịu nghe.

Vấn đề then chốt là khả năng xả ly cảm xúc dục lạc. Dính mắc từ chiếc áo, màu áo, hình thức bên ngoài, cho đến những quy ước tu tập. Việc cạo đầu hay không cạo đầu không phải là trọng yếu; điều cốt lõi là xả ly trong tâm. Xả ly những cảm xúc dục lạc chính là Bồ thí Ba-la-mật: buông bỏ tất cả những dính mắc vào cảm xúc dục lạc để Trí tuệ có điều kiện phát sinh.

Trì giới Ba-la-mật làm phát sinh Tuệ giác; càng trì giới thì Tuệ càng tăng trưởng. Điều quan trọng là phải luôn cẩn trọng, giữ Chánh niệm trong từng sát-na. Ở đây không phải nói đến phạm tội hay tội lỗi, mà là phạm vào sự dính mắc. Dính mắc trong cảm xúc dục lạc dẫn đến đam mê, thỏa thích; hễ còn đam mê thỏa thích thì còn dính mắc.

Trong hành xử chỉ có hai hướng: Thiện hoặc bất thiện.

Khi say mê cảm xúc dục lạc, con người sẽ dần ngừng các việc thiện và ưa thích các việc bất thiện. Các việc bất thiện biểu hiện qua sự chạy theo ăn, ngủ và các nhu cầu thỏa mãn giác quan. Sự dính mắc ấy không chấm dứt ngay cả khi thân hoại mạng chung, bởi tâm vẫn bám chấp vào những gì từng quen thuộc: thức ăn, nhà cửa, người thân, tài sản. Chính sự chấp trước cho rằng những pháp được thấy, nghe, ngửi, nếm là có thật khiến tâm không thể buông, không thể vượt thoát.

Ngay trong đời sống hiện tại, vì bận rộn với các công việc thường ngày và vì ràng buộc trong các mối quan hệ, con người thường tự nhận mình không thể dành thời gian cho việc tu tập. Sự ràng buộc ấy tiếp tục nuôi dưỡng dính mắc. Khi còn sống mà không buông được, thì khi chết sự dính mắc ấy càng nặng nề hơn, khiến tâm tiếp tục luân quần trong trạng thái bất an và sân hận.

Bồ thí được thực hành là vì thấy rõ có dính mắc; Bồ thí Ba-la-mật là để xả ly những sự dính mắc ấy. Điều cần thiết là phải tự hỏi: ta đang dính mắc vào điều gì. Không nên chấp nhận một cách máy móc lời nói hay văn tự; cần trực tiếp quán chiếu để thấy rõ bản chất của sự dính mắc.

Thực chất của dính mắc là vô minh, không thấy rằng mình đang bám vào các cảm xúc dục lạc phát sinh từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Ví dụ, sự ưa thích chiếc giường quen thuộc phát sinh từ cảm giác dễ chịu khi tiếp xúc; chính cảm giác ấy được nuôi dưỡng và bám

chấp. Sự dính mắc này bắt nguồn từ không thấy rõ rằng các pháp chỉ là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức, do năm uẩn hòa hợp mà thành. Các cảm thọ sinh diệt liên tục trong từng sát-na, nhưng vì không nhận biết nên tâm tiếp tục bồi dưỡng tham đắm vào cảm xúc dục lạc.

Do vậy, Bồ thí Ba-la-mật nhằm tăng trưởng Trí tuệ, để nhận biết rằng các pháp ấy là giả hợp, không có tự tánh. Nếu khi còn sống mà chưa xả ly được các dính mắc này, thì khi chết lại càng khó buông bỏ, vì lúc ấy tâm không còn khả năng suy tư, chỉ còn vận hành theo thói quen chấp trước, dẫn đến sân hận và tiếp tục trôi buộc trong trạng thái bất thiện.

Những dính mắc vào cảm xúc dục lạc khiến hành xử trở nên vô thức, tạo nghiệp bất thiện và năng lượng bất thiện, từ đó tiếp tục dẫn đến tái sanh. Vì vậy, Bồ thí Ba-la-mật chính là xả ly sự dính mắc: dính mắc vào giáo điều, vào nơi chốn, vào kinh sách, vào thầy trò, vào y áo, vào nhà cửa, vào thân, vào người thân và tài sản. Quán chiếu vô thường để thấy rằng tất cả đều không bền chắc; nếu không tỉnh giác, sự chấp trước ấy sẽ tiếp tục kéo dài, khiến tâm mãi lang thang trong mê lầm, không thể giải thoát.

Bồ thí Ba-la-mật nhằm phát triển trí tuệ, để nhìn rõ rằng các pháp đều là ảo. Toàn bộ thế giới này hình thành từ năm uẩn, do nhận thức sai lầm, do vô minh. Chính vì không thấy rõ nên con người dính mắc vào những ảo giác ấy.

Những ý niệm như giường của tôi, ghế của tôi, bàn của tôi, chồng của tôi, vợ của tôi... được lặp lại rất tự nhiên trong đời sống thường ngày. Dù nói như vậy, con người vẫn không rời bỏ được những đối tượng ấy. Ngay cả những tiện nghi rất nhỏ cũng trở thành đối tượng ưa thích, tạo cảm giác dễ chịu hơn so với những hoàn cảnh khác. Tất cả đều là cảm xúc dục lạc phát sinh từ vô minh, không nhận biết rằng đó chỉ là cảm xúc, rồi lầm tưởng là có sắc pháp thật, khiến thọ, tưởng, hành, thức bám chấp vào đó. Khi đã dính mắc thì không thể tháo gỡ, dẫn đến khổ não.

Sự dính mắc ấy không chấm dứt khi thân hoại mạng chung. Tâm vẫn bám vào nhà cửa, người thân, tài sản, cho rằng tất cả vẫn còn, nên tiếp tục vất vả, không tin rằng mình đã chết. Ngay trong hiện tại cũng vậy, con người tin rằng mình đang tu, nhưng vẫn không buông bỏ được các đối tượng dính mắc. Điều làm phát sinh khổ não chính là cái “có”. Vì cho là có nên tạo ra cảm xúc dục lạc; khi cái “có” ấy thay đổi, cảm xúc mất đi, liền sinh tiếc nuối. Nghe một âm thanh dễ chịu thì muốn nghe lại, tụng một bài kinh quen thuộc thì muốn giữ mãi. Tất cả đều là dính mắc.

Trong sinh hoạt tu tập, quý vị cần thay đổi hình thức để tâm không bám chấp vào một đối tượng quen thuộc. Khi tâm còn dính mắc, sự tu tập vẫn tiếp tục dẫn đến tái sinh. Ngay cả việc tu hành, nếu còn chấp vào hình thức, vào phước, vào vai trò, thì vẫn còn ở trong sinh tử luân

hồi. Sự dính mắc còn biểu hiện qua việc so sánh, phân biệt, cho rằng mình tu, người khác không tu, rồi sinh sân. Thực chất, đó đều là cảm xúc dục lạc phát sinh từ vô minh.

Những mối quan hệ trong đời sống, từ con cái đến vợ chồng, đều có thể trở thành nghiệp duyên từ quá khứ. Khi không quán chiếu như vậy, con người tiếp tục phản ứng bằng sân hận. Quả bất thiện không trở ngay, nhưng khi đủ duyên sẽ trở quả. Khi khổ đau phát sinh, không thể quy trách cho ai khác, vì đó là nhân bất thiện đã tạo trước. Đức Phật dạy: “Tự các người làm các người ô nhiễm, tự các người làm các người thanh tịnh.”

Không có gì thật sự là của mình: thân này cũng không phải của mình, nhà cửa, đất đai, chùa chiền cũng không phải của mình. Thấy rõ như vậy mới có thể buông. Việc tổ chức các khóa tu là để tập cho người tu rời xa môi trường quen thuộc, rời xa sự dính mắc. Trong thời gian ấy, thực hành Bồ thí Ba-la-mật và Trì giới Ba-la-mật, giữ thân, khẩu, ý thanh tịnh, mười nghiệp thanh tịnh. Không phải chúng ta tu để thành Thánh trong thời gian ngắn, mà để tập xả ly các cảm xúc dục lạc, từ việc ăn, ngủ đến chỗ ở, nhằm tránh hành xử vô thức và tạo nghiệp bất thiện.

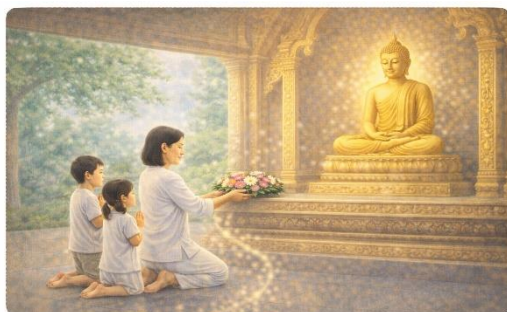
Cốt lõi của tu tập là nhận diện và xả ly dính mắc, vì chính sự dính mắc ấy gây khổ đau cho mình và cho người, kéo dài sinh tử luân hồi. Cần biết sợ hãi tái sinh,

vì không có gì bảo đảm cho hình thức tái sinh trong tương lai.

Bồ thí Ba-la-mật và Trì giới Ba-la-mật nhằm tăng trưởng Trí tuệ, thấy rõ khổ đau của sinh tử luân hồi và xả ly mọi dính mắc vào cảm xúc dục lạc. Việc học nếu không đi đôi với thực hành thì không mang lại lợi ích. Bồ thí không chỉ là hành động bên ngoài, mà trước hết là bồ thí nơi ý, không so đo, không tính toán.

Đức Phật dạy: “Này các Tỳ-kheo, dù các ngươi chỉ còn một muống cơm cuối cùng trong bình bát, nếu gặp người có nhu cầu hơn, các ngươi cũng phải bồ thí muống cơm ấy.” Đây là sự thực hành xả ly đến tận cùng.

Để phá vô minh và hướng đến giải thoát sinh tử luân hồi, cần đầy đủ ba điều kiện: thân cận bậc chân nhân, lắng nghe chánh pháp và hành trì đúng pháp, như lý tác ý. Chỉ nghe và ghi chép mà không hành trì thì không đưa đến giải thoát. Xả ly không phải để được phước, mà là xả ly cả sự chấp vào phước, nên cần hồi hướng.



2. Tóm Tắt Ý Chính

1. Bồ Thí và Trì Giới chỉ thực sự thành Ba-la-mật khi phát sinh Trí Tuệ

- Chỉ cho tài vật hay giữ giới luật chưa đủ, nếu không có Trí Tuệ thấy rõ bản chất vô thường, vô ngã.
- Mục tiêu của Bồ thí và Trì giới là xả ly cảm xúc dục lạc và thoát khỏi dính mắc luân hồi.

2. Nguồn gốc của khổ đau: Dính mắc vào cảm xúc dục lạc

- Vì tham đắm những cảm xúc dễ chịu (ăn, ngủ, tài sản, người thân...) nên chúng sinh tái sinh mãi trong sinh tử luân hồi.
- Sau khi chết, vì dính mắc, thành hồn ma vất vưởng, chưa thể siêu thoát.

3. Thực hành xả ly cảm xúc dục lạc

- Thực hành thực tế: ngủ dưới đất, lìa bỏ tiện nghi, hạn chế ưa thích (không bám giường, nhà, chồng, vợ, con...).
- Ra nghĩa địa nằm, tập đối diện cái chết, tập không sợ hãi – Xả ly sự chấp thủ vào thân mạng.

4. Thực hành Bồ thí Ba-la-mật

- Bồ thí từ tâm thanh tịnh, không tính toán, không phân biệt.
- Dù chỉ còn một muống com cuối cùng, cũng nên bố thí nếu thấy người khác cần hơn.

- Bồ thí không chỉ bằng hành động, mà cả trong ý nghĩ, khởi tâm từ, không tiếc nuối.

5. Ba điều kiện để giải thoát sinh tử luân hồi

- Thân cận bậc chân nhân.
- Lắng nghe chánh pháp.
- Hành trì đúng pháp với như lý tác ý (trong sáng, không tà kiến).

6. Bản chất các pháp là giả hợp

- Thân, tài sản, người thân... đều do năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) kết hợp tạm bợ.
- Vì vô minh, chấp là thật nên sinh tham ái, sân hận, si mê, dẫn đến luân hồi.

7. Nguyên nhân tái sinh và khổ đau

- Vì chấp "có": Có thân, có tài sản, có danh tiếng, có cảm xúc...
- Khi cái "có" mất đi, sinh ra khổ đau.
- Phải xả ly cái "có", thấy rõ các pháp vô thường, mới giải thoát được.

8. Phải Hồi Hướng sau mỗi pháp hành

- Sau mỗi bố thí, trì giới, thiền định, tu tập, đều phải Hồi Hướng:
- Phát triển tâm từ đến tất cả chúng sinh trong hiện tại và vị lai.
- Hồi hướng công đức đến tất cả thân bằng quyến thuộc nhiều đời nhiều kiếp.

- Xả ly mọi bố thí, mọi công đức, không chấp thủ quả phước.
- Hồi hướng cho tất cả chúng sinh đều giác ngộ, giải thoát.

3. Trích Nguyên Văn Lời Dạy Gốc Từ Kinh Pháp Cú, Kinh Trung Bộ, Kinh Trường Bộ

1. Kinh Pháp Cú (Dhammapada)

"Tự các người làm các người ô nhiễm, tự các người làm các người thanh tịnh. Thanh tịnh hay ô nhiễm là tùy nơi các người. Không ai có thể thanh tịnh hóa người khác."
— (Kinh Pháp Cú, câu 165)

Pāli gốc:

“Attanā va kataṃ pāpaṃ, attanā saṃkilissati;
Attanā akataṃ pāpaṃ, attanā va visujjhati;
Suddhi asuddhi paccattaṃ, nāñño aññaṃ visodhaye.”
(Pháp Cú 165)

2. Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikāya)

Kinh Giáo Giới Rahula (MN 61 – Ambalatthikarāhulovāda Sutta):

"Hễ hành động nào mà con biết sẽ đưa đến khổ đau cho mình, cho người khác, cho cả hai, thì hành động ấy nên từ bỏ."

Kinh Đại Kinh Xứ (MN 28 – Mahāhatthipadopama Sutta):

"Sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều là vô thường, chịu sự biến hoại, chịu sự đổi khác."

3. Kinh Trường Bộ (Dīgha Nikāya)

Kinh Phạm Võng (DN 1 – Brahmajāla Sutta):

"Mọi kiến chấp đều xuất phát từ tham ái đối với cảm xúc (vedanā), từ đó sinh ra chấp thủ (upādāna) và sinh tử (saṃsāra)."

Kinh Đại Bát Niết Bàn (Mahāparinibbāna Sutta – DN 16):

"Hãy tự mình làm hòn đảo cho chính mình, nương tựa chính mình, không nương tựa một ai khác."

(Attadīpā viharatha, attasaraṇā anaññasaraṇā)

KHAM NHÃN BA LA MẬT LÀ THẬP BA LA MẬT

CHƯƠNG 12. KHAM NHÃN

1. Nội Dung Bài Giảng

Kshanti, tức là kham nhẫn. Trong mười Ba-la-mật, Kshanti Ba-la-mật thường được hiểu là chịu đựng, chấp nhận. Ý nghĩa của kham nhẫn được Đức Thế Tôn dạy cho Ngài La Hầu La qua pháp tu tập tâm như đất.

Khi con người đi trên đất, xe cộ chạy trên đất, có lúc người ta đào bới, có lúc giẫm đạp, có lúc qua lại trên đất, nhưng đất không bao giờ phản đối. Tâm của đất không phản đối. Tâm của người tu mười Ba-la-mật cũng không phản đối. Trong tiếng Anh, kham nhẫn được gọi là *tolerance*, nghĩa là chịu đựng và chấp nhận. Tuy nhiên, không nên hiểu lầm kham nhẫn là nhịn nhục, vì không có gì để gọi là nhục.

Nếu quan sát kỹ, con người chỉ là năm uẩn. Thân này là một khối vật chất đang vận hành, gồm đờm, dãi, phân, nước tiểu, máu, mồ...; là một thân hoại diệt, chờ ngày tan rã. Dù thông minh đến đâu, dù xinh đẹp đến đâu, dù giàu có đến đâu, thân này cũng sẽ đi đến chỗ chôn vùi. Nếu thân này vốn là như vậy, thì không có gì gọi là chịu nhục.

Khi bị mắng chửi, bị nói nặng nhẹ, bị châm chọc mà không chịu đựng được, liền cho rằng mình bị nhục, thì đó là vì bản ngã còn lớn. Bản ngã còn lớn tức là còn ưa thích bản ngã. Khi còn ưa thích bản ngã thì còn năng

lượng để tái sanh. Bị người khác nói nặng nhẹ, hơn thua mà sinh khó chịu, tức là tâm sân đang khởi lên.

Thực chất, chỉ là năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức, tức là danh sắc mà thôi. Do vô minh và ngu si, con người nhận lầm năm uẩn là có thực, từ đó nhận lầm rằng “tôi” là có thực. Từ sự nhận lầm ấy hình thành bản ngã: tôi là người thông minh, tôi là người đẹp, tôi là người học giỏi, tôi là người có nhiều tiền, tôi làm ra của cải. Trong bản ngã ấy có ái ngã, tức là yêu thích cái ảo tưởng về chính mình.

Từ ái ngã mà tự thiết lập khổ đau cho chính mình, và chính ái ngã ấy tạo ra năng lượng dẫn đến tái sanh. Vì vậy, kham nhẫn ở đây là chịu đựng và nhận biết các phản ứng, các rung động phát sinh từ bên ngoài như âm thanh, ánh sáng, mùi vị.

Ngay cả ánh sáng cũng vậy. Khi ánh sáng quá chói, chúng ta liền sinh phản ứng. Ra ngoài nắng gắt giữa trưa, mắt phải nhắm lại vì không chịu nổi. Sự chói mắt vẫn có, nhưng cảm thọ khó chịu chỉ khởi lên khi có chấp thủ. Nếu quán sát thân này chỉ là một bộ xương đang vận hành, thì ánh sáng vẫn chói nhưng sự khó chịu không còn chỗ nương tựa.

Con người là những thân hoại diệt, chớ tan rã. Hơi thở là điều ai tu tập cũng biết, nhưng không phải ai cũng hành trì. Vì còn cho rằng mình sẽ sống lâu, nên việc tu tập các Ba-la-mật không được thực hiện trọn vẹn. Bỏ

thí Ba-la-mật không hành trì được là do còn bản ngã. Còn bản ngã thì tiếp tục tái sanh.

Bổ thí đi đôi với kham nhẫn. Khi người khác nói lời nặng nề, vì sao biết đó là chửi? Vì ngôn ngữ và ý nghĩa được diễn giải theo tập quán và định kiến xã hội. Có những lời nói, trong hoàn cảnh này là chửi, nhưng trong hoàn cảnh khác lại là thương. Cách hiểu phụ thuộc vào phong tục, tập quán và sự phiên dịch của tâm.

Khi không có kham nhẫn, là vì còn cho rằng có “tôi” bị nhục mạ, có “tôi” bị xúc phạm. Khi còn thấy có tôi và có sự xúc phạm, thì kham nhẫn chưa có mặt.

Trong Kinh Pháp Cú có dạy về điều này. Đức Phật dạy:

“Nó mắng tôi, nó đánh tôi, nó thắng tôi, nó cướp tôi. Ai ôm hiềm hận ấy, hận thù không thể nguôi.”

Pāli: “*Akkocchi mam, avadhi mam, ajini mam, ahāsi me,*” *ye tam na upanayhanti veram tesūpasammati.*

Nội dung này nhấn mạnh rằng khi còn ôm giữ những tư tưởng “nó mắng tôi, nó đánh tôi”, thì hận thù không thể chấm dứt. Khi không ôm giữ những tư tưởng ấy, hận thù mới có thể lắng dịu.

“Nó đã sỉ nhục tôi, nó đã đánh đập tôi, nó đã chế ngự tôi, nó đã tước đoạt tôi.”

Ở nơi người không giữ những tư tưởng như vậy, người ấy không có hận thù và được bình an.

Điều này có nghĩa là trong tư tưởng, nếu không ôm giữ các ý nghĩ: nó đã sỉ nhục tôi, nó đã đánh đập tôi, nó đã tước đoạt của tôi, nó đã chế ngự tôi, thì hận thù không có chỗ sinh khởi.

Ở đây không phải vì người kia là chồng, là vợ, là kẻ thù, hay là người trong đạo tràng nói nặng nhẹ với mình. Vấn đề nằm ở chỗ ta có hành trì Bồ thí Ba-la-mật hay không. Bồ thí Ba-la-mật là xả ly cái tôi, bỏ thí cái tôi, cúng dường cái tôi, đến khi không còn chấp giữ cái tôi nữa.

Cúng dường Ba-la-mật là cúng dường để phát sinh trí tuệ hướng đến giải thoát. Khi phát nguyện cúng dường cái tôi, cần hiểu cái tôi ở đây là ngã mạn, là sự chấp ngã, chứ không phải thân xác vật chất. Việc tu tập là nhận diện và xả ly ngã mạn, không phải chỉ nói bằng lời.

Trong Kinh Pháp Cú, câu số bốn đề cập rõ điều này. Đức Phật dạy: “Nó mắng tôi, nó đánh tôi, nó thắng tôi, nó cướp tôi. Ai ôm ấp những tư tưởng ấy, hận thù không thể dứt.”

Và tiếp theo, Đức Phật dạy rằng: “Ai không ôm ấp những tư tưởng ấy, hận thù được lắng yên.”

Vấn đề then chốt không nằm ở việc người khác nói gì hay làm gì, mà ở chỗ quý vị có ôm giữ hận thù trong tâm hay không. Khi ôm giữ hận thù, năng lượng ấy tiếp tục tạo điều kiện cho tái sanh. Điều này diễn ra trong ý thức, trong danh sắc, trong thọ, tưởng, hành, thức.

Khi nhận một lời nói là sự xúc phạm, thường quên mất rằng trong đó đã có sự chấp ngã. Không ai tự xúc phạm chính mình. Việc cảm nhận bị xúc phạm phát sinh khi cái tôi có mặt.

Nếu có người nói nặng nhẹ với quý vị, cần quán sát theo nhân quả. Không có sự việc nào phát sinh một cách ngẫu nhiên. Mọi biểu hiện đều có nhân duyên tích lũy từ trước, không phải tự nhiên mà sinh khởi trong một sớm một chiều.

Cũng như tâm sân, ban đầu chưa biểu hiện rõ, nhưng theo thời gian và hoàn cảnh thì dần bộc lộ. Khi không có tuệ giác, con người phản ứng theo vô minh, tạo thêm năng lượng cho tái sanh. Ngược lại, khi có tu tập, biết quán sát, thì các phản ứng chỉ là những rung động sinh diệt trong nội tâm.

Nếu có tuệ giác, khi đối cảnh, tức là đối với sắc pháp, tâm không khởi thọ, không khởi tưởng, không khởi hành, không khởi thức theo chiều chấp thủ. Khi đó, danh sắc chỉ là danh sắc, không có cái tôi đứng phía sau để bị tổn thương.

Kshanti, tức là kham nhẫn, phải đi cùng với Bồ thí Ba-la-mật. Nếu chưa thực sự hành trì xả ly, chưa thực sự bỏ thí cái tôi, thì việc học các Ba-la-mật khác trở nên hình thức. Pháp học không phải để tích lũy lý thuyết, mà để hành trì trong đời sống hằng ngày.

Bồ thí và cúng dường trong sinh hoạt tu tập chính là phương tiện để xả ly chấp thủ. Khi được giao việc, đó là cơ hội để quán chiếu và buông bỏ ngã mạn. Lau nhà là lau tâm, quét sân là quét tâm. Quét tham, sân, si, phiền não và cống cao ngã mạn.

Kham nhẫn là tu tập nhận thức rằng các pháp không có thực tánh. Danh không thực, sắc không thực. Do đó, kham nhẫn là khả năng chịu đựng và nhận biết, không bị cuốn theo hơn thua, phân biệt, đối đãi. Nghe lời nói nặng nhẹ, vẫn biết đó là âm thanh, nhưng tâm không sinh hận thù.

Nếu nghe mà chưa khởi tâm thương, thì vẫn chưa thực sự hành trì Bồ thí Ba-la-mật. Khi còn giữ sự giận hờn trong lòng, dù là người tu hay cư sĩ, thì chưa phải là kham nhẫn, cũng chưa phải là trì giới Ba-la-mật.

Khi còn ôm giữ những ý nghĩ: người đó xấu với tôi, người đó làm khổ tôi, thì cái tôi vẫn còn lớn. Khi cái tôi còn lớn, thì tham ái còn mạnh, và năng lượng tái sanh vẫn tiếp tục vận hành.

Do đó, kham nhẫn không phải là nhẫn nhịn vì bị xúc phạm, mà là không còn chấp vào cái tôi để sinh ra xúc phạm. Tu tập là nhận diện và buông bỏ chấp thủ ấy, để tâm được an ổn và giải thoát dần khỏi vòng tái sanh.

Thế thì kham nhẫn ở đây để làm gì? Để dẹp bỏ bản ngã; dẹp bỏ cái khó chịu; dẹp bỏ hờn giận, tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến. Đó chính là Bồ thí Ba-la-mật. Kham

nhẫn cũng như bố thí: không có bố thí thì không kham nhẫn được. Trong kham nhẫn phải đi đôi với bố thí. Vì vậy, cần tập bố thí hằng ngày, siêng năng làm các việc thiện: quét nhà giúp người, quét chùa, giúp đỡ người nghèo.

Nếu không tập làm việc thiện thì tâm dễ hướng về bất thiện. Con người thường khởi lên các ý nghĩ về cái tôi: tôi là thế này, tôi là thế kia, tôi đang tu, tôi sắp đi vào hòm, dù tin hay không tin, một trăm năm nữa cũng không còn ai. Do đó, không nên tưởng rằng cạo đầu là sắp thành Phật; không nên tưởng đắp y, mặc áo cà sa; không nên tưởng cư sĩ mặc áo tràng, tụng kinh đều đặn là đủ.



Có người tụng kinh rất nhiều, tụng kinh rất hay, nhưng lại không tranh nhau làm thiện, không tranh nhau bố thí, không tranh nhau trì giới, không tranh nhau kham nhẫn. Tụng kinh để làm gì, nếu trong tâm vẫn còn cái “tôi”? Chỉ một niệm “tôi” khởi lên là đã thành chấp ngã.

Pháp cúng dường tối thượng là sự thanh tịnh nơi thân, khẩu, ý. Những pháp thiện như bố thí, trì giới, kham nhẫn đều đi chung với nhau. Nếu không có tâm thì không bố thí được; không bố thí được tức là không xả ly được; vì không xả ly nên hờn giận vẫn còn nguyên.

Nhiều người tưởng rằng đang tu, nhưng thực sự lại làm dày thêm con đường sanh tử luân hồi. Tự mình làm cho mình khổ.

Đức Phật dạy: “Nó đã sỉ nhục tôi, nó đã đánh đập tôi, nó đã chế ngự tôi, nó đã tước đoạt tôi.”

Ai ôm ấp những ý nghĩ ấy thì thù hận không dứt. Ai không ôm ấp những ý nghĩ ấy thì thù hận không có mặt.

Sự thù hận là tâm sân. Kham nhẫn là quan trọng, nhưng không thể thực hiện được nếu không có bố thí và không có trì giới. Trì giới giúp phát sinh tuệ giác để tâm không dao động trước cảnh trần. Kham nhẫn cũng không thể thành tựu nếu không tập tành bố thí: từ bố thí vật chất, bố thí lời nói, bố thí công việc, bố thí công sức.

Những việc làm dù nhỏ cũng không nên xem thường. Muốn xây một tòa nhà phải cần cát và xi măng; không có những hạt cát thì không thể thành. Không có từng giọt nước thì không có ly nước đầy. Vì vậy, bố thí mỗi ngày là để xả ly: xả ly chấp thủ, xả ly cái thấy “tôi là”, “tôi đã là”, “tôi đang là”, “tôi ngon lành”. Hãy tập xả ly, đó là Bố thí Ba-la-mật.

Tâm vốn trong sáng, tuệ giác vốn có, nhưng vì tham, sân, si che mờ nên thành chấp thủ, thành phiền não. Vì vậy, kham nhẫn để làm gì? Khi khởi lên ý nghĩ: “nó đã sỉ nhục tôi, nó đã đánh đập tôi, nó đã chế ngự tôi, nó đã tước đoạt của tôi”, cần quán sát “nó” là ai: chồng, vợ, con, chính mình, hay sự ngu si của mình. Do vô minh nên xuất hiện “nó” và “tôi”, rồi “nó” đối chọi với “tôi”, “tôi” đối chọi với “nó”.

Nếu bình tâm lắng nghe lời Phật dạy, Đức Phật dạy chúng sinh đều là quyến thuộc của nhau. Có khi người đối diện trong kiếp này, nhiều đời trước đã từng là quyến thuộc. Vì vậy, không nên chấp chặt “nó” là kẻ đối nghịch, rồi ôm ấp hận thù.

Kham nhẫn ở đây phải đi với Bồ thí Ba-la-mật. Không hành trì bồ thí thì không thể hiểu được diệu dụng của kham nhẫn, chứ chưa nói đến kham nhẫn Ba-la-mật. Bồ thí là bồ thí tiền bạc, của cải, vật chất; có khi chỉ là một nắm cơm, một phần thức ăn. Gặp người nghèo khổ, biết khởi tâm thương và giúp đỡ, đó là bồ thí.

Trong nội dung trước có nhắc đến nhân duyên nhiều đời nhiều kiếp: có khi người hiện đời từng là quyến thuộc trong quá khứ. Vì vậy, cần quán sát để bớt chấp thủ và bớt sân hận. Nhiều đời nhiều kiếp, chúng sinh lẫn lộn với nhau, đổi vai đổi cảnh, nên quý vị cần tỉnh thức mà hành trì.

Học mười Ba-la-mật là học để hành trì. Cần tránh việc học nhiều, nói nhiều, nhưng hành trì không tương xứng. Có chuyện nhỏ mà giữ trong lòng nhiều tháng, chất chứa thành tâm sân, rồi tạo năng lượng tái sanh. Khi quý vị xét người, phê phán người, tâm dễ rơi vào việc ôm ấp những ý nghĩ: “nó đã sỉ nhục tôi, nó đã đánh đập tôi, nó đã chế ngự tôi, nó đã tước đoạt tôi”. Ôm ấp như vậy thì không thể có Bồ thí Ba-la-mật, vì tâm vẫn bị hận thù và sân si chi phối.

Bồ thí là xả ly, vì không xả ly thì không có tuệ giác; không có tuệ giác thì tiếp tục sinh tử luân hồi. Khi còn khởi lên các ý niệm: “tôi là”, “tôi đã là”, “nó đã là”, “nó đang là”, thì khổ đau vẫn có mặt và tham ái vẫn có mặt.

Trong một lần, các vị Tỳ-kheo là đệ tử của Đức Phật đi đến một vùng đất xa lạ. Trước khi đi, các vị đánh lễ Đức Phật và đến đánh lễ Ngài Xá Lợi Phất. Ngài Xá Lợi Phất dặn rằng: nếu đến một vùng xa lạ, khi các bậc hiền triết ở nơi ấy hỏi các ông Đức Phật dạy điều gì, thì các ông phải biết đề trả lời.

Các vị Tỳ-kheo thưa hỏi: nên trả lời như thế nào? Ngài Xá Lợi Phất dạy: “Đức Phật dạy hãy từ bỏ và dập tắt tham ái và dục lạc.”

Đức Phật không dạy điều gì khác, trước hết mà dạy việc dập tắt và từ bỏ tham ái, dục lạc. Muốn có sự từ bỏ thì cần hành trì Bồ thí Ba-la-mật; muốn dập tắt thì cần trì

giới Ba-la-mật; và khi lời nói chưa được tiếp nhận thì cần Kham nhẫn Ba-la-mật.

Trong sinh hoạt tu tập, việc hành trì có thể bắt đầu từ những việc rất cụ thể. Mỗi ngày, khi quý vị bước vào chánh điện, đánh lễ Phật và phát nguyện cúng dường những tâm bất thiện như tham, sân, si, ngã mạn, cống cao, ác kiến. Sau đó, quý vị đánh lễ bậc trưởng thượng, xin chứng minh cho sự phát nguyện xả ly ấy. Việc lễ bái là phương tiện để buông bỏ chấp thủ, không phải là hình thức.

Trong đời sống hằng ngày, đi, đứng, nằm, ngồi, khi tâm tham hay tâm si khởi lên thì cần nhận biết và xả ly, xem đó là cúng dường. Khi đối diện với thức ăn, với chỗ ngồi, với sự ưu tiên, nếu biết nhường nhịn, biết lui lại, thì đó là hành trì Bồ thí Ba-la-mật. Nếu còn chạy theo sự ưa thích, còn nắm giữ dục lạc, thì chưa phải là bố thí, mà là tích chứa.

Đức Phật dạy bài học căn bản là từ bỏ tham dục, tham ái và dục lạc. Điều gì khởi lên do ưa thích thì cần buông bỏ. Nếu người này làm không vừa ý mà sinh phiền não, người khác làm không vừa ý mà sinh phiền não, thì tâm phiền não sẽ bao trùm tất cả các mối quan hệ.

Khi còn ôm giữ những ý nghĩ: *“nó đã sỉ nhục tôi, nó đã đánh đập tôi, nó đã chế ngự tôi, nó đã tước đoạt của tôi”*, thì vẫn còn trôi lăn trong sinh tử luân hồi. Nhận ra điều đó, người tu phát nguyện tinh tấn hành trì: mỗi

ngày thực tập Bồ thí Ba-la-mật, lắng nghe với tâm kham nhẫn khi bị nói nặng nhẹ, và khởi tâm cầu nguyện cho người khác cũng có được kham nhẫn và an lành.

Nhờ những duyên cảnh ấy, con học cách xả ly, học cách bỏ thí những hờn giận, thương ghét đang khởi lên trong tâm.



2. Tóm Tắt Ý Chính

1) Bồ thí là xả ly

Bồ thí Ba-la-mật chính là xả ly chấp thủ. Nếu không xả ly thì không có tuệ giác; không có tuệ giác thì tiếp tục sinh tử luân hồi. Các ý niệm “tôi là”, “tôi đã là”, “nó là” là nền tảng của khổ đau và tham ái.

2) Cốt lõi lời dạy của Đức Phật là từ bỏ tham ái và dục lạc

Qua lời dạy của Ngài Xá Lợi Phất, Đức Phật dạy trước hết là dập tắt và từ bỏ tham ái, dục lạc. Muốn từ bỏ cần Bồ thí Ba-la-mật; muốn dập tắt cần Trì giới Ba-la-mật; khi gặp chướng duyên cần Kham nhẫn Ba-la-mật.

3) Kham nhẫn không thể tách rời bồ thí và trì giới

Không có bồ thí thì không thể kham nhẫn; không có trì giới thì không phát sinh tuệ giác. Ba pháp này hỗ trợ lẫn nhau trong tu tập.

4) Hành trì phải thể hiện trong đời sống hằng ngày

Bồ thí và cúng dường không chỉ là vật chất mà còn là xả ly tham, sân, si, ngã mạn, ác kiến trong đi, đứng, nằm, ngồi; trong ăn uống, chỗ ngồi, sự ưu tiên, lời nói và hành động.

5) Ôm giữ tư tưởng bị xúc phạm là nguyên nhân của hận thù và luân hồi

Những ý nghĩ như “nó đã sỉ nhục tôi, nó đã đánh đập

tôi, nó đã chế ngự tôi, nó đã tước đoạt của tôi” nếu được ôm giữ thì tâm sân còn tồn tại và tiếp tục tạo năng lượng tái sanh.

6) Duyên cảnh là cơ hội tu tập xả ly

Những lời nói nặng nhẹ từ người khác là duyên để quán chiếu bản ngã, thực tập kham nhẫn và bỏ thí các hờn giận, thương ghét đang khởi lên trong tâm.

7) Học pháp phải đi đôi với hành pháp

Học nhiều, nói nhiều nhưng không hành trì thì vẫn tích chứa sân hận và chấp thủ. Tu tập Ba-la-mật là thực hành cụ thể, không phải chỉ là lý thuyết hay hình thức.

3. Bài Kiểm Tra: Kham Nhẫn Ba-La-Mật Và Sự Xả Ly

Câu 1: Theo giáo lý về Kham nhẫn (Kshanti), tại sao nói "không có gì để gọi là nhục"?

- A. Vì người tu hành cần phải có lòng từ bi, sẵn sàng tha thứ cho mọi lỗi lầm của người khác.
- B. Vì mọi sự mắng chửi hay khen ngợi đều là những âm thanh vô thường, không đáng để bận tâm.
- C. Vì thân này chỉ là năm uẩn, là khối vật chất bất tịnh đang hoại diệt, không có một "cái tôi" thực thụ để thụ hưởng sự nhục nhã.
- D. Vì khi ta im lặng và không phản kháng, thì sự nhục nhã đó sẽ tự quay trở lại với người nói.
- E. Vì nhẫn nhục là một đức hạnh cao quý giúp hành giả tích lũy được nhiều phước báu để mau chóng giải thoát.

Câu 2: Hình ảnh "Tâm như đất" mà Đức Phật dạy cho Ngài La Hâu La nhằm mục đích gì?

- A. Khuyên chúng ta nên sống hiền lành, chịu khó làm lụng và kiên trì như đất đai.
- B. Nhắc nhở rằng mọi vật chất cuối cùng đều trở về với đất, nên không cần phải tranh giành.
- C. Hướng dẫn cách tu tập tâm không phản đối, không dao động trước mọi sự tác động (sạch hay bẩn) của ngoại cảnh.

- D. Minh chứng rằng đất là nơi khởi nguồn của sự sống, cũng như tâm là nơi khởi sinh mọi pháp lành.
- E. Khuyến khích hành giả nên khiêm hạ, luôn đặt mình ở vị trí thấp nhất như mặt đất dưới chân người.

Câu 3: Điều gì là nguyên nhân cốt lõi khiến sự hận thù và năng lượng tái sinh tiếp tục tồn tại?

- A. Do ta không đủ khả năng để quên đi những kỷ niệm đau buồn và những tổn thương trong quá khứ.
- B. Do ta vẫn còn tiếp tục gặp gỡ và tiếp xúc với những người đã từng gây hại cho mình.
- C. Do ta ôm giữ các tư tưởng: "Nó đã sỉ nhục tôi, nó đã đánh đập tôi, nó đã tước đoạt của tôi".
- D. Do nghiệp lực từ nhiều đời trước vẫn còn quá nặng nề, buộc ta phải gánh chịu những xung đột.
- E. Do ta thiếu sự tinh tấn trong việc thực hành các nghi thức sám hối và tụng kinh hằng ngày.

Câu 4: Mối quan hệ giữa Bồ thí, Trì giới và Kham nhẫn Ba-la-mật được mô tả như thế nào?

- A. Đây là ba pháp tu riêng biệt, hành giả có thể chọn một trong ba để thực hành tùy theo căn cơ.
- B. Bồ thí là sơ khởi, Trì giới là trung gian, và Kham nhẫn là cứu cánh cuối cùng của người tu.

- C. Ba pháp này hỗ trợ lẫn nhau: không xả ly (bố thí) thì không thể chịu đựng, không thâm thúc (trì giới) thì không có tuệ giác để kham nhẫn.
- D. Kham nhẫn là kết quả tự nhiên đạt được sau khi một người đã hoàn tất việc bố thí và giữ giới trọn vẹn.
- E. Bố thí và Trì giới thuộc về phước báu hữu lậu, còn Kham nhẫn thuộc về trí tuệ vô lậu.

Câu 5: Một người "nhẫn nhục" nhưng trong lòng vẫn cảm thấy uất ức và giận dữ thì được gọi là gì theo tài liệu?

- A. Là người đang thực hành Kham nhẫn ở mức độ sơ cơ, cần thêm thời gian để chuyển hóa.
- B. Là người đang có bản ngã còn lớn, vì vẫn còn ưa thích bản ngã và thấy mình bị tổn thương.
- C. Là biểu hiện của sự kham nhẫn chịu đựng vì hoàn cảnh bắt buộc chứ không phải từ trí tuệ.
- D. Là người đang kìm nén cảm xúc để tránh tạo nghiệp khẩu nhưng vẫn chưa đoạn trừ được ý nghiệp.
- E. Là một trạng thái tâm lý bình thường của chúng sinh khi chưa chứng đạt được các quả vị Thánh.

Câu 6: Theo lời dạy của Ngài Xá Lợi Phất được trích dẫn, cốt lõi của việc tu tập là gì?

- A. Là việc siêng năng cúng dường và làm các công đức để hộ trì Tam Bảo.

- B. Là học thuộc lòng các kinh điển để có trí tuệ sắc bén, biện tài vô ngại.
- C. Là dập tắt và từ bỏ tham ái, dục lạc thông qua việc xả ly chấp thủ nơi năm uẩn.
- D. Là giữ gìn oai nghi tế hạnh trong mọi tư thế đi, đứng, nằm, ngồi.
- E. Là thực hành thiền định để đạt được các trạng thái an lạc và thần thông.

Câu 7: "Duyên cảnh" (những tình huống nghịch ý) nên được người tu nhìn nhận như thế nào?

- A. Là sự trừng phạt của nhân quả đối với những hành động sai lầm trong quá khứ.
- B. Là những chướng ngại vật cần phải tránh xa hoặc vượt qua để tâm được bình an.
- C. Là cơ hội quý báu để tu tập, để quan sát tâm mình và thực hành xả ly bản ngã.
- D. Là dấu hiệu cho thấy việc tu tập của chúng ta đang gặp phải những thử thách từ ma vương.
- E. Là những bài kiểm tra về lòng kiên trì và đức tin đối với sự bảo hộ của Tam Bảo.

Câu 8: Tại sao việc "ưu tiên chỗ ngồi" hay "lời nói hơn thua" lại liên quan đến Bồ thí Ba-la-mật?

- A. Vì nhường nhịn người khác chính là một hình thức bồ thí tình thương và sự an lạc.
- B. Vì bồ thí không chỉ là tiền bạc mà còn là xả ly sự tham đắm vào danh dự, vị trí và cái tôi.

- C. Vì khi ta nhường chỗ, ta sẽ nhận được phước báu lớn hơn trong tương lai.
- D. Vì đó là những quy tắc ứng xử đạo đức cơ bản mà một người tu cần phải tuân thủ.
- E. Vì việc không tranh giành giúp chúng ta giữ được hình ảnh thanh cao trong mắt người khác.

Câu 9: Khi bị mắng là "ngu", phản ứng nào sau đây thể hiện một người đang phá bỏ bản ngã?

- A. Im lặng không nói gì vì biết rằng lời mắng đó là sai sự thật và không đáng quan tâm.
- B. Cảm thấy hối lỗi vì cho rằng mình thực sự có lỗi nên mới bị người khác mắng như vậy.
- C. Hoan hỷ hỏi lại: "Tôi sai chỗ nào, xin chỉ giúp", sau khi sửa lỗi lại hỏi: "Đã chuẩn chưa?".
- D. Quán chiếu rằng người mắng mình cũng là năm uẩn, lời mắng cũng là năm uẩn để tâm không động.
- E. Phát nguyện sám hối thay cho người đã mắng mình vì họ đã tạo nghiệp bất thiện.

Câu 10: "Bản ngã là ngục tù của trí tuệ" vì:

- A. Nó khiến chúng ta luôn bận rộn với việc bảo vệ quyền lợi cá nhân mà quên đi việc tu hành.
- B. Nó tạo ra sự phân biệt giữa "tôi" và "người", từ đó sinh ra tham ái, dính mắc và luân hồi.
- C. Nó ngăn cản chúng ta tiếp thu những ý kiến đóng góp chân thành từ những người xung quanh.

- D. Nó là nguồn gốc của mọi sự sợ hãi, lo âu và phiền não trong đời sống hằng ngày.
- E. Nó che lấp bản chất chân thật của các pháp, khiến ta thấy cái giả thành cái thật.

CHƯƠNG 13. NHẪN VỚI NỘI TÂM

1. Nội Dung Bài Giảng



Khanti là Kham nhẫn. Kham nhẫn có chữ Nhẫn. Nhẫn là làm mãi, nói mãi, dù người khác không nghe vẫn tiếp tục nói. Người ta không nghe thì để đó. Biết đâu đến kiếp sau, họ chợt nhớ lại một câu, một chữ nào đó mà ngộ ra. Nếu kiếp sau chưa ngộ, thì nhiều kiếp sau nữa cũng sẽ có lúc ngộ.

Có một ông lão ra bờ sông Hằng định tự tử. Trước đó, ông xin vào Tăng đoàn của Đức Thế Tôn, nhưng Ngài Xá Lợi Phất quán chiếu thấy trong tám mươi kiếp, ông không có duyên với Phật Pháp. Suốt các đời ấy, ông chỉ lo ăn, lo ngủ, lo vui chơi, không khởi một ý tưởng nào thuộc về thiện pháp hay Phật Pháp. Do quán chiếu như vậy, Ngài Xá Lợi Phất nói rằng ông không có duyên với Phật Pháp. Phật Pháp thì không thể độ người vô duyên. Ông lão buồn khổ, nhảy xuống sông Hằng, thì gặp Đức Phật.

Đức Phật hỏi: “Ông làm gì vậy?”

Ông lão thưa: “Con xin vào Tăng đoàn của Cù Đàm đề tu, nhưng Ngài Xá Lợi Phất nói con không có duyên với Phật Pháp.”

Đức Phật quán chiếu rồi nói: “Thôi, ông theo ta.”

Ông lão thưa: “Ngài Xá Lợi Phất đã đuổi con, Ngài là ai mà bảo con theo?”

Đức Phật nói: “Ta là Cù Đàm, Gotama.”

Nghe vậy, ông lão giật mình, quỳ xuống đánh lễ và đi theo. Đức Phật cho ông vào Tăng đoàn tu tập.

Ngài Xá Lợi Phất thưa với Đức Phật rằng Ngài đã quán chiếu suốt tám mươi kiếp mà không thấy ông lão này có duyên với Phật Pháp, vì chỉ thấy ông lo ăn, lo ngủ, quan hệ nam nữ, xoay quanh ăn, ngủ, sinh hoạt thân

xác, không có gì khác. Đức Phật đáp: “Ông thấy có tám mươi kiếp, còn ta thấy tám trăm kiếp.”

Trong một đời quá khứ, ông từng là tiểu phu. Khi bị cạo rượt, ông leo lên cây và kêu lên: “Phật ơi cứu con.” Con người thường đến lúc sắp chết mới kêu lên như vậy. Nhưng chỉ cần trong lúc nguy cấp còn kêu được một câu Phật, thì vẫn còn duyên với Phật Pháp.

Xét lại đời sống hằng ngày, chúng ta lo ăn, lo ngủ, lo sinh hoạt thân thể. Có khi nào khởi nghĩ đến Phật hay không. Khi ăn, có khi nào tự hỏi vì sao mình phải ăn. Khi gặp người mình ghét, có khi nào tự quán chiếu vì sao lại ghét người đó. Oan trái gặp nhau là như vậy.

Trong Kinh Pháp Cú có dạy, hai người đàn bà ghét nhau, do sân hận mà phải năm trăm kiếp làm cầm thú. Người này làm chuột, người kia làm mèo, đuổi bắt nhau để trả mối hận cũ. Chỉ vì không có Kham nhẫn, không có Nhẫn.

Nhẫn trước hết là chịu đựng. Chịu đựng khổ đau của thân: lạnh thì chịu lạnh, đói thì chịu đói. Nhưng thông thường, khi đói là vội tìm thức ăn. Khi ăn thì chọn món ngon, món hợp ý, không chịu ăn món không vừa thích. Cái ưa thích ấy chính là chỗ thiếu Kham nhẫn. Không phải chỉ một đời mà nhiều đời, nhiều kiếp đã quen ưa thích như vậy. Khi món ăn không hợp khẩu vị, tâm liền khởi sân. Người nấu ăn cho mình hay chính mình nấu,

chỉ cần không vừa ý là sinh khó chịu. Khó chịu chính là tâm sân.

Nhẫn là nhẫn nơi tâm sân này. Tu như đất là như vậy: người ta đạp lên vẫn chịu, trong tâm vẫn hoan hỷ. Bị chòng chửi, vẫn hoan hỷ, quán chiếu rằng mình đang trả nghiệp. Bị con chửi, vẫn hoan hỷ, thấy đó là cơ hội trả nghiệp. Không có thức ăn vẫn hoan hỷ, vì biết thân này còn chịu sự thúc ép của nghiệp. Thân thúc ép đi tìm ăn, rồi ăn để thỏa mãn, và từ đó lại tạo thêm nghiệp mới. Ăn rồi lại tiếp tục ăn, ăn một mình không đủ, phải ăn cùng người này, người kia. Đó là thói quen của nhiều đời nhiều kiếp.

Như vậy, tất cả đều là nghiệp, là nghiệp được tạo từ hành động, từ thói quen lặp đi lặp lại hằng ngày, hằng giờ. Mỗi hành vi tạo tác đều chịu sự dẫn dắt của nghiệp cũ. Không ăn những thứ mình không thích, chỉ chọn ăn những thứ mình thích, đó chính là nghiệp. Cái thích ấy chính là tham ái, dục lạc.

Thử một ngày ăn món mình không thích, quan sát tâm mình sẽ thấy sự khó chịu. Khi khó chịu khởi lên, nếu có Nhẫn, tức là chịu đựng và quan sát xem cảm thọ khó chịu ấy kéo dài bao lâu, nó phát sinh từ đâu. Nó có mặt vì đã có định kiến. Định kiến rằng món ăn phải như thế này mới ngon, thế kia thì không ngon. Định kiến về món ăn, về con người, về sự việc. Tất cả những định kiến ấy tạo thành cách hành xử của chúng ta trong đời sống.

Thế thì định kiến từ đâu mà có. Định kiến phải có sắc, thọ, tưởng, hành, thức, tức là năm uẩn. Năm uẩn tương tác với nhau thì hình thành định kiến.

Như vậy, kham nhẫn ở đây là nhẫn, là chịu đựng. Chịu đựng cái gì. Chịu đựng năm uẩn. Chịu đựng sự tương tác của năm uẩn. Chịu đựng sự ngu dốt, vô minh của chính mình. Chấp thủ vào định kiến. Định kiến ấy do chính mình tạo ra.

Khi còn nhỏ thì ăn kẹo, uống sữa. Lớn lên thì ăn đủ thứ khác, không còn ăn kẹo uống sữa nữa. Như vậy là có sự thay đổi. Bây giờ nếu bảo ăn kẹo, uống sữa hay bú bình sữa thì không ai làm như vậy nữa. Điều đó cho thấy định kiến cũng thay đổi, tức là vô thường. Khi nhận biết được tính vô thường ấy, thì đem sự nhận biết đó ứng dụng vào đời sống hằng ngày.

Nhẫn là gì? Nhẫn là tiếp nhận và chịu đựng. Tiếp nhận và chịu đựng những khó khăn, những điều không vừa ý. Chỉ khi gặp điều không vừa ý mới có nhẫn, còn điều vừa ý thì không cần nhẫn. Điều vừa ý đem lại cảm giác dễ chịu. Tuy nhiên, ngay cả điều vừa ý cũng cần nhẫn, cũng cần tiếp nhận và chịu đựng. Bởi vì điều vừa ý làm phát sinh sự ưa thích, và khi tiếp tục ưa thích thì tiếp tục hành động theo ưa thích đó, từ đó tạo thêm nghiệp. Nghiệp ấy là tham dục, tham ái. Dục là muốn, ái là dính mắc. Khi muốn và dính mắc thì tiến trình ấy tiếp diễn, dẫn đến sinh tử luân hồi.

Còn tham dục, tham ái thì còn năm uẩn, tức là còn danh sắc, còn thân tâm. Khi còn thân tâm thì các hoạt động của thân tâm chỉ xoay quanh ăn, sinh hoạt thân thể, ngủ, tắm, quan hệ nam nữ, rồi lại tiếp tục như vậy.

Quan sát đời sống hằng ngày, xem các hành động của mình có khác điều đó hay không. Không nên cho rằng mình có hai chân, có khả năng kiếm tiền, có trí thông minh là quan trọng. Những điều ấy không phải là cốt lõi. Vấn đề chính vẫn là ăn và ngủ. Có tiền mà không ăn được, có tiền mà phải nằm bệnh viện thì sao? Ăn rồi phải ngủ. Có tiền rất nhiều mà không ngủ được thì sao. Như vậy, các hoạt động của con người đều xoay quanh việc phục vụ năm uẩn, phục vụ thân này. Nhưng con người lại rất quý thân này, nên việc ăn uống phải theo ý thích. Khi ăn không đúng với điều mình thích thì sinh khó chịu, và sự khó chịu ấy chính là tâm sân.

Khi tâm sân khởi lên, tức là đang phát triển tâm sân. Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật dạy: “Khi trong tâm có sân, ta biết trong tâm có sân.” Khi biết có sân thì cần có kham nhẫn. Không thể gạt bỏ sân ngay lập tức, vì sân đang chi phối tâm. Người tu tập nếu không rõ ràng trong việc này thì không thể làm chủ được sân, mà sân sẽ làm chủ. Khi thấy một cảnh không ưa thích, ngửi một mùi không ưa thích, gặp một người không ưa thích, thì sân khởi lên.

Thực chất, sự không ưa thích ấy là đối với chính mình. Người khác không liên hệ gì đến mình, vật chất không

liên hệ gì đến mình, mùi hương cũng không liên hệ gì đến mình. Mùi thì vốn hiện diện như vậy. Có lúc cho là thơm, có lúc cho là không thơm. Ngay cả nước hoa sử dụng hằng ngày, mới xịt thì thấy thơm, một lúc sau không còn thấy thơm nữa nên phải xịt thêm. Không phải là xịt một lần mà thơm suốt cả đời. Điều đó cho thấy tính vô minh.

Tại sao lúc đầu thấy thơm, sau lại không thấy thơm. Mùi hương vẫn như vậy, nhưng mũi đã quen với nó nên không còn nhận biết như ban đầu. Bản chất của chất đó vẫn như vậy, nhưng sự nhận biết của giác quan đã thay đổi. Điều này cho thấy sự thay đổi nơi tâm, nơi sự nhận biết.

Vậy chúng ta kham nhẫn cái gì? Khi thấy một vật không ưa thích, ngửi một mùi không ưa thích, nhìn một người không ưa thích, thì điều cần nhẫn chính là tâm của mình. Tâm khó chịu, tâm lang thang, tâm hoang vu, tâm không tu tập. Phải nhẫn với chính tâm đó. Bởi vì tâm luôn sinh rồi diệt. Người tu cần nhìn thấy rõ tiến trình sinh và diệt ấy.

Người tu tập không chỉ nhẫn với cảnh, tức là nhẫn với con người, với âm thanh, ánh sáng, mùi vị, chỗ ở, không khí, sự ồn ào, mà còn phải nhẫn với chính tâm mình. Tâm thì luôn lang thang, có lúc muốn, có lúc không muốn. Có lúc muốn làm thiện, có lúc không muốn làm thiện. Nhưng phần nhiều là không muốn làm thiện, vì làm thiện thì phải từ bỏ những cảm xúc dục lạc. Còn

làm điều bất thiện thì gắn liền với dục lạc, với ăn, ngủ và các sự thỏa mãn khác.

Trong sinh hoạt hằng ngày, việc ăn uống là một ví dụ rõ ràng. Quý vị thường chọn ăn món vừa ý. Nếu không vừa ý thì sinh không thích. Không thích thì tâm khó chịu. Khi tâm khó chịu thì muốn đổi món ăn, hoặc đổi người nấu. Như vậy là chạy theo cảnh. Tâm chạy theo cảnh thì gọi là tâm lang thang.

Trong đời sống hằng ngày, sự áp dụng của nhãn chính là nhận biết. Nhận biết sự việc đang xuất hiện rồi chịu đựng. Đó là bước đầu. Biết rõ tâm sân đang xuất hiện. Tâm sân ấy chính là mình. Không phải do cảnh, không phải do người kia mà sinh sân. Chính định kiến của mình tạo nên tâm sân.

Vì vậy, cần kham nhãn, chịu đựng trước hết bằng cách phát hiện sự kiện ấy đang có mặt trong tâm. Nó không ở bên ngoài mà ở ngay trong tâm. Đó là buồn phiền, phiền não. Nhẫn ở đây là nhẫn với phiền não.

Trong việc ăn uống, luôn có điều không vừa ý. Quý vị không nên nghĩ rằng vì tu rồi nên không còn thấy gì là quan trọng. Đó là vô minh. Khi chưa chứng A-la-hán, thì chắc chắn các cảm thọ vẫn sinh khởi. Khi ăn, khi nhìn các món ăn, tâm đã có dễ chịu hoặc khó chịu. Hễ có dễ chịu hay khó chịu là tâm ái hoặc tâm sân đã có mặt. Phải nhận biết ngay chỗ đó để kham nhẫn. Nhẫn

với tâm sân này, chứ không phải nhẫn với người khác hay với cảnh bên ngoài.

Khi tâm sân đã xuất hiện, nó sẽ gây hại. Nó dẫn đến sinh tử luân hồi. Nó làm con người điên đảo ngay trong đời sống hiện tại, khiến có những quyết định sai lầm, những hành động sai lầm, tạo nghiệp gây khổ cho mình và cho người. Vì vậy, nhẫn ở đây là nhẫn với tâm sân của chính mình, nhẫn với vô minh của mình, nhẫn với sự dính mắc của mình.

Mỗi ngày quý vị đều phải ăn, thường là hai hoặc ba bữa. Có người ăn nhiều hơn. Càng ăn thì càng cần nhẫn, vì sẽ có món hợp ý và món không hợp ý. Ngon hay không ngon đều do định kiến của mình. Ngon với người này nhưng không ngon với người khác. Trong cùng một gia đình, chồng thích món này, vợ không thích món này. Người này thấy ngon, người kia thấy không ngon. Tất cả đều là định kiến. Những định kiến ấy tiếp tục xây dựng năm uẩn, tạo nghiệp và dẫn đến tái sanh.

Cho nên, nhẫn là nhận biết điều đang xảy ra trong tâm. Nhẫn là chịu đựng. Trước hết phải phát hiện: phát hiện trong tâm đang có sân, đang có tham. Sau đó là nhẫn, tức là chịu đựng tham, chịu đựng sân, và biết rõ rằng nếu phản ứng theo chúng thì sẽ tự làm khổ mình. Nếu không từ bỏ được, thì chắc chắn sẽ tái sanh vào các cảnh khổ do những nghiệp được tạo bởi tâm, bởi ý, bởi thân và khẩu.

Nhẫn ở đây là nhẫn với chính mình, nhẫn với những tham, sân, si đang sinh khởi nơi mình. Không phải nhẫn là vì người khác nói gì đó rồi nén lại cho qua. Nhẫn không phải là chịu đựng người khác, mà là nhẫn với tham, sân, si của chính mình.

Đối với người tu hành ngồi thiền, khi ngồi thiền luôn có những tư tưởng vọng động khởi lên liên tục. Cần kham nhẫn với những vọng động ấy, vì chúng quấy rầy sự tu tập. Đặc biệt là nơi thân. Khi ngồi, thân sinh đau. Khi đau thì tâm sân khởi. Khi sân khởi thì muốn đứng dậy. Lúc này cần nhẫn. Nhẫn ở đây là chấp nhận. Chấp nhận thân đang đau, an ủi và điều phục thân, giống như dỗ dành một đứa trẻ, tiếp tục ngồi yên và quan sát. Đau thì đau, nhưng không vì vậy mà buông bỏ sự tu tập.

Đối với người thực hành thiền định nhiều giờ trong ngày, việc ăn, ngủ, sinh hoạt thân thể chỉ nhằm nuôi dưỡng thân. Nếu không có kham nhẫn đối với những cảm thọ phát sinh nơi thân và tâm, thì sẽ tạo ra những năng lượng của ái, tức là khát ái và tham dục nơi năm uẩn.

Vì vậy, nhẫn ở đây là nhẫn với chính mình, không phải nhẫn với người khác, không phải nhẫn với sự kiện, không phải nhẫn với thời gian, cũng không phải nhẫn với các pháp bên ngoài. Không phải nhẫn đối với sắc pháp, mà là nhẫn đối với thọ, tưởng, hành, thức. Khi thọ khổ sinh khởi, có nhẫn hay không. Khi tâm khó chịu sinh khởi, có nhẫn hay không. Khi sự việc không phù

hợp với định kiến của mình, có kham nhẫn được hay không.

Nhẫn còn bao hàm yếu tố kiên nhẫn. Nếu chưa làm được thì không bỏ. Tiếp tục làm cho đến khi có kết quả. Người tu tập không nên lấy lý do đau, khó chịu mà buông xuôi sự tu tập, vì như vậy thì tiến trình sinh tử vẫn tiếp diễn không dừng. Được sinh làm người là điều rất khó. Đã sinh làm người mà không có quyết tâm tu tập, không có nhẫn, không có sự kiên trì chịu đựng để giải quyết vấn đề sinh tử của chính mình, thì sự tu tập không có nền tảng.

Nhẫn được thực hành theo tiến trình như sau. Trước hết là tiếp nhận, tức là tiếp nhận những gì đang xảy ra trong tâm.

Thứ hai là nhận biết, nhận biết rõ đó là tham, sân hay si.

Thứ ba là nhận biết khi nào nó sinh khởi và khi nào nó chấm dứt, để thấy rõ tính vô thường.

Thứ tư là nhận biết nguyên nhân khiến trạng thái ấy sinh khởi trong tâm.

Phần lớn các trạng thái khổ tâm đều phát sinh từ định kiến. Do có định kiến nên khi tiếp xúc với người hay sự việc ấy, tâm sân liền khởi. Chính định kiến làm khổ mình, chứ không làm khổ người khác. Người khác nói

xong rồi đi, nhưng mình lại mang theo sự bức bối, khó chịu trong tâm rất lâu.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Nó hại tôi, nó si nhục tôi.” Ai ôm ấp những tư tưởng ấy thì tự chuốc lấy khổ đau. Lời dạy này cần được ghi nhớ và áp dụng trong đời sống hằng ngày.

Trong sinh hoạt thường nhật, khi quý vị đối cảnh, tâm thường sinh tham hoặc sinh sân. Thấy món ăn ngon thì muốn ăn thêm, đó là tham, cần kham nhẫn với tham. Thấy món ăn không hợp ý thì sinh khó chịu, đó là sân, cần kham nhẫn với sân. Khi quý vị ngồi thiền thấy thân đau, cần kham nhẫn. Không phải kham nhẫn với thân đau, mà là kham nhẫn với tâm sân đang sinh khởi. Nhờ nhẫn như vậy mà có thể quan sát rõ nguyên nhân, tiến trình sinh diệt của tâm ấy, biết rằng nó không tồn tại lâu dài.

Nhẫn là nhận biết những gì đang xảy ra trong tâm, quan sát và tiếp tục quan sát trong sự chịu đựng. Nhẫn là nhẫn với chính mình, không phải nhẫn với các sự kiện bên ngoài, không phải nhẫn với con người hay âm thanh bên ngoài, mà là nhẫn đối với những gì đang sinh khởi bên trong tâm.

2. Tóm Tắt Ý Chính

Chủ đề cốt lõi:

Nhẫn (Khanti) – Kham nhẫn với chính nội tâm mình.

Các điểm chính cần thực hành:

1. **Nhẫn là chịu đựng những cảm xúc bất thiện bên trong:**
 - Không phải nhẫn với người hay hoàn cảnh bên ngoài, mà là **nhẫn với Tham, Sân, Si trong chính mình.**
2. **Phát hiện – Nhận diện – Quan sát – Chịu đựng (Nhẫn):**
 - Nhận biết **tâm bất thiện (Tham – Sân – Si)** khi nó sinh khởi.
 - Quan sát nó như một pháp đang sinh diệt.
 - **Không phản ứng**, không chạy theo, cũng không đè nén.
3. **Mọi phản ứng cảm xúc đều đến từ định kiến cá nhân:**
 - Định kiến tạo ra sự dính mắc và sân hận.
 - Cần nhận biết nguồn gốc của định kiến là do **Ngũ uẩn vận hành (Sắc – Thọ – Tưởng – Hành – Thức).**
4. **Nhẫn cần được thực hành trong từng sinh hoạt nhỏ nhất:**

- Trong ăn uống, trong thiền định, trong đối nhân xử thế.
- Nhẫn cả với điều mình thích (Tham), lẫn điều mình không thích (Sân).

5. Nhẫn là kiên trì tu tập, không bỏ cuộc dù gặp khó khăn:

- Thiền đau – vẫn ngồi.
- Tâm loạn – vẫn quan sát.
- Nghiệp nặng – vẫn thực hành.

6. Nhẫn là con đường cắt đứt tái sinh luân hồi:

- Không nhẫn với tham sân si → tạo nghiệp → tái sinh.
- Nhẫn đúng pháp → dừng nghiệp → giải thoát.

3. Kinh Điền Trích Dẫn Trong Bài Học

3.1. Kinh Pháp Cú:

Câu 3: "Người nào có sự suy tư: “Nó đã sỉ vả tôi, nó đã đánh đập tôi, nó đã chế ngự tôi, nó đã tước đoạt tôi.” Ấp ủ, giữ điều ấy trong tâm thì người ấy không thoát khỏi sự dính mắc, sự đeo đuổi thù hận, không chấm dứt sự sân hận nơi tâm nên tự chuốc khổ não.”

Câu 4: "Người nào không có sự suy tư: “Nó đã sỉ vả tôi, nó đã đánh đập tôi, nó đã chế ngự tôi, nó đã tước đoạt của tôi.” Nếu không ấp ủ và đã từ bỏ điều ấy trong tâm, thì người ấy không dính mắc vào sự thù hận và chấm dứt sự sân hận nơi tâm nên tâm được an vui.”

=> Ý nghĩa: Nếu không Nhẫn với những cảm thọ khổ đau và chấp vào “tôi bị hại”, thì hận thù sẽ tiếp tục. Nhẫn chính là buông bỏ hiềm hận từ gốc tâm.

Câu 221: “Từ bỏ sự sân giận, dứt bỏ sự ngã mạn, vượt qua tất cả trói buộc. Các khổ đau không xảy đến cho vị không bám víu vào danh và sắc.”

Câu 222: “Người nào có thể kìm chế được sự giận dữ sanh khởi, như cỗ xe bị chao đảo, người ấy, ta gọi “xa phu”, còn những người khác là kẻ cầm dây cương.”

Câu 223: “Nên chinh phục giận dữ bằng không giận dữ, nên chinh phục điều xấu bằng điều tốt, nên

chinh phục bốn xển bằng bố thí, nên chinh phục người nói lời sai trái bằng sự chân thật.”

=> Ý nghĩa: Nhẫn không chỉ áp dụng với bên ngoài mà trước tiên là đối với tâm mình – khi tâm sân, tâm tham, tâm vọng động khởi lên. Câu Pháp cú dạy rằng mỗi khi tâm sân khởi, hãy nhận diện và điều phục thay vì để sân tăng trưởng. Nhẫn nội tâm giúp ta không nổi sân trước bực dọc, căm dỗ, buồn phiền, mà có thể quán chiếu chúng một cách tỉnh giác, nhận ra nguồn gốc (định kiến, thói quen, nghiệp cũ) để dần chuyển hóa.

Câu 231: “Nên canh phòng sự giận dữ phát ra ở thân, nên thu thúc về thân. Sau khi từ bỏ uế hạnh của thân, người ấy thực hành hạnh lành cho thân.”

Câu 232: “Nên canh phòng sự sân của khẩu, nên thu thúc về khẩu. Sau khi từ bỏ uế hạnh của khẩu, người ấy nên thực hành khẩu hạnh lành.”

Câu 233: “Nên phòng ngừa sự giận dữ của ý, nên thu thúc về ý. Sau khi từ bỏ ý uế hạnh, nên thực hành ý thiện.”

Câu 234: “Các bậc trí đã thu thúc thân, khẩu, ý. Như vậy, các vị ấy đã khéo thu thúc.”

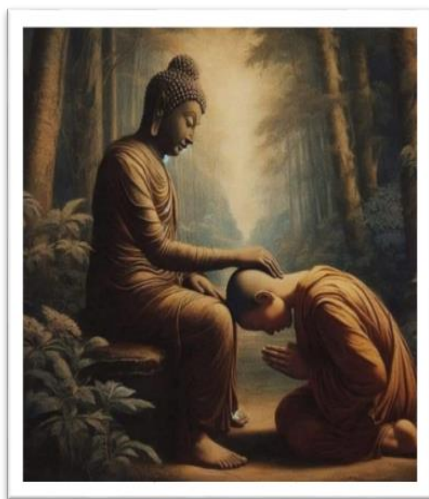
=> Ý nghĩa: Nhẫn với nội tâm là chịu đựng và chuyển hóa nỗi niềm trong ta, không phải nhịn nhục hay cam chịu bên ngoài. Người tu tập xem cảnh chỉ là duyên, tâm mới sinh ra mọi khổ vui. Nhẫn nội tâm nghĩa là khi

tiếp xúc với cảnh gây bức dọc (chửi mắng, xúc phạm...), ta quay vào quan sát chính tâm mình thay vì tích tụ sân. Pháp cú dạy người trí “điều phục thân, khẩu, ý”. Đây là nhẫn nội tâm, chứ không phải chịu đựng cảnh bên ngoài một cách thụ động.

3.2. Kinh Trung Bộ – Kinh Ví dụ Cái Cưa (MN 21):

"Ngay cả khi, này chư Tỳ-kheo, bọn cướp có dùng cưa (hai lưỡi) cắt đứt tay chân của các người một cách tàn bạo, Ai nuôi dưỡng sự thù hận đối với chúng thì người đó không tuân theo lời dạy của ta."

Trong trường hợp này, chư Tỳ-kheo, các người nên tự rèn luyện như sau:



'Tâm của chúng ta sẽ không bị dao động, và chúng ta sẽ không thốt ra lời ác nào; Chúng ta sẽ sống với tâm từ bi vì lợi ích của họ, với tâm đầy lòng từ ái, không mang lòng hận thù bên trong; Chúng ta sẽ lan tỏa đến người đó một tâm đầy lòng từ ái, và bắt đầu từ người đó;

Chúng ta sẽ lan tỏa khắp thế giới với tâm đầy lòng từ ái, rộng lớn, cao thượng, vô biên, không thù hận

và không ác ý.' Như vậy, này chư Tỳ-kheo, các người nên tự rèn luyện."

=> Ý nghĩa: Người tu cần **nhẫn từ trong tâm**, không nuôi dưỡng sân hận, dù bị xúc phạm.

3.3. Kinh Trung Bộ – Kinh Tứ Niệm Xứ:

Này các Tỳ kheo,

Người tu tập lấy thân quán thân với tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm khắc phục ham muốn âu lo.

Người tu tập lấy thọ quán thọ với tinh tấn, tỉnh giác; chánh niệm khắc phục ham muốn âu lo.

Người tu tập lấy tâm quán tâm với tinh tấn, tỉnh giác; chánh niệm khắc phục ham muốn âu lo.

Người tu tập lấy pháp quán pháp với tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm khắc phục ham muốn âu lo.

=> Ý nghĩa: Tuệ quán chính là **biết rõ trạng thái tâm**, từ đó hành giả **kham nhẫn** với nó chứ không bị lôi cuốn.

Kinh Trung Bộ - 62. Đại kinh Giáo giới La-hầu-la
((Mahà Ràhulovàda sutta))

- **Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như đất.** Này Rahula, do tu tập sự tu tập như đất, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. *Này Rahula, ví như trên đất người ta quăng đồ tịnh, quăng đồ không tịnh, quăng phân uế, quăng nước tiểu, nhổ nước miếng, quăng mủ và quăng máu; tuy vậy đất không lo âu, không dao động, hay không nhàm chán; cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập như đất.* Này Rahula, do tu tập sự tu tập như đất, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.
- **Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như nước.** Này Rahula, do tu tập sự tu tập như nước, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. *Này Rahula, ví như trong nước người ta rửa đồ tịnh, rửa đồ không tịnh, rửa sạch phân uế, rửa sạch nước tiểu, rửa sạch nước miếng, rửa sạch mủ, rửa sạch máu; tuy vậy nước không lo âu, không dao động, không nhàm chán; cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như nước,* các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.
- **Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như lửa.** Này Rahula, do tu tập sự tu tập như lửa, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm,

không có tồn tại. *Này Rahula, ví như lửa đốt các đồ tịnh, đốt các đồ không tịnh, đốt phân uế, đốt nước tiểu, đốt nước miếng, đốt mủ, đốt máu; tuy vậy lửa không lo âu, không dao động, không nhàm chán; cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như lửa, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.*

- **Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như gió.** *Này Rahula, do tu tập sự tu tập như gió, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rahula, như gió thổi các đồ tịnh, thổi các đồ không tịnh, thổi phân uế, thổi nước tiểu, thổi nước miếng, thổi mủ, thổi máu, tuy vậy gió không lo âu, không dao động, không nhàm chán; cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như gió, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.*
- **Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như hư không.** *Này Rahula, do tu tập sự tu tập như hư không, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rahula, ví như hư không không bị trú tại một chỗ nào; cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như hư không. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như hư không, các xúc khả ái không, khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.*

- Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng từ.** Này Rahula, do tu tập sự tu tập về lòng từ, cái gì thuộc sân tâm sẽ được trừ diệt. Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về lòng bi. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về lòng bi, cái gì thuộc hại tâm sẽ được trừ diệt. Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về hỷ. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về hỷ, cái gì thuộc bất lạc sẽ được trừ diệt. Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về xả. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về xả, cái gì thuộc hận tâm sẽ được trừ diệt. Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về bất tịnh. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về bất tịnh, cái gì thuộc tham ái được trừ diệt. Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về vô thường. Này Rahula, do tu tập sự tu tập về vô thường, cái gì thuộc ngã mạn được trừ diệt.
- Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập về niệm hơi thở vô hơi thở ra.** Này Rahula, do tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra, làm cho sung mãn, nên được quả lớn, được lợi ích lớn. *Và này Rahula, thế nào là tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra, làm cho sung mãn nên được quả lớn, được lợi ích lớn?*
- Ở đây, này Rahula, vị Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. Hay thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy biết "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, vị

ấy biết: "Tôi thở vô ngán"; hay thở ra ngán, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngán". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô," vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

- "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành (Cittasankhara), tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "Quán vô thường, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

- **Tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra như vậy, này Rahula, làm cho sung mãn như vậy, có quả lớn, có lợi ích lớn. Này Rahula, tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra như vậy, làm cho sung mãn như vậy, thời khi những hơi thở vô, hơi thở ra tối hậu chấm dứt, chúng được giác tri, không phải không được giác tri.**

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Tôn giả Rahula hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

4. Bài Kiểm Tra: Nhấn Với Nội Tâm Và Pháp Hành Hơi Thở

Câu 1: Trong câu chuyện về ông lão định tự tử ở sông Hằng, tại sao Ngài Xá Lợi Phất lại từ chối cho ông nhập Tăng đoàn?

- A. Vì ông lão đã quá lớn tuổi, không còn đủ sức khỏe để thực hiện các thời khóa tu tập khổ hạnh.
- B. Vì Ngài quán chiếu thấy ông lão đã tạo quá nhiều ác nghiệp trong quá khứ nên không thể độ thoát.
- C. Vì trong suốt 80 kiếp quá khứ, ông chỉ lo ăn ngủ, vui chơi, chưa từng khởi một ý niệm thiện pháp nào.
- D. Vì Ngài muốn thử thách lòng kiên trì và đức tin của ông lão trước khi chính thức tiếp nhận.
- E. Vì ông lão không có đủ trí tuệ để thấu hiểu các giáo lý thâm sâu về vô thường và vô ngã.

Câu 2: Tại sao Đức Phật lại nhận ông lão vào tu tập dù Ngài Xá Lợi Phất nói ông "vô duyên" với Phật Pháp?

- A. Vì Đức Phật có thần thông quảng đại hơn nên có thể nhìn thấy thiện căn của ông xa hơn 80 kiếp.
- B. Vì lòng từ bi của Đức Phật là vô hạn, Ngài không nỡ để một chúng sinh phải tìm đến cái chết.
- C. Vì Đức Phật muốn chứng minh rằng mọi chúng sinh đều có Phật tính và đều có thể cứu độ.

- D. Vì ông lão đã vô tình gặp được Đức Phật tại bờ sông Hằng, đó chính là cái "duyên" hiện tại.
- E. Vì Đức Phật muốn dạy cho các đệ tử bài học về sự kham nhẫn và không bao giờ bỏ rơi chúng sinh.

Câu 3: Khái niệm "Nhẫn" (Khanti) đối với người truyền pháp được tài liệu giải thích như thế nào?

- A. Là sự chịu đựng bền bỉ trước những lời mắng chửi, phỉ báng của những người không tin chánh pháp.
- B. Là kiên trì nói mãi, làm mãi dù người khác không nghe, với hy vọng họ sẽ ngộ ra ở nhiều kiếp sau.
- C. Là giữ tâm bình thản, không oán hận khi nỗ lực giáo hóa chúng sinh mà không thu được kết quả.
- D. Là sự im lặng tuyệt đối trước những hiểu lầm để bảo vệ sự thanh tịnh của giáo đoàn.
- E. Là việc chấp nhận mọi nghịch cảnh và chương duyên trên con đường truyền bá giáo lý của Phật.

Câu 4: "Nhẫn với nội tâm" thực chất là quá trình thực hành điều gì?

- A. Kìm nén các cảm xúc tiêu cực như giận dữ, tham lam để giữ cho vẻ ngoài luôn an lạc.
- B. Đối mặt và chấp nhận những sự khó chịu, đau đớn nảy sinh trong tâm và thân khi tu tập.
- C. Loại bỏ hoàn toàn các suy nghĩ vẩn vơ để đạt đến trạng thái định tĩnh tuyệt đối.

- D. Quên đi những nỗi đau quá khứ để tập trung hoàn toàn vào giây phút hiện tại.
- E. Đấu tranh quyết liệt với các tập khí xấu ác để thay đổi bản chất của chính mình.

Câu 5: Trong 16 bước quán hơi thở, "An tịnh thân hành" nghĩa là gì?

- A. Cố gắng giữ cho cơ thể bất động, không được cử động dù chỉ là một ngón tay.
- B. Làm cho các hoạt động của thân (như hơi thở và các sự căng thẳng) trở nên nhẹ nhàng, lắng dịu.
- C. Cảm nhận sự di chuyển của hơi thở đi khắp các bộ phận trong cơ thể để làm sạch tế bào.
- D. Ngăn chặn mọi hành động của thân có thể gây ra sự xao lãng cho việc hành thiền.
- E. Quán chiếu rằng thân này là giả tạm, vô thường để không còn bám chấp vào nó.

Câu 6: Trạng thái "Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô" trong bài tập hơi thở nhằm mục đích gì?

- A. Dùng ý chí để tạo ra cảm giác vui vẻ giả tạo nhằm xua tan sự buồn chán khi ngồi thiền.
- B. Khơi dậy niềm vui từ việc được thực hành chánh pháp để làm động lực cho sự tinh tấn.
- C. Nhận biết và nuôi dưỡng sự hỷ lạc nảy sinh từ việc tâm bắt đầu được định tĩnh.
- D. Tưởng tượng về những cảnh giới an lành để tâm không còn lo âu về đời sống thực tại.

- E. Cảm nhận sự dễ chịu của không khí đi vào cơ thể để duy trì sự tỉnh táo.

Câu 7: Bước "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô/ra" là cấp độ tu tập nào trong tiến trình hơi thở?

- A. Là bước sơ khởi để buông bỏ các gánh nặng công việc trước khi bắt đầu hành thiền.
- B. Là sự buông xả các phiền não bề mặt như sân hận, lo âu nảy sinh trong ngày.
- C. Là cấp độ cao nhất nhằm từ bỏ sự chấp thủ vào năm uẩn, cái tôi và mọi dính mắc thế gian.
- D. Là việc từ bỏ thói quen hít thở nông để chuyển sang kỹ thuật hít thở sâu bằng bụng.
- E. Là sự cam kết từ bỏ mọi ác nghiệp cũ để bắt đầu một đời sống tu hành thanh khiết.

Câu 8: Tại sao "Cảm giác tâm hành" lại cần được thực hành sau khi đã cảm giác hỷ thọ và lạc thọ?

- A. Vì sau khi có niềm vui, tâm dễ bị xao động, nên cần nhận biết các hoạt động của tâm để giữ định.
- B. Vì tâm hành là nguồn gốc tạo ra các cảm thọ, cần phải quán gốc rễ sau khi thấy ngọn.
- C. Vì hỷ và lạc chỉ là bước đệm để hành giả tiến sâu vào việc phân tích cấu trúc của tư duy.
- D. Vì chỉ khi tâm an vui, hành giả mới đủ sáng suốt để quan sát các tiến trình vi tế của tâm thức.
- E. Vì việc này giúp phân biệt rõ ràng giữa cảm giác thuộc về thân và cảm giác thuộc về tâm.

Câu 9: Theo tài liệu, một người không có duyên với Phật Pháp là người:

- A. Sinh ra trong gia đình không tin Phật hoặc sống ở những vùng sâu vùng xa không có chùa chiền.
- B. Có quá nhiều định kiến và sự kiêu mạn nên không thể tiếp nhận những lời dạy của bậc Thánh.
- C. Trong tâm thức hoàn toàn trống rỗng các hạt giống thiện pháp và ý tưởng về sự giải thoát.
- D. Bị nghiệp lực che lấp khiến họ luôn cảm thấy sợ hãi hoặc chán ghét khi nghe kinh điển.
- E. Chỉ chú trọng vào đời sống vật chất mà chưa từng gặp được một bậc minh sư chỉ đường.

Câu 10: Ý nghĩa sâu sắc nhất của việc thực hành "Quán vô thường" trong từng hơi thở là gì?

- A. Để nhận thấy hơi thở vào rồi ra là một sự sinh diệt liên tục, từ đó thấu hiểu bản chất của sự sống.
- B. Để chuẩn bị tâm lý sẵn sàng cho cái chết có thể đến bất cứ lúc nào trong tương lai.
- C. Để thấy rằng mọi khổ đau hay hạnh phúc trong tâm đều sẽ qua đi nhanh chóng.
- D. Để phá vỡ ảo tưởng về một cái "tôi" hằng còn, bất biến đang điều khiển hơi thở.
- E. Để đạt được sự bình thản tuyệt đối trước mọi biến động của thế giới bên ngoài.

CHƯƠNG 14. KHAM NHÃN VÀ HÀNH TRÌ GIỚI

1. Nội Dung Bài Giảng

Kham nhãn liên quan mật thiết đến vấn đề trì giới, vì người có kham nhãn thì thường có chánh niệm. Khi có chánh niệm, người ấy thấy rõ nhân quả, do đó luôn giữ giới, kể cả những giới nhỏ nhất.

Sau đây là một câu chuyện về Ngài Xá Lợi Phất. Ngài có nhiều câu chuyện đáng suy gẫm. Có một lần Ngài Xá Lợi Phất bị bệnh. A-la-hán cũng bệnh, Đức Phật cũng bệnh. Do đó, khi có thân thì có bệnh. Chỉ khi xả bỏ thân này và không còn tái sinh trong bất kỳ thân nào nữa thì mới hết bệnh. Còn thân là còn bệnh. Vì vậy, khi bị bệnh cần có kham nhẫn.

Một hôm Ngài Xá Lợi Phất bị bệnh, Ngài Mục Kiền Liên hỏi: “Trước đây ông có từng bị bệnh như vậy không?” Ngài Xá Lợi Phất đáp rằng khi còn ở nhà, Ngài cũng từng bị bệnh như thế. Ngài Mục Kiền Liên hỏi tiếp làm sao để khỏi bệnh. Ngài Xá Lợi Phất nói rằng mẹ Ngài nấu cơm với sữa, không có nước, Ngài dùng thì bệnh hết. Lời nói ấy chỉ là nói trong lúc có người hỏi, hoàn toàn vô tình.

Khi Ngài đi khất thực, chư thiên vô tình nghe được câu chuyện này, nên mách cho một người cư sĩ cúng dường đúng món ấy, tức là cơm gạo nấu với sữa, đặt vào bình bát. Khi nhận được thức ăn, Ngài Xá Lợi Phất liền khỏi

niệm quán chiếu. Với trí tuệ và chánh niệm, Ngài thấy rõ rằng trước đó mình đã vô tình nói ra, nay lại có người cúng dường đúng món ấy, như vậy có liên hệ nhân quả. Vì thế, Ngài không thọ dụng. Ngài nói rõ rằng dù lời nói trước đó là vô tình, không phải cố ý để người khác cúng dường thứ mình cần, nhưng nay đã có sự cúng dường như vậy thì Ngài không ăn, dù có chết cũng không ăn.

Câu chuyện này cho thấy, trong đời sống tu tập, chúng ta thường chạy theo cảm xúc. Hễ thấy món ăn vừa ý thì khởi tâm ưa thích. Khi ưa thích khởi lên thì sinh ra tướng chung, tướng riêng: cái này là tôi thích. Thích chính là dục lạc. Thấy rồi muốn ăn là tham ái, tham dục. Tham dục và ái dục tiếp tục vận hành, tạo thành năng lượng dẫn đến tạo nghiệp. Thấy đồ ăn ngon thì khởi tâm muốn ăn, rồi đưa tay lấy, đưa vào miệng nhai, như vậy là tạo nghiệp.

Những việc chúng ta làm hằng ngày như ăn, sinh hoạt thân thể, ngủ, tắm đều liên quan đến cảm xúc dục lạc. Không thích thì không làm. Có khi không đói nhưng vẫn ăn, vì thích, vì thấy món ấy thì muốn ăn. Đó là ăn để thỏa mãn sự thèm muốn. Sự thèm muốn ấy là cảm xúc dục lạc.

Do đó, kham nhẫn ở đây là kham nhẫn với sự khao khát, với tham ái, với sự thích thú dục lạc. Kham nhẫn với chúng, vì hễ chúng xuất hiện thì liền có nắm giữ, có chấp thủ, có hữu và có sinh tử, ưu bi phiền não. Còn

muốn thì còn cần thỏa mãn. Sự cần thỏa mãn ấy là ái, là ái dục. Khi thỏa mãn cảm xúc dục lạc thì sinh ra dính mắc. Dính mắc nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Sự dính mắc ấy dẫn đến nắm giữ, cho rằng cái ấy là của tôi, từ đó hình thành tướng riêng, tướng chung, cho rằng cái ấy đem lại lợi lạc cho cá nhân mình.

Vì vậy, kham nhẫn không phải chỉ là khi người khác chửi mình mà mình chịu đựng. Kham nhẫn là kham nhẫn với cảm xúc dục lạc, với ái dục. Khi quý vị đang tu tập mà có người khen, nói rằng mình tu tốt, mình hiền lành, thì cần quán chiếu lại chính tâm mình. Hiền hay không là do tự mình biết. Có khi người khác chưa nói gì thì trong tâm đã khởi sân, đã ghét, đã hận. Như vậy là chưa kham nhẫn với tâm sân của chính mình.

Tâm sân sinh khởi từ định kiến. Có định kiến rằng người kia không tốt, nên khi thấy người ấy thì luôn thấy không tốt. Người kia tốt hay không không phải là điều quan trọng. Điều quan trọng là tâm sân đã phát sinh, tâm chấp đã phát sinh. Khi tâm chấp sinh khởi thì ngã xuất hiện, ngã mạn xuất hiện. Khi ngã mạn có mặt thì có ái ngã, có chấp thủ, có hữu, và sinh tử tiếp tục, ưu bi phiền não kéo dài từ kiếp này sang kiếp khác, chỉ vì những cơn giận không được nhận diện.

Trong đời sống hằng ngày, kham nhẫn là quan sát những gì đang xảy ra trong tâm khi mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm. Các trạng thái ấy đều sinh khởi và cần được kham nhẫn. Khi không thích, cần nhận biết

rằng tâm sân đang khởi, và kham nhẫn với chính tâm sân ấy.

Tại sao mình cảm thấy khó chịu. Khó chịu là vì mình đã tạo ra năng lượng sân trong tâm, và chính năng lượng ấy dẫn mình tiếp tục tái sanh trong các cảnh khổ như địa ngục, A-tu-la. Như vậy có đáng để nổi sân hay không. Người khác làm gì thì là việc của họ, nhưng thực tế không phải vậy. Có định kiến rằng người ấy không tốt, nên nhìn người ấy lúc nào cũng thấy không tốt, việc gì cũng thấy không tốt. Chính như vậy là tự mình hành hạ mình. Đó là do không có kham nhẫn.

Kham nhẫn là nhận biết rằng trong tâm đang có tham, đang có sân, đang có si. Khi quý vị đã nhận biết thì cần xả ly, buông xả. Muốn buông xả thì phải có tâm từ. Quý vị không thể buông xả khi còn ghét. Khi ghét thì không thể xả ly. Nếu biết rằng người mình đang ghét từng là người thân nhiều đời trước, gặp lại nhau trong vòng luân hồi, thì còn ghét được nữa hay không. Ghét nhau thì tiếp tục oan trái nhiều đời, như trong Kinh Pháp Cú dạy về hai người đàn bà ghét nhau rồi phải làm cầm thú năm trăm kiếp. Hết kiếp này sang kiếp khác, người này sinh làm chuột, người kia sinh làm mèo, đuổi bắt nhau cho đến khi gặp Đức Phật và được chỉ dạy thì mới xả ly được.

Ở đây, kham nhẫn là kham nhẫn đối với những gì đang xảy ra trong nội tâm: tham, sân, si, khó chịu, dễ chịu, hờn giận, thương ghét. Cần kham nhẫn với những trạng

thái ấy. Muốn kham nhẫn thì trước hết phải nhận biết. Nhận biết đòi hỏi phải có chánh niệm, để thấy rõ trong tâm đang có tham, có sân, có si. Những trạng thái ấy không chỉ mới có trong một đời, mà đã có từ nhiều đời, lặp đi lặp lại thành thói quen, gọi là nghiệp. Nếu tiếp tục nuôi dưỡng thì năng lượng ấy sẽ dẫn đến tái sinh trong các cảnh khổ.

Kham nhẫn là nhận biết sự có mặt của tham, sân, si trong tâm. Khi nhận biết thì buông xả những trạng thái ấy. Nếu không buông được thì vẫn phải tiếp tục kham nhẫn với chính sự chưa buông được đó. Khi đã buông rồi thì không tiếp tục ôm giữ trong tâm nữa. Việc còn nhớ hay chưa quên cũng là một trạng thái cần được nhận biết và kham nhẫn.

Người có trí tuệ là người có kham nhẫn, và người có kham nhẫn sẽ dần phát sinh trí tuệ vì người ấy giữ giới. Có giới thì có chánh niệm, có chánh niệm thì tâm không lăng xăng. Kham nhẫn đi cùng với giới, đi cùng với sự quan sát tâm tham, tâm sân, tâm si, và đi cùng với chánh niệm.



2. Tóm Tắt Ý Chính

1) Nguyên nhân của sân là vô minh và thói quen nhiều đời nhiều kiếp, tức là nghiệp. Sân khởi lên từ những việc rất nhỏ, lặp đi lặp lại thành thói quen, càng sân nhiều thì càng bồi dưỡng nghiệp, dẫn đến tái sanh trong các cảnh khổ.

2) Kham nhẫn là nhận biết những gì đang xảy ra trong nội tâm, đặc biệt là tham, sân, si. Khi nhận biết được các trạng thái ấy thì cần xả ly, buông xả; muốn xả ly phải có tâm từ, vì không thể buông bỏ khi còn ghét.

3) Oan trái, thù hận nếu không được xả ly sẽ kéo dài nhiều đời nhiều kiếp, như câu chuyện trong Kinh Pháp Cú về hai người ghét nhau phải làm cầm thú nhiều kiếp. Chỉ khi gặp Phật pháp và thực hành xả ly thì mới chấm dứt.

4) Kham nhẫn gắn liền với chánh niệm và trì giới. Có chánh niệm mới thấy rõ tham, sân, si đang sinh khởi; có giới thì tâm không lăng xăng; nhờ kham nhẫn mà phát sinh trí tuệ, và nhờ trí tuệ mà tiếp tục giữ giới, chấm dứt dần nghiệp dẫn đến sinh tử.

3. Bài Kiểm Tra: Kham Nhãn Và Giới Hạnh Ba-La-Mật

Câu 1: Trong câu chuyện Ngài Xá Lợi Phất bị bệnh, tại sao Ngài lại đổ bát cơm nấu với sữa đi mà không thọ nhận?

- A. Vì Ngài quán chiếu thấy bát cơm đó có độc hoặc không đảm bảo vệ sinh cho một vị Tỷ-kheo đang bệnh.
- B. Vì Ngài thấy rằng việc thọ nhận món ăn do mình vô tình gợi ý (dù không cố ý) là vi phạm vào sự thanh tịnh của mạng căn.
- C. Vì Ngài muốn thực hành khổ hạnh, chịu đựng cơn đau mà không cần đến sự hỗ trợ của thực phẩm hay thuốc men.
- D. Vì Ngài không muốn nợ ân tình của vị cư sĩ và chư thiên đã mách bảo để có được món ăn đó.
- E. Vì món ăn đó quá ngon và bổ dưỡng, dễ làm khởi tâm tham ái và hưởng thụ nơi một bậc Thánh.

Câu 2: "Mạng căn thanh tịnh" của một bậc Thánh được hiểu như thế nào qua hành động của Ngài Xá Lợi Phất?

- A. Là việc giữ cho thân thể luôn khỏe mạnh, không bệnh tật để phục vụ cho việc truyền bá chánh pháp.

- B. Là sự duy trì sự sống chỉ bằng những thực phẩm có được từ việc khát thực chân chính, không do cầu lụy hay gợi ý.
- C. Là khả năng kiểm soát hơi thở và các hoạt động sinh lý để kéo dài tuổi thọ theo ý muốn.
- D. Là giữ gìn giới luật về ăn uống một cách tuyệt đối, không ăn quá ngọ và không ăn đồ phi thời.
- E. Là trạng thái tâm thức không còn bám chấp vào việc sống hay chết, chỉ sống vì lợi ích của chúng sinh.

Câu 3: Tại sao tài liệu lại khẳng định "Người có kham nhẫn thì thường có chánh niệm"?

- A. Vì khi nhẫn nhịn được sự nóng giận, tâm sẽ tự động trở nên sáng suốt và tập trung hơn.
- B. Vì kham nhẫn giúp chúng ta có thời gian để suy nghĩ kỹ trước khi hành động, tránh được các sai lầm.
- C. Vì để kham nhẫn được với các trạng thái tâm (tham, sân), ta buộc phải có chánh niệm để nhận biết chúng ngay từ đầu.
- D. Vì chánh niệm là kết quả tất yếu của một người đã trải qua nhiều thử thách và nghịch cảnh trong đời.
- E. Vì người có kham nhẫn luôn nhận được sự bảo hộ của chư thiên, giúp tâm họ luôn tỉnh thức.

Câu 4: Mối quan hệ giữa "Sân" và "Nghịệp" được giải thích như thế nào trong tóm tắt ý chính?

- A. Sân là kết quả của những ác nghiệp trong quá khứ trở quả, khiến chúng ta gặp nhiều chuyện bất như ý.
- B. Sân nảy sinh từ những việc nhỏ lặp đi lặp lại thành thói quen, mỗi lần sân là một lần bồi dưỡng cho nghiệp tái sinh.
- C. Sân là một loại nghiệp đặc biệt chỉ xuất hiện ở những người thiếu sự tu tập về lòng từ bi.
- D. Sân và nghiệp là hai thực thể độc lập, sân là cảm xúc nhất thời, còn nghiệp là dấu ấn lâu dài.
- E. Việc sân hận với người khác sẽ tạo ra một sợi dây nghiệp lực khiến hai bên phải gặp lại nhau để trả thù.

Câu 5: Tại sao "Tâm từ" lại là điều kiện cần thiết để thực hiện sự "Xả ly" trong kham nhẫn?

- A. Vì tâm từ giúp chúng ta yêu thương kẻ thù, từ đó dễ dàng tha thứ cho những lỗi lầm của họ.
- B. Vì nếu còn lòng ghét bỏ hoặc oán hận, chúng ta sẽ tiếp tục ôm giữ đối tượng trong tâm và không thể thực sự buông xả.
- C. Vì tâm từ tạo ra năng lượng an lành, giúp hóa giải các xung đột và đem lại sự bình an cho nội tâm.
- D. Vì khi có tâm từ, chúng ta sẽ thấy mọi chúng sinh đều đáng thương, từ đó không còn muốn tranh hơn thua.

- E. Vì tâm từ là phẩm hạnh cao quý nhất trong mười Ba-la-mật, có khả năng bao trùm tất cả các pháp khác.

Câu 6: Câu chuyện về hai người ghét nhau phải làm cảm thú nhiều kiếp trong Kinh Pháp Cú nhằm minh họa cho điều gì?

- A. Sự đáng sợ của việc tái sinh vào ác đạo đối với những người không giữ gìn giới luật.
- B. Sự công bằng của luật nhân quả: gieo nhân oán hận thì phải gặt quả khổ đau và thù hận.
- C. Oan trái và thù hận nếu không được xả ly bằng trí tuệ sẽ kéo dài và trói buộc chúng sinh qua nhiều đời kiếp.
- D. Tầm quan trọng của việc gặp được Phật pháp để biết cách hóa giải các mối quan hệ tiêu cực.
- E. Bản chất của thế gian là sự xung đột và biến hiện của các loài dưới tác động của nghiệp lực.

Câu 7: Trạng thái "Kham nhẫn với chính sự chưa buông được" nghĩa là gì?

- A. Chấp nhận sự thật rằng mình vẫn còn yếu kém, còn sân hận và cần tiếp tục kiên trì quan sát tâm mình.
- B. Cố gắng chịu đựng nỗi đau của việc không thể buông bỏ được những ký ức buồn phiền trong quá khứ.

- C. Tự tha thứ cho bản thân vì đã không thực hiện đúng các lời dạy về xả ly của Đức Phật.
- D. Đợi chờ thời gian trôi qua để những nỗi đau tự nguôi ngoai mà không cần phải nỗ lực tu tập.
- E. Dùng ý chí để ép buộc tâm phải quên đi những người đã gây hại cho mình một cách quyết liệt.

Câu 8: Tại sao nói "Còn thân là còn bệnh" trong mạch nội dung về kham nhẫn?

- A. Để chúng ta bớt lo lắng và đầu tư quá nhiều vào việc chữa trị các bệnh tật của thể xác.
- B. Để hành giả nhận diện bản chất vô thường, khổ của thân uẩn, từ đó phát khởi sự kham nhẫn thực thụ.
- C. Để nhắc nhở rằng ngay cả Đức Phật và các bậc Thánh cũng phải chịu sự chi phối của quy luật sinh học.
- D. Để khẳng định rằng mục đích duy nhất của tu tập là thoát khỏi sự tái sinh vào các thân xác hữu hạn.
- E. Để nhấn mạnh rằng bệnh tật là một phần tất yếu của nghiệp lực mà ai cũng phải đối mặt.

Câu 9: Điểm then chốt để một người giữ được giới luật "kể cả những giới nhỏ nhất" là gì?

- A. Do lòng tôn kính tuyệt đối đối với Đức Phật và các chuẩn mực đạo đức Ngài đã chế ra.
- B. Do sự sợ hãi về những quả báo nặng nề của việc phá giới trong các cảnh giới tương lai.

- C. Do có chánh niệm và trí tuệ thấy rõ nhân quả ngay trong từng hành động và ý niệm nhỏ nhất.
- D. Do sự rèn luyện nghiêm khắc trong môi trường tu viện và sự giám sát của các bậc thầy.
- E. Do mong muốn xây dựng một hình ảnh cá nhân trong sạch và đáng tin cậy trong mắt đại chúng.

Câu 10: "Kham nhẫn đi cùng với giới" có ý nghĩa sâu sắc là:

- A. Giới luật cung cấp các quy tắc ứng xử, còn kham nhẫn cung cấp sức mạnh để tuân thủ các quy tắc đó.
- B. Kham nhẫn là sự thúc nội tâm, giúp các hành vi bên ngoài (giới) trở nên tự nhiên và thanh tịnh.
- C. Người không có giới thì không thể có kham nhẫn, và người không kham nhẫn thì chắc chắn sẽ phá giới.
- D. Đây là hai mặt của một quá trình: một cái là ngăn chặn điều ác bên ngoài, một cái là chịu đựng bên trong.
- E. Cả hai đều nhằm mục đích bảo vệ tâm khỏi sự xâm nhập của các phiền não và tác động của ngoại cảnh.

CHƯƠNG 15. KHAM NHÃN LÀ GIỚI CỦA Ý

1. Nội Dung Bài Giảng

Giới là không làm, không phải là sự ngăn cấm từ bên ngoài. Nguyên tránh xa sự sát sanh, nghĩa là tránh xa hoàn toàn: không trực tiếp giết, không bảo người khác giết, không xúi giục, không tham dự, cũng không khởi tâm tham thích.

Giới thuộc về thân. Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không rượu chè say sưa là giới về thân. Thân không thực hiện các hành vi ấy. Khi thực hiện những hành vi đó, không phải chỉ vì hậu quả ở đời sau, mà chính là tạo thói quen cho tâm, làm quen với các hành vi bất thiện, dẫn đến sự thờ ơ trước nỗi khổ của chúng sanh.

Vì vậy, giới không sát sanh không chỉ giới hạn ở việc giết hại các loài hữu tình. Thờ ơ với việc thiện cũng là một hình thức sát sanh. Mục đích của giới không sát sanh là tạo hạnh phúc cho đối tượng, cho chúng sanh, không gây đau khổ. Thờ ơ là một hành động tiêu cực: thấy sự đau khổ của chúng sanh mà không tìm cách giúp đỡ.

Trong đời sống hằng ngày, thấy người đói khát mà chỉ lo hưởng thụ cho riêng mình, đó cũng là không thực hành đúng giới. Vì vậy, việc thực hành bố thí cần được làm trực tiếp. Nhờ người khác làm thay thì người khác được phước, còn bản thân không được gì.

Tu tập là sự hành trì tự thân, không thể dựa vào người khác. Người khác tu thì người khác có phước. Không có phước thì không thể chuyển hóa nghiệp. Chỉ có phước mới chuyển hóa được nghiệp.

Giới thuộc về thân, mang hình thức “không làm”. Tuy mang hình thức tiêu cực, nhưng trong đó có ý nghĩa tích cực. Nếu thờ ơ với giới không nói dối, thì tiếp tục nói dối. Có thể cho rằng đó là chuyện nhỏ, nhưng vẫn là nuôi dưỡng thói quen bất thiện.

Ví dụ quý vị nói với con rằng học giỏi sẽ được thưởng. Hình thức này tưởng như tích cực, nhưng thực chất là đặt điều kiện, uốn nắn hành vi theo ý mình. Cách uốn nắn đó đôi khi không phù hợp với căn cơ và nghiệp riêng của mỗi người. Mỗi chúng sanh đều có nghiệp khác nhau.

Con người sanh ra đau khổ là vì muốn uốn nắn các đối tượng. Những ý niệm như “con tôi”, “chồng tôi”, “chồng tôi nói không nghe thì phải nói kiểu này kiểu kia” thể hiện sự cố gắng uốn nắn người khác. Khi còn cố gắng uốn nắn đối tượng thì không có kham nhẫn. Kham nhẫn chỉ là sự nhận biết.

Giới là giữ cho thân không phạm. Thân không tạo tác các hành vi bất thiện; trong đó có thân và khẩu. Tuy nhiên, kham nhẫn đi xa hơn, vì kham nhẫn đi về ý. Kham nhẫn là quay vào bên trong để nhìn lại, để thấy

có tham, có sân, có si hay không. Nhờ có kham nhẫn mới thấy được: đang có tham, đang có sân.

Trong bài kinh số 66 thuộc Kinh Trung Bộ, tức Đại Duyên Kinh, nói về duyên sanh của thức. Xúc phải có ba điều kiện: có đối tượng, có các căn như mắt, tai, mũi, lưỡi, và có thức. Ba yếu tố này hội đủ thì xúc mới sinh khởi. Nếu không đủ ba yếu tố thì không có xúc. Khi có xúc thì có thọ, có ái, có thủ, có hữu, có sanh, có tử, có ưu, bi, phiền não.

Khi có xúc thì mới có sự nhận diện đúng, sai, thương, ghét. Ngay tại đây, nếu không có chánh niệm, tiến trình tiếp tục vận hành: xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sanh, tử, ưu, bi, phiền não, rồi lại xúc, thọ, ái, tiếp tục như vậy để đi tái sanh.

Trong kinh có câu chuyện Vua Trời một đêm xuống hỏi Đức Phật: “Bằng thần thông của con, nếu con nhảy một cái là mấy chục ngàn dặm. Như vậy, con nhảy bao nhiêu lâu thì con ra khỏi cái vũ trụ?”

Câu hỏi này đặt ra vấn đề: với thần thông và những gì đang có, đang thành tựu, nếu tiếp tục vận dụng như vậy thì bao nhiêu lâu mới thoát khỏi sanh tử luân hồi, vì còn ở trong vũ trụ thì còn sanh tử luân hồi.

Thần thông có nhiều cấp bậc. Chỉ cần tác ý là có thể đi rất xa. Trong đời sống thường ngày, chỉ cần nhắm mắt và khởi ý nghĩ thì tâm đã đi đến nơi tương ứng. Nghĩ

đến Hà Nội thì tâm hướng về Hà Nội, nghĩ đến Mỹ thì tâm hướng về Mỹ.

Chỉ cần khởi một ý nghĩ thì tâm đã có thể rơi vào cảnh giới tương ứng. Xúc, thọ, ái diễn ra ngay trong bữa ăn. Mắt nhìn là xúc đã sinh. Khi thích thú, đam mê, thỏa mãn trong việc ăn uống, bỏ miệng nhai, thì tâm rơi vào cảnh giới của súc sanh, của địa ngục.

Khi quý vị đi ngang hàng quán, thấy món ăn mình thích, mùi vị mình ưa, nhưng trong túi không còn đồng nào, thì trạng thái đói khát, thèm muốn sinh khởi. Đó là tâm địa ngục, là tâm của nga quỷ. Trạng thái này phát sinh rất nhanh. Đây là xúc: có đối tượng, có các căn, và có thức nhận biết rằng đó là món mình thích.

Không phải chỉ gõ mõ tụng kinh là thoát được. Ngay trong đời sống hằng ngày, tâm đi theo cái thích. Đức Phật dạy: “Ý dẫn đầu các pháp, ý tạo tác.”

Khi ý khởi, hành động liền theo sau. Tay đưa vào túi để kiểm tra tiền. Nếu có tiền thì đếm xem có đủ hay không; nếu còn dư thì chân bước vào quán. Đó là hành sự tạo nghiệp. Nghiệp cũ tạo thêm nghiệp mới; nghiệp mới tiếp tục bồi dưỡng cho nghiệp cũ.

Không chỉ là hai nghiệp nối tiếp nhau, mà là sáu nghiệp cùng vận hành: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Sáu nghiệp này vận hành liên tục trong đời sống hằng ngày: đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, ngủ, nghỉ, sinh hoạt cá nhân.

Ví dụ: Có người ưa thích tắm, mỗi ngày tắm hai lần, sáng tắm, tối tắm. Lý do là vì tắm xong thấy khỏe. Tiền kiếp có thể là con cá. Đang bồi dưỡng nghiệp thích nước, kiếp sau có thể tiếp tục quay về làm con cá.

Khi nói đến việc tu tập liên quan đến sanh tử luân hồi, con người vẫn đang tiếp tục dần thân tạo nghiệp và bồi dưỡng cho nghiệp cũ.

Khi Vua Trời hỏi Đức Thế Tôn: “Bằng cách nào con nhảy ra khỏi cái vũ trụ?”, câu hỏi này đặt trên nền tảng thần thông và trí tuệ. Thần thông ở đây được xem như trí tuệ. Chỉ cần nhắm mắt và khởi ý nghĩ thì tâm đã hướng đến nơi tương ứng. Vấn đề được đặt ra là: bằng cách nào có thể thoát ra khỏi sanh tử luân hồi.

Đức Phật trả lời rằng không thể dùng thần thông để thoát ra, vì toàn bộ vũ trụ ấy đang nằm trong chính thức của người ấy.

Cảnh giới được gọi là vũ trụ, đối với người tu là vô sắc giới, là cảnh giới mênh mông. Nhưng đối với người phàm phu, cảnh giới ấy chính là chồng, vợ, nhà cửa, cơm áo, tiền bạc, nghề nghiệp. Chính những yếu tố đó tạo thành cảnh giới mà mỗi người đang sống.

Trong đời sống, có những người đã nhiều lần dời chỗ ở. Khi mới đến nơi ở mới, mọi thứ đều lạ lẫm. Sau một thời gian ngắn, mọi thứ trở nên quen thuộc, rồi sinh dính mắc, ưa thích, không muốn rời đi. Khi vì một lý do nào đó phải dời đi, thì ban đầu lại thấy lạ, rồi dần dần quen

với cảnh mới, và lại tiếp tục dính mắc vào cảnh cũ. Sự vận hành đó chính là luân hồi nơi tâm.

Do đó, kham nhẫn có tác dụng hỗ trợ cho giới. Giới là thuộc về thân, còn kham nhẫn là giới thuộc về ý. Kham nhẫn là sự quay vào bên trong để thấy rõ đang có tham, có sân, có si. Đồng thời nhận biết rằng tham, sân, si dẫn đến ưu, bi, phiền não, sanh tử, luân hồi. Kham nhẫn là sự nhận biết liên tục các pháp đang sinh và đang diệt nơi tâm; tham sinh rồi tham diệt, sân sinh rồi sân diệt.

Từ đó, sự quan sát tâm được đặt ra. Tâm có thấy hay không thấy. Tâm không thấy là tâm ham vui, ham sanh tử luân hồi. Khi có tham mà không biết có tham, có sân mà không biết có sân, thì không có sự nhận biết. Trong trường hợp đó, dù có Phật cũng không thể làm gì được.

Đức Phật chỉ độ được người có duyên. Duyên không phải là mối quan hệ giữa Đức Phật và người ấy, mà là điều kiện nơi chính người đó đã hội đủ. Ví dụ được nêu ra là trái cây gần chín. Khi trái cây đã gần chín, chỉ cần rung nhẹ là trái rụng xuống. Đức Phật không trồng cây, cũng không làm cho trái chín. Ngài chỉ nhận biết rằng duyên đã đủ. Còn khi trái còn xanh thì để yên.

Có những trường hợp, trái cây vẫn ở đó mà không chịu lớn, không chịu chín. Trong khi mọi thứ khác đều lớn lên, thì người tu lại không chịu lớn. Nguyên nhân được chỉ ra là do còn mê sanh tử luân hồi, mê các cảm xúc dục lạc.

Vì vậy, kham nhẫn được gọi là giới ý, còn trì giới là giới thân. Kham nhẫn không phải là nhịn nhục theo kiểu đè nén. Khi có sự đè nén thì các pháp vẫn còn hiện hữu. Đè nén được ví như lấy đá đè cỏ; nhắc hòn đá lên thì cỏ vẫn còn nguyên.

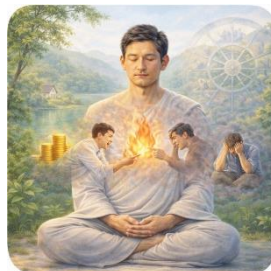
Những việc như cúng dường, in kinh, xây chùa, tụng kinh, ăn chay, niệm Phật được ví như đá đè cỏ, vì không giải quyết được gốc rễ. Gốc rễ được chỉ ra là tham, sân, si, là các pháp ngũ ngầm.

Các pháp ngũ ngầm này cần có kham nhẫn để nhận biết. Nhận biết rằng có tham, có sân, có si. Khi nhận biết như vậy thì phát sinh tâm tiếc. Bỏ thì uổng, bỏ thì tiếc.

Ví dụ được nêu trong sinh hoạt hằng ngày: trong bữa ăn gia đình, mọi người ăn không hết. Khi thức ăn còn dư, tâm tiếc khởi lên. Tâm nói rằng “bỏ thì uổng”, rồi tự nhận lấy phần ăn đó. Từ uổng thành tiếc, từ tiếc dẫn đến hành, rồi hành tạo nghiệp.

Trong đời sống, không phải là không thể buông bỏ, nhưng cái buông cái bỏ luôn đi kèm với sự tiếc. Tiếc mất, tiếc còn, tiếc cha, tiếc mẹ, tiếc vợ, tiếc chồng, tiếc của cải. Và điều được nhấn mạnh là còn tiếc cả sanh tử luân hồi.

Khi còn tiếc thì ý sinh. Tiếc chính là một pháp, là ý pháp. Ý ấy tiếp tục trở thành năng lượng dẫn đến tái sanh.



2. Tóm Tắt Ý Chính

1) Cảnh giới là do tâm tạo

Đối với người tu, vũ trụ là vô sắc giới; đối với phàm phu, cảnh giới chính là chồng vợ, nhà cửa, cơm áo, tiền bạc, nghề nghiệp. Sự quen – lạ – dính mắc – đổi chỗ trong đời sống phản ánh luân hồi ngay nơi tâm, không phải ở không gian bên ngoài.

2) Kham nhẫn là giới ý, hỗ trợ cho giới thân

Giới thuộc về thân, còn kham nhẫn thuộc về ý. Kham nhẫn là sự quay vào bên trong để thấy rõ tham, sân, si đang sinh khởi. Nhờ kham nhẫn, hành giả nhận diện được sự sanh diệt của các pháp nơi tâm, thay vì để tâm chạy theo sanh tử luân hồi.

3) Không có chánh niệm thì không có sự chuyển hóa

Nếu có tham mà không biết tham, có sân mà không biết sân, thì không có sự tỉnh giác. Trong trường hợp đó, dù có Đức Phật cũng không thể độ. Đức Phật chỉ độ người có duyên; duyên là điều kiện nơi chính người tu đã hội đủ, không phải mối quan hệ bên ngoài.

4) Ví dụ về duyên: trái cây chín

Giải thoát không thể ép buộc. Khi duyên chưa đủ thì không thể làm cho chín; khi duyên đã đủ thì chỉ cần tác động rất nhẹ là chuyển hóa xảy ra. Đức Phật chỉ nhận biết duyên, không tạo duyên thay cho người tu.

5) Nguyên nhân khiến người tu không tiến bộ
Người tu không tiến triển là do còn mê sanh tử luân hồi, mê các cảm xúc dục lạc. Dù hình thức tu tập vẫn có, nhưng tâm vẫn chạy theo cảm thọ thì không có sự lớn lên trong tu tập.

6) Kham nhẫn không phải là đè nén

Kham nhẫn không phải là nhịn nhục theo kiểu đè nén. Đè nén không diệt được các pháp. Các hình thức tu tập bên ngoài nếu không chạm đến gốc rễ thì không giải quyết được tham, sân, si – các pháp ngũ ngầm.

7) Tiếc là một pháp thuộc về ý

Khi nhận biết tham, sân, si, tâm tiếc khởi lên: tiếc bỏ, tiếc mất, tiếc còn. Tiếc chính là một pháp, thuộc về ý. Khi còn tiếc thì ý tiếp tục sinh, và ý ấy trở thành năng lượng dẫn đến tái sanh.

3. Bài Kiểm Tra: Kham Nhẫn – Giới Của Ý Và Sự Chuyển Hóa Nội Tâm

Câu 1: Theo tài liệu, tại sao nói "Kham nhẫn là giới của ý" để phân biệt với các loại giới khác?

- A. Vì kham nhẫn yêu cầu hành giả phải tuyệt đối im lặng, không được phản kháng bằng lời nói hay hành động.
- B. Vì kham nhẫn tập trung vào việc ngăn chặn các ý nghĩ ác độc ngay từ khi chúng chưa biểu hiện ra thân và khẩu.
- C. Vì kham nhẫn là sự quay vào bên trong để nhận diện và thấu suốt các tâm hành tham, sân, si đang sinh khởi.
- D. Vì chỉ có ý nghiệp mới quyết định hoàn toàn quả báo tái sinh của một người trong tương lai.
- E. Vì kham nhẫn là cấp độ tu tập cao nhất, dành riêng cho những người đã hoàn thiện các giới về thân.

Câu 2: "Thờ ơ với việc thiện" được tài liệu giải thích như một hình thức vi phạm giới nào?

- A. Giới không trộm cắp, vì ta đang đánh mất cơ hội trao đi những gì mình có cho người cần.
- B. Giới không nói dối, vì ta đang dối gạt lương tâm về lòng từ bi của chính mình.
- C. Giới không sát sinh, vì mục đích của giới này là tạo hạnh phúc cho chúng sinh, sự thờ ơ gây ra đau khổ gián tiếp.

- D. Giới không uống rượu, vì sự thờ ơ là biểu hiện của một tâm thức mê mờ, thiếu tỉnh giác.
- E. Giới không tà dâm, vì sự thờ ơ là biểu hiện của một cái tôi ích kỷ, chỉ biết đến cảm xúc cá nhân.

Câu 3: Tại sao việc "đề nén" (suppression) không được coi là Kham nhẫn Ba-la-mật?

- A. Vì đề nén sẽ khiến các cảm xúc tiêu cực bùng phát mạnh mẽ hơn trong tương lai.
- B. Vì đề nén chỉ giải quyết được phần ngọn, không chạm đến gốc rễ của tham, sân, si (các pháp ngũ ngầm).
- C. Vì kham nhẫn thật sự phải đi kèm với sự hoan hỷ và lòng biết ơn đối với nghịch cảnh.
- D. Vì đề nén làm cho tâm trở nên khô cứng, mất đi khả năng cảm thông và lòng từ bi đối với chúng sinh.
- E. Vì đề nén là một hành động của bản ngã nhằm cố gắng chứng tỏ mình là người có tu tập.

Câu 4: Hình ảnh "Trái cây chín" trong tài liệu dùng để diễn tả điều gì về sự giải thoát?

- A. Giải thoát là một phần thưởng dành cho những người kiên trì chờ đợi đủ thời gian.
- B. Giải thoát không thể ép buộc bằng ý chí; nó là kết quả khi các nhân duyên tu tập đã hội đủ.
- C. Giải thoát giống như hương vị ngọt ngào của trái chín, sau khi đã trải qua vị chát của khổ hạnh.

- D. Người tu cần phải biết bảo vệ thành quả của mình giống như bảo vệ trái chín trước chim muông.
- E. Trí tuệ chỉ xuất hiện ở những người đã đạt đến độ "chín" về tuổi đời và kinh nghiệm sống.

Câu 5: Nguyên nhân chính khiến hành giả "không có sự tiến bộ hay lớn lên" trong tu tập là gì?

- A. Do không tìm được một bậc minh sư đủ giỏi để dẫn dắt trên con đường đạo hạnh.
- B. Do môi trường sống xung quanh quá nhiều cảm dỗ và không có điều kiện để nhập thất.
- C. Do tâm vẫn còn chạy theo các cảm thọ, mê đắm vào các cảm xúc dục lạc dù vẫn giữ hình thức tu.
- D. Do nghiệp chướng quá sâu dày từ nhiều kiếp trước ngăn cản sự phát sinh của tuệ giác.
- E. Do thiếu sự tinh tấn trong việc thực hiện các thời khóa tụng kinh và bái sám đều đặn.

Câu 6: "Tiếc" (Regret/Lament) được coi là một pháp thuộc về tham hay sân? Tại sao?

- A. Thuộc về Tham, vì đó là sự luyến tiếc, muốn níu giữ những gì đã mất trong quá khứ.
- B. Thuộc về Sân, vì đó là trạng thái tâm không chấp nhận sự thật hiện tại, gây ra sự bức bối ngấm.
- C. Thuộc về Si, vì hành giả không thấy rõ bản chất vô thường của mọi sự vật và hiện tượng.
- D. Thuộc về Ngã mạn, vì ta thấy mình xứng đáng được hưởng những điều tốt đẹp hơn là sự mất mát.

- E. Thuộc về Ác kiến, vì ta tin rằng mình có quyền kiểm soát và sở hữu các pháp duyên sinh.

Câu 7: Một người có "duyên" với Đức Phật theo đúng nghĩa trong tài liệu là người:

- A. Có cơ hội được sinh ra cùng thời, cùng nơi và được trực tiếp nghe Đức Phật thuyết pháp.
- B. Đã cúng dường nhiều tài sản và công sức cho giáo đoàn của Đức Phật trong quá khứ.
- C. Đã hội đủ các điều kiện nội tại (tỉnh giác, chánh niệm) để sự chuyển hóa có thể xảy ra.
- D. Luôn tin tưởng tuyệt đối và không bao giờ hoài nghi vào các quyền năng của Đức Phật.
- E. Có tên trong danh sách những người sẽ chứng đắc quả vị theo lời tiên tri của các bậc Thánh.

Câu 8: Sự hỗ trợ của Kham nhẫn đối với "Giới thân" được thể hiện như thế nào?

- A. Kham nhẫn giúp thân chịu được sự đau đớn khi thực hiện các tư thế ngồi thiền kéo dài.
- B. Kham nhẫn là cái "phanh" giúp ý dừng lại trước khi thân thực hiện các hành vi phạm giới.
- C. Kham nhẫn làm cho gương mặt và thần thái của người giữ giới trở nên từ ái và dễ gần.
- D. Kham nhẫn thay thế hoàn toàn cho các quy tắc của giới thân khi hành giả đã đạt mức độ cao.
- E. Kham nhẫn tạo ra một lớp bảo vệ vô hình ngăn chặn các tác động xấu từ môi trường bên ngoài.

Câu 9: Theo nội dung về "Giới không sát sinh", hành động "trực tiếp làm việc thiện" quan trọng vì:

- A. Để chứng tỏ cho mọi người thấy mình là một người tu hành chân chính và năng nổ.
- B. Vì phước báu không thể chuyển nhượng; chỉ có tự thân hành trì mới tạo ra sự chuyển hóa nghiệp.
- C. Để tích lũy đủ số lượng công đức cần thiết nhằm hóa giải các tai nạn trong đời sống.
- D. Vì việc nhờ người khác làm thay sẽ làm giảm đi 50% giá trị của phước báu thu được.
- E. Để tạo ra sự kết nối trực tiếp với những chúng sinh đang chịu khổ cực, nuôi dưỡng tâm từ.

Câu 10: Thông điệp rất ráo của việc thực hành "Kham nhẫn là giới của ý" nhằm hướng tới:

- A. Một đời sống đạo đức mẫu mực, không tỳ vết để được xã hội tôn trọng và ngưỡng mộ.
- B. Sự bình an tuyệt đối trong nội tâm, không còn bị dao động bởi bất kỳ khen chê hay sướng khổ.
- C. Nhận diện sự sinh diệt của các pháp nơi tâm để không còn chạy theo vòng sinh tử luân hồi.
- D. Khả năng kiểm soát hoàn toàn mọi suy nghĩ và cảm xúc theo ý muốn của bản thân.
- E. Đạt được các tầng định và thần thông để thấu thị nhân quả của mình và người khác.

CHƯƠNG 16. KHAM NHÃN LÀ THA THỨ

1. Nội Dung Bài Giảng

Tại sao con người có cảm xúc? Tất cả đều do dục và ái. Dục là muốn, ái là dính mắc. Do sự thích thú, thỏa thích, đam mê trong đối tượng mà mình dính mắc nên ái sinh khởi. Trong toàn bộ kinh điển, Đức Phật dạy xoay quanh dục và ái. Khi thấy rõ nơi mình có dục, đó là kham nhẫn.

Kham nhẫn là để lìa bỏ dục. Vua Bimbisāra đã tạo rất nhiều công đức đối với đạo Phật. Nhưng chỉ vì vào lúc sắp chết khởi lên một chút sân, cận tử nghiệp liền trở quả.

Vì vậy, kham nhẫn là kham nhẫn với chính mình, kham nhẫn với tham, sân, si, không để chúng phát triển. Tham, sân, si chính là nghiệp. Đó là nghiệp khiến chúng ta sinh ra làm nam hay làm nữ. Sinh ra chưa yên, lại tạo thêm nghiệp: có vợ, có chồng, có con, tiếp tục dính mắc. Nghiệp cũ chưa xong lại tạo thêm nghiệp mới.

Do đó, kham nhẫn ở đây là thấy rõ bản thân sinh ra từ nghiệp, bị nghiệp lôi kéo. Trong các đặc tính của kham nhẫn đã được nói đến trước đó, có một đặc tính rất quan trọng là tha thứ, nhưng không phải tha thứ cho người khác.

Khi người chồng nói một câu hằn học, đó là khẩu nghiệp của người ấy. Dù có nói tha thứ thì cũng không thay đổi được gì; người ấy vẫn đi theo nghiệp của mình.

Không ai có thể giải nghiệp cho người khác. Phật không giải nghiệp cho chúng sanh, mỗi người chỉ có thể giải nghiệp của chính mình. “Tự các người làm các người ô nhiễm, tự các người làm các người thanh tịnh” là lời chư Phật dạy.

Vì vậy, kham nhẫn ở đây là tha thứ, nhưng không phải tha thứ cho nghiệp của người khác. Không ai có quyền tha thứ nghiệp của người khác. Người khác tạo khẩu nghiệp, thân nghiệp hay ý nghiệp thì tự họ chịu quả báo, không ai can dự được. Dù đó là con hay là chồng, cũng không thể tha thay nghiệp của họ. Quý vị có thể hướng dẫn bằng phương tiện thích hợp để người ấy tốt hơn; nếu không có khả năng thì thôi. Không thể nói rằng tha cho người khác là kham nhẫn, vì không tha được. Ai làm nấy chịu. “Tự các người làm các người ô nhiễm, tự các người làm các người thanh tịnh”.

Như vậy, kham nhẫn ở đây là tha thứ cho nghiệp của chính mình. Lạy Phật từ bi, lạy cả nghiệp của mình. Do mang nghiệp nên phải sinh tử luân hồi, mang thân nam hay thân nữ. Mang thân rồi vẫn chưa yên, sinh ra đã là nghiệp: nóng lạnh, buồn vui, đói khát đủ các thứ. Chưa chịu dừng lại, còn tạo thêm nghiệp: có vợ, có chồng, có con, có nhà cửa. Một đứa chưa đủ, lại thêm hai, ba đứa; không thích một căn nhà, lại muốn hai căn nhà. Những biểu hiện đó đều là tiếp tục tạo nghiệp.

Tham dù ít hoặc vừa phải cũng là tạo nghiệp. Khi ra ngoài đường, quý vị thấy một người đàn ông khác rồi

khởi tâm so sánh với chồng mình, nghĩ rằng người kia lịch sự, hiền lành, còn chồng mình thì hung dữ, xấu xí, thì ngay lúc đó tâm đã khởi so sánh. Sự so sánh này chính là tâm đã ngoại tình. Ngoại tình ở đây không quan trọng bằng việc tâm đã khởi phân biệt và so sánh, vì trong sự so sánh ấy có bản ngã: tôi cao hơn, tôi đẹp hơn, tôi xấu hơn, tôi bằng người khác.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ, Đức Phật dạy rằng khi có sự so sánh thì bản ngã sinh khởi, các loại mạn như tăng thượng mạn, ti liệt mạn, ngã mạn đều phát sinh. Khi có ngã thì tiến trình tái sinh vẫn tiếp diễn. Vì vậy, Pháp Phật không phải để nói suông, không phải chỉ nói kham nhẫn bằng lời, mà phải hành trì.

Cần tha thứ cho nghiệp của chính mình từ vô lượng kiếp. Tự thấy mình đã tạo rất nhiều nghiệp xấu, tha thứ cho những nghiệp ấy và buông xả, không để nghiệp tiếp tục trói buộc. Trải qua nhiều kiếp đã từng mang đủ loại thân, nên sinh ra tham ăn, tham ngủ, tham đủ thứ, kể cả tham màu sắc, tham mùi vị. Những gì con người tham đắm chỉ là màu sắc, mùi vị, âm thanh, tất cả đều là cảm xúc. Cảm xúc dục lạc chỉ có hai mặt: nếu là tích cực thì sinh tham, nếu là tiêu cực thì sinh sân. Khi không được thỏa mãn thì sinh sân.

Do đó, kham nhẫn là kham nhẫn với nghiệp của chính mình. Hằng ngày phải ghi nhớ rằng mình sinh ra mang thân nữ hay thân nam, thông minh hay ngu đần, tất cả đều do nghiệp. Có người đọc kinh sách rất nhiều mà

không hiểu, siêng đọc nhưng không thấu được, đó là do nghiệp quá khứ phỉ báng kinh sách mà không thực hành.

Kham nhận yếu tố thứ hai là tha thứ. Nhưng không phải tha thứ cho người khác. Nghiệp của chúng sinh, ai tạo thì người ấy chịu. Chồng nói lời bậy là khẩu nghiệp của chồng; con nói lời bậy là nghiệp của con. Nếu không có khả năng hướng dẫn thì cũng không thể thay thế họ gánh nghiệp. Không ai có thể giải quyết nghiệp của người khác; mỗi người chỉ có thể giải quyết nghiệp của chính mình. Tha thứ ở đây không phải tha thứ tham, sân, si, mà là tha thứ cho nghiệp của chính mình.

Nghiệp đã dẫn con người vào sinh tử luân hồi, mang thân nam thân nữ. Nghiệp lớn nhất là sinh, già, bệnh, chết. Cần luôn nhớ rằng mình sẽ chết; nhờ nhớ như vậy mới có thể kham nhẫn với nghiệp. Tha thứ cho những nghiệp cũ. Trong nghiệp cũ có nghiệp nặng, nghiệp nhẹ. Nghiệp nhẹ có thể tiêu mòn nếu biết tu tập; nghiệp nặng thì vẫn chờ đủ duyên trở quả.

Ngài Mục Kiền Liên (Moggallāna) đã chứng quả Thánh, có thần thông, nhưng khi nghiệp lớn trở quả, Ngài vẫn bị đánh đập cho đến chết. Khi nghiệp trở, Ngài kham nhẫn, hoan hỷ nhận lãnh. Ngài tha thứ cho những người hại mình và xin họ tha thứ. Oán trái đến đó thì dừng lại, không tiếp tục oán hờn.

Tha thứ là một yếu tố rất quan trọng trong kham nhẫn. Nếu không tha thứ, các đối tượng khó chịu sẽ rơi vào thức. Khi nghe một âm thanh khó chịu, ngửi một mùi khó chịu mà không buông xả, thì những đối tượng ấy lưu lại trong thức. Tha thứ tức là buông, là lạy nghiệp,

Do sinh ra làm người nên có những điều ưa thích và những điều không ưa thích. Những gì trước đây từng chấp trước, đến khi xả bỏ thì trở thành đối tượng ghê tởm. Vì vậy, khi người khác nói những lời khó nghe mà tâm sinh khó chịu, cần quay lại quán chiếu nơi chính mình.

Đạo Phật là cần thực hành, không phải lý thuyết suông. Yếu tố thứ hai của kham nhẫn là xả ly, là tha thứ: tha thứ cho nghiệp của chính mình, tha thứ cho sự ngu si vô minh của mình. Do không thấy rõ nên tiếp tục dính mắc và tái sanh.

1. Vua Bimbisāra trước khi lâm chung chỉ vì còn một chút dính mắc phiền não mà sinh làm 1 vị Dạ Xoa¹

¹ Nguồn kinh điển chính thống tham chiếu về sự tái sinh của Vua Bimbisāra là Kinh Janavasabha Sutta (DN 18) trong Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh) của tạng Pāli. Vua Bimbisāra (Tân-bà-sa-la), vị vua Magadha nổi tiếng là đại thí chủ của Đức Phật, sau khi bị con trai là A-xà-thế (Ajātasattu) giam cầm, tra tấn và qua đời trong đau đớn cực độ, đã tái sinh làm một vị dạ xoa (yakkha) ở cõi trời Cātummahārājika** – tức cõi Dạ Xoa (Tứ Thiên Vương)***, tầng trời thấp nhất trong sáu cõi trời Dục giới. Trích “Này Ānanda, lúc bấy giờ một vị Dạ-xoa (Yakkha) ẩn mình lớn tiếng nói rằng: “Bạch Thế Tôn, con tên là Janavāsabha. Bạch Thiện Thệ, con là Janavāsabha”. Này Ānanda, Người từ trước đã từng được nghe ai tên là Janavāsabha (Xà-ni-sa) chưa?

- Bạch Thế Tôn, con từ trước chưa từng được nghe ai tên Janavāsabha. Bạch Thế Tôn, khi con nghe tên Janavāsabha, con có cảm giác tóc tóc bị

có tên là Cātummahārājika (Dạ Xoa thiên) vì chết trong đau khổ cùng cực: bị bỏ đói, gọt gót chân, xát muối và đốt bằng lửa. Tâm sân hận và thất vọng: Dù niệm Phật và quán thân tâm vô thường, tâm vẫn bị ảnh hưởng nặng bởi tra tấn. Nghiệp cận tử đau khổ khiến chỉ sinh cõi trời thấp nhất, sau 7 lần tái sinh sẽ chứng A-la-hán. Trong khi đó, công hạnh của Ngài đối với Đạo Phật và đối với Đức Phật rất lớn, cúng dường không biết bao nhiêu, nhưng khi cận tử nghiệp trở vẫn phải tái sinh theo nghiệp ấy.

Cuối đoạn này, nội dung đề cập đến việc tìm đọc các tài liệu nói về Ngài Angulimāla trong *Kinh Lời Vàng của Phật* và các kinh điển.

Ngài Angulimāla đã giết 999 người vì tin theo lời dạy của thầy mình rằng: “Nếu giết đủ 1.000 người, lấy đủ 1.000 lỗ tai, thì sẽ được dạy cho chứng pháp A-la-hán.” Sau khi giết 999 người, Ngài đi tìm người cuối cùng để đủ con số, đến mức khởi ý muốn giết cả mẹ mình, với mong mỗi được chứng A-la-hán. Vì vậy, không phải nghe theo bất cứ ai rồi bắt chước làm theo.

dựng ngược, Bạch Thế Tôn, con tự nghĩ: “Vị Dạ-xoa này không phải là hạng tầm thường, vì đã mang tên *Janavāsabha*”.

- Nay *Ānanda*, khi những lời ấy được nói xong, vị Dạ-xoa ấy hiện ra trước mặt Ta, nhan sắc thật phi thường và lần thứ hai, vị ấy nói:

“- Bạch Thế Tôn, con là *Bimbisāra*! Bạch Thế Tôn, con là *Bimbisāra*! Bạch Thế Tôn, nay là lần thứ bảy con được sanh vào giòng họ vua *Vessavana* (Tỳ-sa-môn Thiên vương). Con chết đi trong địa vị làm vua ở nhơn gian, nay được sanh trên thiên giới, làm bậc phi nhơn.” Hết trích

Đức Phật thị hiện và thu nhận Ngài. Khi vào Tăng đoàn, Ngài đi khát thực, đầu trọc, ôm bình bát. Người đời ném đá, đánh đập, máu me chảy đầy. Ngài trở về và trình với Đức Phật. Đức Phật dạy: “Nỗi khổ của thân này chỉ trong một kiếp, máu me chảy đầy mà còn không chịu nổi. Nếu còn phải chịu nhiều kiếp trong địa ngục, bị cưa xẻ, bị đánh đập, bị nung cháy, khổ sẽ đến mức nào?”

Ngài Angulimāla nghe vậy hoảng sợ và thưa hỏi. Đức Phật dạy: “Kham nhẫn, kham nhẫn, kham nhẫn.”

Kham nhẫn tức là tha thứ. Tha thứ cho nghiệp. Lạy nghiệp, xin tha thứ cho nghiệp. Do nghiệp mà sanh ra thân nam hay thân nữ, ngu dốt hay thông minh. Tất cả đều vì nghiệp; xin tha thứ cho nghiệp và xin nghiệp tha thứ.

Kể từ đây, không tiếp tục tạo oan trái. Không tạo nghiệp mới, kể cả nghiệp thiện. Vì nếu ưa thích tạo nghiệp thiện thì vẫn tiếp tục tái sanh để làm nữa. Các việc thiện nơi thân, nơi khẩu, nơi ý vẫn được thực hiện, nhưng không dính mắc. Làm mà không chấp trước. Không khởi ý nghĩ “tôi đang làm việc thiện”, vì ngay khi khởi ý đó thì bản ngã liền xuất hiện. Ngay cả quý vị nghĩ thiện, nói thiện, làm thiện cũng không nên dính mắc. Việc làm để diễn ra một cách tự nhiên, giống như đói thì nấu cơm ăn.

Nội dung này nhấn mạnh đến việc phải thực hành, không chỉ hiểu bằng lý thuyết. Khi bị người khác mắng

chủ, dù là chồng, con, bạn bè hay khách hàng, nếu họ nói những lời khó nghe, cần tự quán chiếu lại nơi chính mình. Thân này vốn là bất tịnh, những gì bên trong đều như vậy. Nhận rõ điều đó để không sinh tâm chống đối hay oán hờn.

Nếu không tu tập ngay trong đời này, không thiết tha với sự tu tập, không lắng nghe và không thực hành Chánh pháp, thì dòng sinh tử vẫn tiếp diễn. Không nên y lại vào việc bố thí, xây chùa, tụng kinh hay giữ giới trên hình thức. Nếu tâm, thân, khẩu vẫn không được thanh tịnh thì những việc ấy chỉ đưa đến phước, mà có phước thì vẫn tái sanh.

Sinh ra làm người trong đời này là phước rất lớn, nhưng cần tự xét lại nơi mình: lỗi về tâm, lỗi về thân, lỗi về khẩu đều hiện hữu. Nếu không sửa đổi thân, tâm và ý, không làm cho mười nghiệp được thanh tịnh, thì không có Ba-la-mật. Bố thí, cúng dường hay in kinh với tâm mong cầu phước báo thì chỉ đưa đến phước hữu lậu.

Trước hết cần chịu khó học, đọc kinh sách, tìm hiểu các duyên sự được nêu trong kinh điển. Việc đọc, ghi chép và suy xét lại nội dung đã học là điều mang lại lợi lạc. Trong hành xử hằng ngày, cần luôn giữ chánh niệm nơi hơi thở: thở vào biết mình đang thở vào, thở ra biết mình đang thở ra; đi, đứng, nằm, ngồi đều có sự quan sát. Khi tâm sân khởi lên, biết rõ tâm sân đang khởi. Khi tâm tham khởi lên, biết rõ tâm tham đang khởi. Quan sát để thấy chúng sinh và diệt.

Quý vị hãy luôn ghi nhớ rằng con người sinh ra vì nghiệp và cũng đi theo nghiệp để tiếp tục tái sanh. Người tu tập cần khởi tâm từ bi đối với nghiệp, tha thứ cho nghiệp và xin nghiệp tha thứ cho mình. Nghĩa là không tạo nghiệp mới, còn nghiệp cũ thì hoan hỷ trả. Khi gặp nghịch duyên trong đời sống, cần nhận đó là nghiệp đang trở quả, không khởi tâm oán hờn, cũng không tạo thêm nghiệp mới.

Các bậc Thánh đệ tử còn phải chịu quả nghiệp khi nghiệp trở, hướng chi là phàm phu. Nếu không chịu học, không thực hành, không kham nhẫn trong đời sống hằng ngày, thì dễ buông theo các dục lạc nơi thân và tâm. Chạy theo ăn, ngủ, hơn thua, nói năng, nhìn, nghe, nghĩ, nắm, tất cả đều là dục và ái. Hễ có dục thì có ái, có dính mắc, và dòng tái sanh tiếp tục.

Khi đã mang thân nam hay thân nữ, có gia đình, cần nhận rõ đó là nghiệp. Nếu còn sân hận, buồn phiền thì tiếp tục khổ não và tiếp tục tái sanh.

2. Tóm Tắt Ý Chính

Nguồn gốc của cảm xúc

Cảm xúc phát sinh từ dục và ái. Dục là muốn, ái là dính mắc. Khi có thích thú, đam mê, so sánh hơn – kém thì bản ngã sinh khởi, các loại mạn phát sinh, và tiến trình tái sanh tiếp tục.

Kham nhẫn là kham nhẫn với chính mình

Kham nhẫn không phải chịu đựng người khác mà là kham nhẫn với tham, sân, si nơi tự tâm, không để chúng tăng trưởng. Kham nhẫn là thấy rõ mình sinh ra từ nghiệp và đang bị nghiệp lôi kéo.

Tha thứ trong kham nhẫn

Tha thứ không phải là tha thứ cho nghiệp của người khác, vì mỗi người tự chịu nghiệp của mình. Tha thứ ở đây là tha thứ cho nghiệp của chính mình, tha thứ cho sự ngu si vô minh của mình, không oán trách, không chống đối khi nghiệp trở quả.

Không tạo nghiệp mới, kể cả nghiệp thiện có dính mắc

Các việc thiện nơi thân, khẩu, ý vẫn được làm, nhưng làm mà không chấp trước, không khởi bản ngã “tôi đang làm việc thiện”. Nếu còn ưa thích, dính mắc vào nghiệp thiện thì vẫn tiếp tục tái sanh.

Nghiệp cũ và cách đối diện

Nghệp cũ có nghiệp nhẹ và nghiệp nặng. Nghiệp nhẹ có thể tiêu mòn nếu biết tu tập; nghiệp nặng đến lúc đủ duyên vẫn trở. Khi nghiệp trở, cần hoan hỷ nhận và không tạo thêm nghiệp mới.

Vai trò của chánh niệm và thực hành

Tu tập không dừng ở nghe hay hiểu lý thuyết mà phải thực hành. Luôn giữ chánh niệm nơi hơi thở, quan sát thân – tâm trong đi, đứng, nằm, ngồi. Khi tham, sân khởi lên, nhận biết rõ để thấy chúng sinh rồi diệt.

Đối với nghịch duyên trong đời sống

Khi bị mắng chửi, chống đối hay gặp nghịch cảnh, cần nhận đó là nghiệp đang trở quả, không oán hờn, không phản ứng tạo nghiệp mới, đồng thời không thể gánh hay giải nghiệp thay cho người khác.

Cốt lõi của kham nhẫn

Kham nhẫn bao gồm xả ly và tha thứ: xả ly dính mắc, tha thứ cho nghiệp của mình, không tạo nghiệp mới, nghiệp cũ thì hoan hỷ trả, từ đó làm nền tảng cho con đường tu tập và chấm dứt dần sinh tử luân hồi.

Ý nghĩa của học kinh và nghiên cứu

Chỉ nghe mà không học, không đọc, không nghiên cứu thì không mang lại lợi ích. Cần đọc kinh điển, suy xét và thực hành để chuyển hóa nghiệp.

3. Bài Kiểm Tra Tổng Hợp: Kham Nhẫn Và Chân Thật Ba-La-Mật

Câu 1: Theo tài liệu "Kham nhẫn là tha thứ", đối tượng thực sự mà hành giả cần "tha thứ" để giải thoát là gì?

- A. Những người đã gây ra đau khổ, tổn thương hoặc phản bội mình trong quá khứ.
- B. Những chúng sinh đang mê mờ trong vô minh, chưa biết đến ánh sáng của Phật pháp.
- C. Chính nghiệp của mình, không oán trách hay chống đối khi nghiệp cũ trở quả bất như ý.
- D. Những lỗi lầm mà bản thân đã lỡ phạm phải để tâm không còn bị hối hận dày vò.
- E. Mọi nghịch cảnh và chương duyên xảy đến làm cản trở con đường tu tập của mình.

Câu 2: "Nhẫn nhục thế gian" và "Kham nhẫn Ba-la-mật" khác nhau cốt lõi ở điểm nào?

- A. Nhẫn nhục thế gian là im lặng không phản kháng, kham nhẫn Ba-la-mật là nói lời ái ngữ.
- B. Nhẫn nhục thế gian là chịu đựng vì sợ hãi, kham nhẫn Ba-la-mật là chịu đựng vì lòng từ bi.
- C. Nhẫn nhục thế gian là đè nén cảm xúc, kham nhẫn Ba-la-mật là thấu suốt vô ngã để xả ly.
- D. Nhẫn nhục thế gian dành cho người chưa tu, kham nhẫn Ba-la-mật dành cho bậc Thánh giả.
- E. Nhẫn nhục thế gian nhắm tới mục đích vị kỷ, kham nhẫn Ba-la-mật nhắm tới mục đích vị tha.

Câu 3: Tại sao "Sân" được coi là kẻ thù lớn nhất của người tu Kham nhẫn và Chân thật?

- A. Vì sân làm tiêu tan mọi phước báu tích lũy được và khiến gương mặt trở nên xấu xí.
- B. Vì sân là phản ứng chống đối lại sự thật hiện tại, khiến hành giả rơi vào mê lầm.
- C. Vì sân tạo ra năng lượng cận tử nghiệp xấu dẫn dắt chúng sinh vào các cõi khổ ngay lập tức.
- D. Vì sân ngăn cản việc thực hành chánh niệm nơi hơi thở và làm tâm trí bị lu mờ.
- E. Vì khi sân khởi lên, hành giả sẽ dễ dàng phá bỏ các giới luật quan trọng về thân và khẩu.

Câu 4: Hình ảnh "Tâm như đất" mà Đức Phật dạy cho Ngài La Hâu La có nghĩa là gì?

- A. Tâm cần phải kiên cố, vững chãi như mặt đất trước mọi giông bão của cuộc đời.
- B. Tâm cần phải khiêm hạ, luôn đặt mình ở vị trí thấp nhất để phục vụ chúng sinh.
- C. Tâm không phản đối, không dao động trước mọi sự tác động sạch hay dơ của ngoại cảnh.
- D. Tâm là nơi nuôi dưỡng hạt giống thiện pháp, giống như đất là nơi khởi nguồn của sự sống.
- E. Tâm cần phải trầm tĩnh, lặng lẽ quan sát mọi sự vật hiện tượng trôi qua mà không can thiệp.

Câu 5: Trong 16 bước quán hơi thở, tại sao bước "An tịnh tâm hành" lại quan trọng đối với việc chuyển nghiệp?

- A. Vì nó giúp hành giả đạt được các trạng thái thiền định sâu để thoát ly khỏi cảm giác của thân.
- B. Vì nó giúp làm lắng dịu các rung động của cảm xúc (thọ) và tư duy (tưởng) để không tạo nghiệp ý.
- C. Vì nó giúp cơ thể thư giãn hoàn toàn, chuẩn bị cho việc quán chiếu các pháp thâm sâu hơn.
- D. Vì chỉ khi tâm an tịnh, hành giả mới có thể nhìn thấy được các kiếp sống quá khứ của mình.
- E. Vì nó là kỹ thuật duy nhất có thể xóa bỏ được các dấu ấn nghiệp lực cũ trong tàng thức.

Câu 6: Theo tài liệu "Sống chân thật là biết ơn", tại sao chúng ta cần biết ơn cả những nghiệp bất thiện đã trở?

- A. Vì đó là sự công bằng của nhân quả giúp chúng ta không còn nợ nần gì với quá khứ.
- B. Vì nhờ đau khổ của nghiệp mà chúng ta mới biết sợ sinh tử và có động lực mạnh mẽ để tu hành.
- C. Vì nếu không có nghiệp xấu, chúng ta sẽ dễ bị sa đà vào sự hưởng thụ phước báu hữu lậu.
- D. Vì mỗi lần nghiệp trở là một lần "trái cây chín", giúp ta thực hành xả ly và tha thứ rất ráo.
- E. Vì biết ơn giúp chuyển hóa năng lượng tiêu cực của nghiệp thành năng lượng tích cực của tâm từ.

Câu 7: Một người làm việc thiện (Bồ thí) nhưng vẫn bị tái sinh vào luân hồi là do đâu?

- A. Do làm việc thiện quá ít, không đủ để áp đảo những nghiệp bất thiện đã tạo từ trước.
- B. Do làm việc thiện không đúng phương pháp hoặc không gặp được bậc minh sư chỉ dạy.
- C. Do tâm vẫn còn ưa thích, dính mắc vào quả báu của việc thiện và còn thấy "tôi đang làm thiện".
- D. Do không biết cách hồi hướng công đức cho chúng sinh mà chỉ giữ riêng cho bản thân mình.
- E. Do trong quá trình làm việc thiện vẫn còn khởi lên những ý niệm nghi ngờ hoặc hối tiếc.

Câu 8: Khái niệm "Chân thật" (Sacca) trong Ba-la-mật không chỉ là không nói dối, mà còn là:

- A. Luôn giữ đúng lời hứa và cam kết với bản thân cũng như với người khác trong mọi tình huống.
- B. Sống một đời sống giản dị, khiêm tốn, không phô trương và không mưu cầu danh lợi.
- C. Sự tương ứng hoàn toàn giữa ý nghĩ và lời nói, giữa giáo lý đã học và hành động thực tế.
- D. Không dối mình qua các hình thức tu tập bề ngoài, thấy rõ tham sân si đang vận hành nơi tâm.
- E. Khả năng nhìn thấu suốt bản chất của vạn pháp là không, không bị lừa dối bởi các ảo giác.

Câu 9: Khi gặp nghịch cảnh (bị mắng chửi), hành giả thực hành "Kham nhẫn Ba-la-mật" sẽ nhìn nhận như thế nào?

- A. Coi đó là một sự trừng phạt xứng đáng cho những lỗi lầm mình đã phạm trong quá khứ.
- B. Coi người mắng chửi là một vị "thiện tri thức" đang đến để giúp mình rèn luyện sự kiên nhẫn.
- C. Nhận diện cảm giác khó chịu phát sinh, thấy nó là pháp duyên sinh, không dính mắc và không phản đối.
- D. Dùng trí tuệ quán chiếu rằng cả người mắng và người bị mắng đều không có thật (vô ngã).
- E. Nhìn thấy đó là nghiệp cũ đang tan đi và hoan hỷ nhận lấy để chấm dứt một vòng oan trái.

Câu 10: Thông điệp "Bạn là Kinh sống" nhằm mục đích tối hậu là gì?

- A. Khuyến hành giả nên tự mình nghiên cứu và trải nghiệm Phật pháp thay vì chỉ đọc sách vở.
- B. Nhắc nhở rằng mọi chân lý đều nằm ngay nơi sự vận hành của thân và tâm mình trong từng sát-na.
- C. Khẳng định mỗi cá nhân đều có tiềm năng trở thành Phật nếu biết sống chân thật và kham nhẫn.
- D. Hướng hành giả trở về với sự tỉnh thức nội tại, không còn tìm cầu giải thoát ở bên ngoài hay nơi người khác.
- E. Đề cao giá trị của kinh nghiệm thực chứng so với kiến thức lý thuyết suông trong việc tu tập.

CHƯƠNG 17. KHAM NHÃN LÀ TRÍ TUỆ

1. Nội Dung Bài Giảng

Sau khi Ngài Angulimāla giết 999 người, Ngài được Đức Phật thu nhận cho gia nhập Tăng đoàn vì đã tìm ra con đường chân chánh. Theo pháp hành của chư Tăng, Ngài ôm bình bát đi khát thực, ngoại trừ ba tháng an cư theo lời Phật dạy.

Khi Ngài Angulimāla đi khát thực, dân chúng nhận ra Ngài là người từng giết người nên sinh tâm oán ghét. Có người cầm gậy đánh đập, có người ném đá. Những hòn đá lớn, có hòn bằng hai, ba nắm tay, ném trúng lưng, trúng đầu khiến máu chảy. Việc ấy xảy ra thường xuyên. Đó là những cảnh khổ trực tiếp nơi thân.

Nếu không đi ra ngoài thực hành, không đối diện với nghịch cảnh, thì kham nhẫn chỉ là lý thuyết. Nghe nhiều mà không thực hành thì vô minh vẫn còn nguyên, thậm chí bản ngã còn tăng trưởng: “tôi nghe rồi, tôi biết rồi, tôi hiểu rồi”. Khi ấy ngã mạn, tăng thượng mạn càng dày đặc.

Ngài Angulimāla, mới tu nhưng đã trực tiếp hành trì. Khi bị đánh đập, máu me chảy, Ngài sinh tâm buồn. Ngài trở về đánh lễ Đức Phật và bạch rằng Ngài đi khát thực thì bị đánh, bị ném đá, không những không được cho ăn mà còn bị làm khổ.

Trong sự việc ấy, khởi lên hai trói buộc: mong được cho ăn là dục; đau thân, tiếc thân là ái. Dục và ái chính là

hai sợi dây trời buộc chúng sanh trong sinh tử luân hồi. Nếu không thấy rõ dục và ái thì dòng sinh tử vẫn tiếp diễn.

Đức Phật dạy Ngài Angulimāla hãy quán xét nghiệp quả nhiều đời. Không chỉ trong một đời, mà từ nhiều đời trước, các nghiệp bất thiện đã tích tụ. Nếu không trả trong đời này, sau khi chết sẽ rơi vào địa ngục, ngạ quỷ hoặc súc sanh trong thời gian rất dài, chịu khổ đau còn nặng nề hơn nhiều so với việc bị đánh đập hiện tại.

Nghe lời ấy, Ngài Angulimāla sinh tâm sợ hãi. Đây là sự sợ hãi đối với quả khổ của nghiệp, sợ hãi sinh tử luân hồi. Không biết sợ sinh tử thì tu tập không thể tiến triển. Tụng kinh, giữ giới, cạo đầu, ngồi thiền mà còn thấy “ta đang tu”, “ta đang làm” thì sinh tử vẫn chưa dứt.

Đức Phật dạy: “Hãy kham nhẫn, kham nhẫn.” Nếu không kham nhẫn, không giữ tâm như đất, thì với nghiệp đã tạo từ vô lượng kiếp, quả khổ vẫn tiếp tục trở, dẫn đến địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh trong vô số kiếp.

Ngài Angulimāla quán chiếu và thấy rằng so với những khổ đau trong địa ngục, những gì đang chịu nơi thân chỉ là khổ trong một đời. Khi đi khát thực mới bị đánh đập; khi trở về trú xứ thì không ai làm hại. Nhờ sự quán chiếu này, Ngài sinh tâm quyết liệt hành trì.

Sự sợ hãi ấy gồm bốn mặt: sợ khổ hiện tại, sợ khổ trong địa ngục, sợ nhân bất thiện đã tạo, và thấy rõ khổ là quả tất yếu. Bốn điều này chính là sự chứng nghiệm trực

tiếp Tứ Diệu Đế. Ngài thấy khổ một cách cụ thể, không phải qua lý thuyết hay suy luận.

Nhờ thấy rõ khổ và sợ khổ về sau, Ngài quyết tâm kham nhẫn. Khi kham nhẫn, Ngài chuyển hóa khổ và chứng nghiệm khổ đúng như Pháp. Nếu không kham nhẫn và không trả nghiệp trong hiện tại, thì quả khổ ấy vẫn phải tiếp tục gánh chịu trong những đời sau, còn khổ hơn trong các cõi xấu.

Không có việc vay mà không trả. Vay ngân hàng thì ngân hàng đòi; vay bên ngoài thì người ta đến đòi bằng đủ cách. Ngay cả vay của con cái cũng phải trả. Có những trường hợp vay tiền con mình, đến lúc con cần lại thì nó cũng đòi. Không có gì tự nhiên mà có.

Trong mỗi bữa ăn, con người đang vay của chúng sanh rất nhiều. Bao nhiêu mồ hôi, nước mắt của người khác đổ xuống cho một bữa cơm. Nhưng khi ăn, có thấy mình đang vay hay không. Nếu tu tập mà không thấy được điều đó, thì địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh vẫn chờ sẵn. Tụng kinh, bố thí, in kinh, xây chùa đều không giải quyết được sinh tử khổ đau.

Kham nhẫn là phải thấy rõ Tứ Diệu Đế và phải biết sợ sinh tử luân hồi. Ngài Angulimāla đã sợ sinh tử luân hồi khi Đức Phật dạy rằng nếu còn phải quay lại trong vô số kiếp để trả các nghiệp bất thiện đã tạo, không chỉ trong đời này mà trong nhiều đời trước, thì khổ đau ấy

không thể tưởng lường. Mỗi một đời đều tạo nghiệp bất thiện, và nghiệp bất thiện phát sinh từ dục và ái.

Dục là muốn: muốn ăn, muốn ngủ, muốn được khen, muốn được chiều chuộng, muốn thỏa mãn cảm xúc dục lạc. Ái là dính mắc: dính mắc vào cách ăn, cách mặc, cách đi đứng, vào các đối tượng bên ngoài và trong tâm. Ngay cả trong đời sống tu tập, nếu người khác tụng chậm hơn mà sinh khó chịu, thì đó đã là sân. Người mới tu, đọc chưa rõ, chưa đúng là chuyện bình thường. Đọc Pāli giỏi không đồng nghĩa với giác ngộ. Giác ngộ là ngộ Tứ Diệu Đế, là thấy rõ các pháp đều dẫn đến khổ đau.

Nguyên nhân của khổ đau là tham ái, là dục và ái. Khi cắt đứt dục và ái thì khổ đau chấm dứt. Con đường đưa đến đoạn trừ dục và ái là Bát Thánh Đạo. Ngoài con đường đó, không có con đường giải thoát nào khác.

Bồ thí là thiện pháp, nhưng nếu trong bồ thí khởi tâm thích thú thì dục và ái lại sinh. Thích làm thiện thì tiếp tục tái sinh để làm nữa. Nhiều đời bồ thí có thể đưa đến phước báo, nhưng phước báo vẫn nằm trong sinh tử. Nếu không có trí tuệ, có thể rơi vào cảnh giới thấp dù đã tạo nhiều công đức.

Tụng kinh giỏi, bồ thí nhiều mà không có kham nhẫn thì không thành tựu. Kham nhẫn Ba-la-mật phải đi cùng với trí tuệ. Phải nhận biết rằng nếu không kham nhẫn,

không trả nghiệp, thì sẽ tiếp tục trôi lăn trong sinh tử luân hồi, chưa chắc đời sau còn được làm người.

Bổ thí, cúng dường, in kinh, tụng kinh đều là thiện pháp, nhưng thiện pháp căn bản là ý thiện, khẩu thiện, thân thiện. Ý còn tham, sân, si, còn ngã mạn thì vẫn tiếp tục tái sinh và khổ đau. Trong kham nhẫn, nếu còn thấy “tôi đang kham nhẫn” thì vẫn còn bản ngã. Kham nhẫn thật sự là khen cũng như chê, tâm không dao động.

Kham nhẫn không chỉ ở hành động hay ở tâm, mà còn ở sự hiểu biết, vì kham nhẫn làm phát sinh trí tuệ. Kham nhẫn nơi tâm sinh ra tuệ tâm; kham nhẫn nơi thân sinh ra thân tuệ, thấy rõ thân là vô thường, là giả hợp. Bệnh hoạn cũng do nhân duyên, do ăn uống, sinh hoạt, hành xử không đúng pháp mà tạo thành, không có gì tự nhiên.

Những khó khăn trong quan hệ đời sống cũng là quả của những nhân đã gieo. Tính cách của người khác không tự nhiên mà có; đó là kết quả tích lũy từ cách đối xử, hành xử trong thời gian dài. Kham nhẫn là quay lại xét nơi chính mình, thấy rõ nhân và quả.

Ngài Angulimāla sau khi nghe Đức Phật giảng, hiểu rõ nhân quả, khi ra đường bị ném đá, bị đánh đập, máu me chảy, vẫn kham nhẫn. Nhờ kham nhẫn, trí tuệ phát sinh. Ngài không oán người, cũng không oán thân. Ngài biết rằng quả này phải trả; nếu không trả trong đời này thì sẽ phải trả trong vô số đời sau, với khổ đau còn lớn hơn.

Tuệ giác bắt đầu sinh khởi khi thấy rõ khổ, chuyển hóa khổ và chứng nghiệm khổ. Nhờ đó, Ngài chứng được Tứ Diệu Đế. Khi chứng được Tứ Diệu Đế, Ngài thấy rõ thân này là vô thường, không có thực thể, chỉ là tứ đại, ngũ uẩn. Thân ấy như một vật chứa bất tịnh đang vận hành. Nhận rõ như vậy thì còn gì để chấp trước. Người khác ném đá, đánh đập, máu chảy nơi thân. Máu chảy thì sinh đau, đó là thọ. Sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều hiện diện, và Ngài thấy rõ năm uẩn đều rỗng rang.

Chỉ khi thấy được Tứ Diệu Đế mới thấy được vô ngã; và khi thấy được vô ngã thì Tứ Diệu Đế càng được hiển lộ rõ ràng. Từ sự nhận biết ấy, tuệ giác phát sinh. Kham nhẫn dẫn đến tuệ giác; tuệ giác giúp thấy rõ nhân quả. Nhờ đó, Ngài chuyển hóa tâm mình. Ngài khởi lòng thương đối với chúng sanh và chính mình, đã trôi lăn trong sinh tử vô số kiếp. Ngài chấp nhận hiến dâng mạng sống trong đời này, xem đó là sự trả nghiệp. Đây là bố thí Ba-la-mật: bố thí phiền não, bố thí sự xả ly, buông bỏ mọi đau đớn.

Năm uẩn vốn không thật, nên không có chỗ nào để dính mắc. Các pháp chỉ do đủ duyên mà thành. Khi quán chiếu được như vậy, Ngài xả bỏ được dục, không còn mong cầu điều gì, kể cả mong được người khác tha thứ. Ngài thấy rằng người khác đánh mình là mình đang trả nghiệp; người khác chửi mình là mình đang trả nghiệp. Từ đó, tuệ giác tiếp tục sinh khởi.

Kham nhẫn đưa đến tuệ giác; từ tuệ giác, tâm từ phát sinh. Ngài thấy rõ chúng sanh vô minh, trôi nổi trong sinh tử luân hồi từ vô lượng kiếp, và thấy chính mình cũng từng như vậy. Bao nhiêu điều bất thiện đã từng làm mà tưởng là thiện. Tụng kinh, bố thí, in kinh, xây chùa từng được xem là tu tập, nhưng đó là một sự hiểu lầm lớn nếu thiếu trí tuệ. Khi nhận ra điều này, trí tuệ phát sinh, và cùng với trí tuệ, tâm từ được khởi lên. Ngài thương mình và thương chúng sanh như nhau.

Khi chúng sanh đánh đập Ngài, Ngài không còn chịu đựng trong khổ đau mà hoan hỷ trả nghiệp. Tâm hoan hỷ cùng với tuệ giác làm phát sinh tâm từ. Ngài thương yêu chúng sanh đang ngu muội, vô minh, tiếp tục trôi lăn trong sinh tử luân hồi. Tâm từ của Ngài được Đức Phật ca ngợi là bậc đại đệ tử, đệ nhất đại từ bi. Từ một người từng giết người, Ngài được chuyển hóa thành bậc đại từ.

Có một câu chuyện được nêu ra để kết thúc. Khi Ngài đi khất thực, gặp một gia đình có người phụ nữ đang lâm cảnh khó sinh. Nước ối đã vỡ, đứa bé không ra được, nguy cơ cả mẹ lẫn con đều tử vong. Ngài khởi tâm từ, muốn cứu giúp nhưng tự thấy mình mới tu, chưa biết cách. Ngài trở về thưa hỏi Đức Phật, xin chỉ dạy phương pháp cứu người.

Đức Phật dạy Ngài đến trước cửa nhà ấy và nói: “Kể từ khi ta gia nhập Tăng đoàn của Đức Thế Tôn, cho đến nay, một giới nhỏ nhất ta cũng không phạm. Nếu điều

này là đúng sự thật, xin chư thiên hộ trì cho mẹ tròn con vuông.” Khi lời ấy được nói ra, đứa bé liền chào đời an toàn. Gia đình cảm kích, phát tâm cúng dường.

Qua câu chuyện này, nội dung nhấn mạnh rằng tâm từ và tuệ giác là hai yếu tố cốt lõi. Khi tâm từ và tuệ giác cùng phát sinh, năng lực ấy có thể làm cảm động cả chư thiên. Chư thiên hộ trì những người có đầy đủ giới hạnh, vì chính chư thiên cũng nương vào phước ấy.

Từ một người từng tạo nhiều tội ác, nhờ tu tập, kham nhẫn và phát sinh tuệ giác, Ngài Angulimāla đã được chuyển hóa thành bậc đại từ. Nội dung này cho thấy việc học và tụng chỉ để biết, còn điều quyết định vẫn là thực hành. Không thể chỉ ở nhà tụng kinh mà cho rằng như vậy là giải thoát; cốt lõi của con đường là hành trì trực tiếp trong đời sống.

Quý vị có thể ra chợ để trải nghiệm và thực hành. Không cần mặc áo tràng, cũng không cần ăn mặc quá sang trọng hay đẹp đẽ; chỉ cần ăn mặc bình thường, giản dị như mọi người để dễ gần gũi với những người đang sống trong hoàn cảnh khó khăn. Khi có sự gần gũi ấy, việc giúp đỡ mới có thể phát sinh, và khi đó mới có thể đưa Pháp vào, nếu bản thân thật sự có Pháp. Nếu trong tâm còn sân thì chỉ trao cho người khác cái sân mà thôi. Khi đưa cho người ta một ổ bánh mì mà bị chửi một câu liền thấy khó chịu trong tâm, thì phải tự xét lại ngay; như vậy là chưa tu.

Ở nhà ăn ngon ngủ kỹ, hoặc những nơi tu học có người nấu cho ăn sẵn, như vậy không mang lại lợi lạc. Ăn đồ do người khác nấu, nhất là của chùa, không những không có công đức mà còn dễ tạo thêm nghiệp. Chính mình phải đi khát thực, chính mình phải nấu cho tăng chúng ăn để rèn luyện kham nhẫn. Nấu cho mười người ăn thì thế nào cũng bị chê: hôm nay mặn, hôm nay chua, hôm nay cơm sống. Khi ấy phải quan sát tâm mình có khởi lên hay không. Bất cứ điều gì khởi lên đều phải kham nhẫn.

Kham nhẫn nơi ý, nơi khẩu, nơi thân. Ý không tham, không sân, không si; miệng không nói lời ác độc, lời ngang trái, lời ý ngữ, lời không thật; thân không trộm cắp, không tà dâm, không sát sanh. Chính ở những chỗ đó mà kham nhẫn được thực hành, vì đó là nơi dục và ái thường xuyên sinh khởi.

Khi được mời ăn món ngon, phải xét xem có kham nhẫn hay không. Nếu thấy mùi ngon mà thỏa thích trong ý thì dục và ái lập tức sinh ra. Có dục, có ái thì có danh sắc, có bản ngã, và tiếp tục tái sanh. Cần thấy rõ rằng ăn ngon đến đâu, vài giờ sau cũng đi vệ sinh, và ngay trong thân này vốn đã bất tịnh. Vì vậy, khi bị mắng chửi, thật ra không có gì để chịu đựng. Nếu nghĩ “nó chửi tôi” và cho rằng “tôi là tốt” thì bản ngã đã sinh khởi.

Kham nhẫn nơi thân là chịu đựng trong hành động, trong đau đớn. Ngồi thiền dù đau cũng không bỏ, không khởi ý “đau quá nên không ngồi được”. Nếu không

kham nhẫn được cái đau này thì còn phải chịu khổ lâu dài hơn trong sinh tử.

Kham nhẫn nơi tâm là khi bị mắng nhiếc mà không phản ứng, tâm không sinh khởi. Nếu có sinh khởi thì phải biết và buông. Đó là thấy khổ. Điều gì trái ý thì khổ, mà điều gì thỏa thích quá cũng là khổ. Khi thấy một món đồ đẹp mà khởi tâm thích, phải biết rằng chính cái thích đó có thể dẫn đến khổ đau. Phải kham nhẫn với cái thích ấy, không thỏa mãn nó. Thấy mà không chạm, không dòm, đó là kham nhẫn, từ đó trí tuệ mới sinh khởi.

Kham nhẫn còn là kham nhẫn với sự hiểu biết. Khi hiểu sai thì chúng ta sửa lại. Không ai hoàn toàn đúng hết, chỉ bậc A-la-hán mới viên mãn. Kham nhẫn dẫn đến trí tuệ.

Muốn tu học nghiêm túc, muốn giải quyết sinh tử, thì phải nghe đi nghe lại các bài giảng, tóm lược lại theo sự hiểu của mình, rồi đem ra thực hành. Thực hành xong phải tự kiểm nghiệm xem điều đó đúng hay sai, có lợi lạc hay không. Đó là con đường văn, tư, tu: nghe rồi suy tư, sửa đổi, thực hành; thực hành rồi tiếp tục điều chỉnh.

Nếu chỉ tụng kinh nhiều, giữ giới hình thức, ngồi thiền đều đặn mà tham, sân, si vẫn y nguyên thì chưa có trí tuệ, coi như chưa tu. Không có kham nhẫn thì không có trí tuệ.

2. Tóm Tắt Ý Chính

Thực hành kham nhẫn trong đời sống thực

Kham nhẫn không nằm ở hình thức bên ngoài hay môi trường thuận lợi, mà phải được thực hành ngay trong những hoàn cảnh va chạm thật: khi ra chợ, khi tiếp xúc với người khổ, khi bị chê trách, mắng nhiếc, hoặc khi làm việc phục vụ người khác. Nếu gặp nghịch cảnh mà tâm còn khó chịu thì đó là chỗ cần tu.

Kham nhẫn nơi thân – khẩu – ý

Kham nhẫn nơi thân là chịu đựng đau đớn, mệt nhọc, bất tiện mà không né tránh.

Kham nhẫn nơi khẩu là không nói lời ác, lời gây tổn hại, lời không thật.

Kham nhẫn nơi ý là không để tham, sân, si sinh khởi; nếu sinh thì nhận biết và buông.

Dục và ái là gốc của dính mắc và tái sanh

Tham muốn ăn ngon, thích cảm giác dễ chịu, ham được khen, ghét bị chê đều là dục và ái. Hễ còn dục và ái thì còn danh sắc, còn bản ngã, và còn tiếp tục tái sanh. Kham nhẫn là không chạy theo sự thỏa thích ấy.

Kham nhẫn với cái thích và cái ghét

Không chỉ cái nghịch ý mới gây khổ, mà cái quá vừa ý cũng là khổ. Khi thấy thích, phải kham nhẫn với chính cái thích đó, không thỏa mãn, không nuôi dưỡng. Đây là chỗ thực hành quan trọng để sinh trí tuệ.

Kham nhẫn với sự hiểu biết

Kham nhẫn không chỉ là chịu đựng, mà còn là kham nhẫn với nhận thức của chính mình. Khi thấy mình hiểu sai thì sửa lại, không cố chấp, không tự mãn. Chỉ bậc A-la-hán mới là viên mãn hoàn toàn.

Văn – Tư – Tu phải đi liền nhau

Nghe pháp nhiều lần để nắm ý, suy xét lại theo sự hiểu của mình, rồi đem ra thực hành trong đời sống. Thực hành xong phải kiểm nghiệm lại, tiếp tục điều chỉnh. Nghe mà không hành thì không có lợi lạc.

Tu hình thức không giải quyết sinh tử

Tụng kinh nhiều, giữ giới hình thức, ngồi thiền đều đặn nhưng tham, sân, si vẫn còn nguyên thì chưa có trí tuệ, coi như chưa tu. Không có kham nhẫn thì không có trí tuệ.

Kham nhẫn dẫn đến trí tuệ

Kham nhẫn đúng chỗ sẽ làm phát sinh trí tuệ: thấy rõ khổ, nguyên nhân của khổ và cách chuyển hóa khổ. Khi có trí tuệ thì tâm mới dần thoát khỏi dính mắc và sinh tử luân hồi.

3. Bài Kiểm Tra: Kham Nhẫn Và Trí Tuệ

Câu 1: Khi Ngài Angulimāla bị dân chúng ném đá đến máu chảy đầu rơi lúc đi khất thực, Đức Phật đã dạy Ngài điều gì là quan trọng nhất?

- A. Phải giữ tâm từ bi, không oán hận dân chúng vì họ hành động trong sự vô minh và sợ hãi.
- B. Hãy kham nhẫn chịu đựng vì đây là những dư nghiệp cuối cùng mà Ngài phải trả để giải thoát.
- C. Cần nhận diện rõ hai sợi dây trói buộc đang khởi lên là "Dục" (mong được cho ăn) và "Ái" (tiếc thân).
- D. Phải tinh tấn hơn nữa trong việc thiền định để dùng định lực vượt qua những đau đớn trên thân xác.
- E. Hãy quán chiếu tính Không của vạn pháp để thấy không có người ném đá và cũng không có người bị ném.

Câu 2: Theo tài liệu, tại sao việc "nghe nhiều mà không thực hành" lại khiến bản ngã tăng trưởng?

- A. Vì kiến thức lý thuyết làm người tu dễ nảy sinh tâm lý tự mãn "tôi biết rồi", dẫn đến tăng thượng mạn.
- B. Vì thiếu sự cọ xát với thực tế khiến hành giả không thấy được những tham sân ngu ngầm bên trong.

- C. Vì khi không thực hành, hành giả sẽ dùng kiến thức để phán xét người khác thay vì soi rọi chính mình.
- D. Vì vô minh vẫn còn nguyên nhưng được che đậy bằng lớp vỏ bọc trí thức Phật học tinh vi.
- E. Vì việc học mà không hành sẽ tạo ra thói quen nói suông, làm mất đi sự chân thật đối với đạo pháp.

Câu 3: Sợi dây "Ái" trói buộc Ngài Angulimāla trong tình huống bị đánh đập được giải thích cụ thể là gì?

- A. Là sự khao khát được dân chúng yêu thương và tha thứ cho lỗi lầm giết người trong quá khứ.
- B. Là sự dính mắc vào cảm giác an lạc khi ngồi thiền, không muốn đối diện với nghịch cảnh bên ngoài.
- C. Là sự dính mắc, nuối tiếc và muốn bảo vệ cái thân này khỏi sự đau đớn, tổn thương.
- D. Là sự yêu thích danh dự của một vị Tỷ-kheo, không muốn bị người đời coi thường, nhục mạ.
- E. Là tình cảm lưu luyến đối với người thân và cuộc sống bình yên trước khi xuất gia tu học.

Câu 4: "Kham nhẫn với cái thích" (thuận duyên) được coi là khó hơn kham nhẫn với cái ghét vì:

- A. Cái thích thường mang lại cảm giác dễ chịu khiến hành giả mất cảnh giác và chìm đắm trong đó.

- B. Cái thích là nguồn gốc của tham ái, mà tham ái thì khó dứt bỏ hơn là sân hận đối với nghịch cảnh.
- C. Khi gặp thuận duyên, con người thường có xu hướng nuôi dưỡng bản ngã thông qua sự hưởng thụ.
- D. Kham nhẫn với cái thích đòi hỏi trí tuệ cao để thấy rõ sự nguy hiểm ẩn sau những thỏa mãn tạm thời.
- E. Cái thích âm thầm tạo ra sự dính mắc mà hành giả thường không nhận ra để mà phòng vệ.

Câu 5: Tại sao tài liệu khẳng định "Tu hình thức không giải quyết được sinh tử"?

- A. Vì các nghi lễ tụng kinh, bái sám chỉ mang tính chất hỗ trợ niềm tin chứ không có năng lực diệt khổ.
- B. Vì nếu tham, sân, si vẫn còn nguyên trong nội tâm thì mọi hình thức bên ngoài đều vô tác dụng.
- C. Vì sự giải thoát đòi hỏi sự chuyển hóa tận gốc rễ của Ý nghiệp thay vì những hành vi nơi Thân.
- D. Vì việc giữ giới hình thức mà thiếu kham nhẫn trí tuệ thì bản ngã vẫn âm thầm lớn mạnh.
- E. Vì sinh tử luân hồi chỉ chấm dứt khi hành giả thực chứng được vô thường và vô ngã qua thực hành.

Câu 6: Theo tiến trình "Văn – Tư – Tu", bước "Tư" (Suy xét) đóng vai trò gì trong việc kham nhẫn?

- A. Giúp hành giả ghi nhớ sâu sắc các lời dạy của Phật để có thể áp dụng ngay khi gặp chướng duyên.
- B. Là quá trình phân tích đúng sai để tìm ra cách giải quyết tốt nhất cho các xung đột trong đời sống.
- C. Giúp hành giả thấu hiểu ý nghĩa của pháp học và đối chiếu với những gì mình đang trải nghiệm thực tế.
- D. Là việc dùng trí tuệ suy nghiệm để biến kiến thức của Phật thành sự hiểu biết của chính mình.
- E. Giúp loại bỏ những hiểu biết sai lầm và cố chấp, chuẩn bị nền tảng vững chắc cho việc thực hành.

Câu 7: Trạng thái "Kham nhẫn nơi Khẩu" theo đúng tinh thần tài liệu là:

- A. Giữ im lặng tuyệt đối khi bị người khác sỉ nhục để tránh tạo thêm nghiệp khẩu không đáng có.
- B. Chỉ nói những lời chân thật, có ích và mang lại niềm vui cho người nghe trong mọi hoàn cảnh.
- C. Không nói lời ác, lời gây tổn hại, lời không thật và biết thâm thúy lời nói khi tâm đang dao động.
- D. Dùng lời ái ngữ để hóa giải hận thù, biến kẻ thù thành bạn thông qua sự kham nhẫn của lời nói.
- E. Luôn nói đúng lúc, đúng chỗ và phù hợp với trình độ của người nghe để truyền bá chánh pháp.

Câu 8: Khái niệm "Kham nhẫn với nhận thức của chính mình" có nghĩa là gì?

- A. Chấp nhận rằng mình còn nhiều thiếu sót về kiến thức và cần phải nỗ lực học hỏi nhiều hơn.
- B. Sẵn sàng thay đổi quan điểm khi thấy mình hiểu sai, không cố chấp vào cái "tôi biết rồi".
- C. Kiên trì giữ vững lập trường và niềm tin vào giáo pháp dù bị người đời phản đối hay nhạo báng.
- D. Luôn tỉnh giác để nhận diện những ảo giác và sai lầm mà tâm trí thường tự tạo ra để đánh lừa ta.
- E. Khả năng chịu đựng sự mơ hồ và chưa rõ ràng của các chân lý cao siêu trong quá trình tu tập.

Câu 9: Bản chất rốt ráo của "Dục" (muốn) mà hành giả cần kham nhẫn để từ bỏ là:

- A. Những ham muốn vật chất như tiền bạc, địa vị, danh vọng và các tiện nghi của cuộc sống thế gian.
- B. Sự khao khát được thỏa mãn các giác quan thông qua ăn uống, ngủ nghỉ và dục lạc nam nữ.
- C. Sự mong cầu kết quả tốt đẹp, mong được khen ngợi hoặc mong đạt được các tầng thánh quả khi tu.
- D. Tâm lý muốn mọi sự việc xảy ra theo đúng ý mình và không chấp nhận những điều bất như ý.
- E. Động lực thúc đẩy con người tìm kiếm hạnh phúc từ bên ngoài thay vì quay về với sự tĩnh lặng bên trong.

Câu 10: Điểm then chốt để có được "Trí tuệ" thông qua Kham nhẫn là gì?

- A. Phải trải qua thật nhiều nghịch cảnh đau đớn để tâm trở nên cứng cõi và không còn sợ hãi.
- B. Phải giữ gìn giới luật một cách nghiêm ngặt nhất để tâm được định tĩnh và phát sinh tuệ giác.
- C. Phải nhận biết và buông xả được sự dính mắc vào cả hai thái cực: cái mình thích và cái mình ghét.
- D. Phải hiểu rõ luật nhân quả để không còn oán trách bất kỳ ai khi gặp những chuyện bất như ý.
- E. Phải thực hành thiền hơi thở đều đặn mỗi ngày để làm lắng dịu mọi sự dao động của thân và tâm.

CHƯƠNG 18. KHAM NHÃN TUỆ GIÁC THỊ KHỔ CHUYỂN KHỔ

1. Nội Dung Bài Giảng

Tứ đại, ngũ uẩn vốn rỗng không. Mỗi con người chỉ là một thân tạm bợ, bên ngoài là đờm, rãi, phân, nước tiểu, máu mủ; trong tâm là thương, ghét, giận, hờn. Ngay trong đời sống tu tập, có người chỉ cần nhớ đến tên một người nào đó là sinh tâm ghét bỏ, không muốn gặp, không muốn tiếp xúc. Những phản ứng ấy không phải là chuyện lạ, mà là biểu hiện rõ ràng của tâm hành chưa được chuyển hóa.

Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy rằng chỉ vì giận hờn nhau mà có thể phải gặp lại nhau trong nhiều trăm kiếp, thậm chí rơi vào cảnh giới cầm thú. Chỉ vì một chút giận ghét, có đáng để trôi lăn như vậy hay không. Những phản ứng như né tránh, không muốn nghe điện thoại, không muốn gặp mặt đều là những hành động đồng thời tạo ra ý nghiệp, khẩu nghiệp và thân nghiệp.

Khānti ở đây không phải là có một đối tượng cụ thể để chịu đựng. Khi có trí tuệ, nhận ra thân này chỉ là tứ đại, ngũ uẩn, sinh ra từ nghiệp, thì khānti chính là chấp nhận sự vận hành của nghiệp: những tác động, đau đớn, khổ sở, trở ngại trong đời sống. Những phản ứng sinh khởi từ khổ đau và phiền não đều là quả của nghiệp cũ đang tác động lên thân, khẩu, ý, rồi từ đó tiếp tục tạo ra nghiệp mới.

Trong đời sống gia đình, con người thường thấy người kia thay đổi, nhưng thực chất người ấy vẫn là người ấy. Sự thay đổi nằm ở tâm mình. Những hạt giống ghen ghét, ích kỷ, hờn giận vốn đã có sẵn, chỉ là trước kia chưa có duyên trở quả. Khi duyên đủ, chúng biểu hiện ra rõ ràng. Những phản ứng như buồn, giận, khó chịu khi người cũ có quan hệ mới, dù đã ly hôn, đều cho thấy tâm hành vẫn còn hoạt động mạnh mẽ, thức vẫn còn dính mắc.

Tất cả những tâm hành ấy phát sinh từ vô minh: không thấy các pháp là vô thường, không thấy thân là tứ đại, không thấy mọi dính mắc đều dẫn đến khổ đau. Đó là không thấy Tứ Diệu Đế. Khi không thấy rõ, con người chấp thủ, dính mắc, rồi tạo nghiệp nơi ý, nơi khẩu, nơi thân, tiếp tục sinh tử luân hồi.

Khānti là nhận thức rõ ràng rằng không có gì là thực thể bền chắc. Khổ đau, buồn rầu, trở ngại rồi cũng qua. Không có trạng thái nào tồn tại mãi. Buồn rồi cũng qua, vui rồi cũng qua, sợ rồi cũng qua, khổ rồi cũng qua. Vì vậy, cầu mong hết khổ nhưng vẫn giữ giận hờn, thương ghét là một mâu thuẫn.

Khānti ở đây là tuệ giác trong sự kham nhẫn đối với những xúc chạm gây đau, gây buồn, gây khổ trong đời sống. Nhờ kham nhẫn mà thấy rõ đó chỉ là quả của vô minh: không thấy các pháp vô thường nên mới chấp thủ, rồi từ đó tạo nghiệp mới.

Khānti là một trong mười Ba-la-mật, là sức mạnh lớn khi đối diện với tổn thương. Bị mắng chửi, bị vu oan, bị hãm hại, bị lường gạt, bị xúc phạm danh dự đều là nhân. Nếu có trí tuệ, không khởi ý báo thù, không khởi ý trả đũa, không khởi ý phân bua, thì không tạo nghiệp mới. Ngay cả ý nghĩ biện bạch “tôi không làm”, “tôi không có ý đó” cũng là sự phát sinh của bản ngã.

Khi nghe lời chửi bới hay vu khống mà tâm phản ứng, thì chưa có kham nhẫn. Phản ứng đồng nghĩa với bản ngã sinh khởi. Nghiệp cũ kết hợp với phản ứng hiện tại lập tức tạo thành nghiệp mới, kéo theo thân mới, ý mới, khẩu mới, và tiếp tục tái sanh. Những nghiệp mới ấy vẫn là tham, sân, si, vẫn là danh sắc.

Khānti trước hết là nhận biết rõ khổ. Sinh ra đã là khổ: đói, khát, phiền não, buồn rầu, thân tâm đều là khổ. Khổ không phải của một cái tôi nào, không có ai làm cho mình khổ. Chỉ có khổ như một pháp đang vận hành theo nhân duyên.

Đức Phật từng bị người ta vu oan. Ngài dạy: “Cứ để đó, đừng cãi cọ.” Có một vị Bà-la-môn đi theo Ngài suốt cả ngày để mắng chửi. Cuối ngày, người ấy hỏi: “Này Cù-đàm, ông có nghe tôi nói không?” Đức Phật đáp: “Ta vẫn nghe.” Người ấy hỏi tiếp: “Vậy tại sao ông không trả lời?” Đức Phật nói: “Nếu người có một món quà đem cho người khác mà người ấy không nhận, thì món quà đó thuộc về ai?” Vị Bà-la-môn đáp: “Dĩ nhiên là thuộc về tôi.” Đức Phật nói: “Cũng như vậy. Những lời

nhà người nói từ sáng đến giờ, nếu ta không thọ nhận thì chúng trở về với nhà người.”

Tuy nhiên, điều này không phải để áp dụng máy móc trong đời sống gia đình. Không phải ai cũng có thể làm như Đức Phật. Nếu đem lời ấy nói với vợ hoặc chồng thì dễ sinh phản ứng ngược. Không phải ai cũng có khả năng tiếp nhận như vậy.

Trong đời sống thực tế, kham nhẫn là khi bị mắng chửi mà không phản ứng theo thói quen. Có những hành động bên ngoài giúp dừng lại sự xung động, nhưng trọng tâm vẫn là quay về quán chiếu nơi tâm. Khi bị la mắng, cần nhận biết rõ sự dao động đang sinh khởi trong tâm mình.

Kham nhẫn ở đây là sức mạnh của trí tuệ. Khi bị tổn thương mà không khởi ý phản ứng, không khởi ý trả đũa, không khởi ý phân bua, thì mới có cơ hội nhận ra nguyên nhân của khổ đau. Nguyên nhân ấy là dục và ái. Vì có dục và ái nên con người mới có mặt trong đời sống này, mới có ràng buộc, có nhà cửa, có tiền bạc, có các mối quan hệ.

Những hành vi tạo tác trong hiện tại đều nối tiếp từ nghiệp quá khứ. Nghiệp quá khứ dẫn đến nghiệp hiện tại, và nếu không tỉnh giác thì ngay trong khoảnh khắc phản ứng ấy lại tạo thêm nghiệp mới. Khi nghe lời vu oan mà khởi ý biện minh “tôi không làm”, “tôi không có ý đó”, thì bản ngã đã sinh khởi.

Kham nhẫn Ba-la-mật không phải là chịu đựng mù quáng, mà là hành động có tuệ giác: làm mà biết rõ mình đang làm gì, biết rõ tâm mình đang khởi lên điều gì. Khi không phản ứng, mới thấy rõ nhân quả của khổ đau, mới không tiếp tục tạo nghiệp mới nơi thân, khẩu, ý.

Kham nhẫn Ba-la-mật đi cùng với tinh tấn. Không phải kham nhẫn một lần là xong, mà phải liên tục thực hành. Sai thì sửa, sửa rồi tiếp tục làm. Không ai hoàn hảo ngay từ đầu. Trong sự kham nhẫn ấy cần có định, tức là sự chú tâm vào tâm mình, quan sát rõ ràng: đang tham, đang sân, hay đang bị xúc chạm.

Nếu không có kham nhẫn đúng nghĩa, khi đối diện với khó khăn và phiền não, con người sẽ sinh buồn rầu, khó chịu, rồi hình thành bản ngã: “tôi là”, “tôi đúng”, “tôi tốt”. Những chấp trước ấy không mang lại lợi ích gì, nhưng lại rất khó buông bỏ.

Kham nhẫn cần được thực hành liên tục, cùng với sự tinh tấn và định. Khi nghe lời xúc phạm, không vội phản ứng mà quay về quan sát tâm mình.

Trong sự kham nhẫn này, điều cần được quan sát là **cái tâm của mình đang sinh ra cái gì**. Cái tâm ấy sinh ra phản ứng, sinh ra bực bội, sinh ra chống đối. Ở trong khoa học, người ta gọi sự quan sát và điều chỉnh đó là **EQ**. EQ là Emotional Intelligence, tức là sự thông minh về cảm xúc, sự nhận biết và vận hành của cảm xúc.

Người ta gọi đó là EQ. Ngay từ khi còn nhỏ, những đứa trẻ đã hành xử theo cảm xúc ấy. Vì hành xử theo cảm xúc nên chúng thường ích kỷ, nhỏ mọn. Khi đang ăn mà bị giật lại món ăn thì lập tức phản đối, khó chịu. Sự phản ứng đó được huân tập từ nhỏ và tiếp tục ngủ ngầm cho đến khi lớn lên.

Điều này không chỉ thuộc về kiếp này, mà đã được huân tập từ nhiều kiếp trước. Có những đứa trẻ khi đang ăn, thấy người khác đói thì liền chia phần ăn của mình. Đó cũng là sự huân tập từ nhiều kiếp trước, tập tành đem cho. Vì đã quen huân tập như vậy nên trong đời này, thấy người đói thì cho, thấy con chó đói thì chia miếng ăn.

Trong đạo tràng, có những người không bao giờ chia cho ai một miếng ăn. Ở trong nhà nấu ăn rồi ăn hết, không thấy người khác đói, không cảm nổi một ổ bánh mì. Chỉ khi đi ra ngoài chợ, trực tiếp đem cho người ta, trực tiếp thấy cái đói của người ta, mới thấy được cái khổ.

Phải thấy được khổ đế, phải thấy và phải trải nghiệm. Khi đưa một ổ bánh mì mà bị người ta chửi, cái lỗ tai nghe lời chửi ấy sinh khổ, đó là thị khổ. Quan sát cái tâm đang khởi lên để chuyển khổ, từ đó mới thấy được Tứ Diệu Đế và mới chuyển hóa được Tứ Diệu Đế. Nếu chỉ ngồi trong nhà và nghĩ rằng mình đang tu thì không có chỗ để tu. Trong nhà chỉ có tủ lạnh, giường, máy

lạnh, không có gì để tu. Không thấy khổ thì không thể tu, và dòng tái sinh vẫn tiếp tục.

Dù có bố thí, cúng dường, in kinh nhiều như vua Lương Võ Đế hay như Ngài Cấp Cô Độc hiến cúng vườn Kỳ Viên cho Đức Phật, thì cũng chỉ sanh về cõi trời, rồi tiếp tục tái sinh, vẫn không ra khỏi sanh tử luân hồi. Nếu không thực hành, phải bước ra khỏi phạm vi sinh hoạt quen thuộc của ngôi nhà.

Khi cầm ổ bánh mì đem đi cho, tự mình ra chợ, tận mắt thấy người ta khổ. Khi đó mới thấy rằng nghiệp của người ta trong quá khứ là không bố thí. Lúc ấy, nơi mình khởi lên tâm bố thí. Bố thí là ở nơi ý, không có bố thí nào tách rời khỏi ý. Luôn luôn phải có ý bố thí. Có ý bố thí mà không làm thì vẫn còn ích kỷ, nhỏ mọn.

Ở ngay chung quanh chúng ta, ngay ngoài chợ, có rất nhiều người đói: những người bán vé số, những người đi ăn xin. Việc đi ra đó là để học, để trải nghiệm, để kham nhẫn, và để thấy rằng mình có nhiều phước báu vì trong quá khứ đã bố thí, đã cúng dường, đã tu tập và đã hành trì. Đức Phật suốt bốn mươi lăm năm đi khắp nơi, có khi đi mà không ai cúng dường.

Ngay cả Đức Phật cũng phải hành trì như vậy mới thành tựu kham nhẫn Ba-la-mật. Nếu chỉ ở nhà và nghĩ rằng cúng dường cho chùa này nhiều đây, chùa kia nhiều đó, thì cần tự xét lại: việc đó mang lại lợi ích hay chỉ làm tăng phiền não.

Có người sau khi cúng dường, nếu không được khen thì sinh tâm bất mãn; Nếu bố thí hay cúng dường để mong được khen thì kham nhẫn không có, trí tuệ không có, cúng dường Ba-la-mật cũng không có.

Có trường hợp một bà già nghèo chỉ cúng dường hai xu trong đêm hoa đăng thời Ngài Xá Lợi Phất, mà Đức Phật dạy rằng bà ấy sẽ thành Phật. Lý do là vì cúng dường bằng tâm. Cúng dường là tâm, là ý, không phải chỉ là vật chất hay hành động bên ngoài. Ý dẫn đầu các pháp, ý tạo tác, ý làm chủ.

Bố thí là ý, cúng dường là ý, kham nhẫn cũng là ý. Kham nhẫn nơi ý là không để cho ý sân khởi, không để bất cứ ý bất thiện nào sinh khởi. Không phản kháng mới gọi là kham nhẫn. Cúng dường cũng vậy, là ý xả ly, xả bỏ mọi sự dính mắc, và ý đó phải được hành trì trong đời sống.

Nếu nói tu tập, nói cúng dường, mà thấy người khác đối khổ thì thờ ơ, không liên hệ, thì ý đó không có từ, không có tâm, không có tuệ. Khi chỉ ở trong nhà với đầy đủ tiện nghi, không bước ra ngoài, không trực tiếp đối diện với nỗi khổ của người khác, thì không thể thấy được khổ của thế gian. Việc giàu có hiện tại chỉ là phước cũ trở quả, không phải là do tự mãn hay tài giỏi.

Bố thí, trì giới, kham nhẫn đều do ý. Nếu trì giới bằng ý thì giữ trọn vẹn ngay cả một giới nhỏ nhất. Nếu cúng dường bằng ý thì luôn có tâm xả ly, sẵn sàng tìm đến

những nỗi khổ, niềm đau của người khác để bố thí, để cúng dường. Nếu kham nhẫn bằng ý thì luôn giữ sự kham nhẫn, không phản ứng.

Khi bị chửi mắng, có thể lạy ba lạy. Bên ngoài là lạy người, nhưng bên trong là lạy Tam Bảo. Lạy thứ nhất là lạy Phật, để nhận biết rằng lời chửi ấy là nghiệp cũ phải trả. Lạy thứ hai là lạy Pháp, để thấy các pháp vô thường, sinh rồi diệt. Lạy thứ ba là lạy Tăng, để giữ tâm thanh tịnh, không phản ứng, không cãi cọ, không phân bua. Nhờ vậy, bản ngã được xả bỏ, niềm tin nơi Tam Bảo được củng cố, và giới được giữ trọn nơi ý.

Khi danh sắc không khởi, thân tâm không khởi, thì nghiệp mới không tạo. Nghiệp mới không tạo thì nghiệp cũ dần trở và chấm dứt. Vì vậy, kham nhẫn luôn đi cùng với bố thí và trì giới, nhưng tất cả đều phải được thực hành, không thể chỉ dừng ở lời nói.

Nếu chỉ tụng kinh, xin giới, giữ giới hình thức mà giới nào cũng phạm, thì không có lợi ích. Khi nghe tiếng sủa của con chó mà quay lại mắng chửi, đó là vô minh. Tai đã thọ khổ, thân khó chịu, ý nghiệp sinh khởi và dẫn đến phản ứng. Do đó, đối với âm thanh, ánh sáng, mùi vị, khi có sự xúc chạm mà không phản ứng, đó là kham nhẫn. Kham nhẫn giúp thấy rõ các pháp vô thường và bản chất khổ của các sự.

Muốn chấm dứt khổ thì phải thấy nguyên nhân của khổ là sự phản ứng của chính mình. Ví dụ điển hình: Nghe

xong liền phản ứng; đang nghe giảng, nghe pháp thì lại nhìn đồng hồ, xem tới giờ ăn chưa. Tâm không ở nơi Pháp, không cung kính với Pháp thì không có lợi lạc. Ngay trong đạo tràng cũng có người sinh tâm khó chịu, Sự chán nản đó là tâm sân. Chán đối với Pháp thì sanh tử luân hồi vẫn tiếp tục.

Những lời được nói ra không phải là lời ngọt. Trong đời sống hằng ngày, con người đã quen với lời ngọt: chồng nói ngọt, con nói ngọt, bạn bè nói ngọt. Khi nghe lời không ngọt thì lập tức sinh phản ứng. Con nói không ngọt thì bị nạt, chồng nói không ngọt thì sinh xung đột, bạn bè nói không ngọt thì sinh khó chịu. Ngay cả người tu cũng có người rất khó chịu.

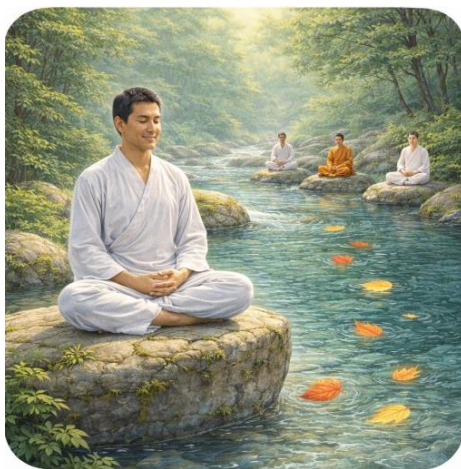
Có người tu mà khi người khác có lỗi, dù vô tình hay cố ý, thì nhớ mãi, giữ trong lòng cả năm trời. Không muốn gặp, không muốn nói chuyện. Chính người đó mang cái tâm sân ấy suốt cả năm. Một năm là ba trăm sáu mươi lăm ngày, mỗi ngày hai mươi bốn giờ, mỗi giờ sáu mươi phút, mỗi phút sáu mươi giây, mỗi giây là vô số sát-na. Như vậy là tỷ tỷ sát-na sân hận được tích lũy trong tâm, trở thành năng lượng cho sự tái sanh. Đó là không có kham nhẫn.

Tu tập là phải thực hành, không phải lý thuyết suông. Bồ thí Ba-la-mật, trì giới Ba-la-mật, kham nhẫn Ba-la-mật đều khởi từ ý. Ý dẫn đầu các pháp, ý tạo tác, ý làm chủ. Khi nghe mà sinh khó chịu, hoặc biện bạch rằng

“để lúc khác con làm,” thì đó cũng là phản ứng. Hễ có phản ứng thì ý đã bất thiện.

Vì vậy, cần phải đi và làm. Chỉ có hành thì mới thấy được khổ. Đi ra ngoài chợ, cầm vài ổ bánh mì không, tìm người nghèo mà cho. Ngày nào cũng cho. Ngày nào cũng ăn thì cũng có thể làm thiện. Khi đem cho, có thể bị người ta chửi; lúc đó xem tâm mình có phiền não hay không. Đem cho là đã khởi tâm thiện, rồi nhìn chung quanh thấy người ta khổ, để biết rằng nếu không tu thì mình cũng sẽ như vậy, kiếp sau cũng có thể rơi vào hoàn cảnh ấy.

Thấy những con chó đói, ghẻ lở, nằm sắp chết ngoài lề đường, thì biết rằng nếu không tu, mình cũng có thể như vậy. Như vậy là thấy khổ, rồi chuyển khổ. Sự chuyển nằm ở nơi ý. Nếu ý vẫn chấp “nhà tôi, con tôi, chồng tôi, cái này là của tôi,” thì chỉ tiếp tục tạo nghiệp.



2. Tóm Tắt Ý Chính

Nguyên nhân của khổ là phản ứng của chính mình

Khổ không đến từ bên ngoài mà phát sinh do sự phản ứng nơi tâm: nghe liền phản ứng, thấy liền phản ứng. Khi tâm không an trú nơi Pháp, không cung kính với Pháp thì không có lợi lạc tu tập.

Tâm sân đối với Pháp dẫn đến sanh tử luân hồi

Sự chán nản, khó chịu khi nghe Pháp là biểu hiện của tâm sân. Chán đối với Pháp không phải là chuyện nhỏ, mà tiếp tục nuôi dưỡng dòng sanh tử luân hồi.

Giữ sân hận lâu dài là tự tích lũy khổ đau cho chính mình

Khi ôm giữ sân hận trong thời gian dài, từng ngày, từng giờ, từng sát-na, thì sân hận trở thành năng lượng mạnh cho sự tái sanh. Người khổ chính là người giữ sân trong tâm.

Tu tập phải là thực hành, không phải lý thuyết

Bồ thí Ba-la-mật, Trì giới Ba-la-mật, Kham nhẫn Ba-la-mật đều khởi từ ý. Nếu chỉ nghe, chỉ nói, chỉ hứa mà không làm thì vẫn là phản ứng nơi ý, vẫn là nghiệp bất thiện.

Chỉ có hành mới thấy được khổ và chuyển hóa khổ

Phải trực tiếp đi ra ngoài, tiếp xúc với khổ của đời sống, mới thấy được khổ đế. Từ đó mới có khả năng chuyển

khổ, thay vì tiếp tục nuôi dưỡng ý chấp cứng ngắc như “nhà tôi, con tôi, chồng tôi, của tôi”.

Sự chuyển hóa nằm ở nơi ý

Muốn chuyển khổ thì tâm ý phải chuyển. Nếu ý vẫn chấp thủ, vẫn phản ứng, thì dù nói tu, vẫn tiếp tục tạo nghiệp và trôi lăn trong sanh tử.

3. Bài Kiểm Tra: Kham Nhãn Tuệ Giác – Thị Khô Chuyển Khổ

Câu 1: Theo nội dung tài liệu, nguyên nhân sâu xa nhất dẫn đến nỗi khổ của một người là gì?

- A. Do các tác động tiêu cực, lời mắng chửi hoặc sự phản đối từ những người xung quanh.
- B. Do những biến cố bất ngờ và nghịch cảnh không mong muốn xảy đến trong đời sống.
- C. Do sự phản ứng của chính tâm thức mình (nghe liền phản ứng, thấy liền phản ứng).
- D. Do các hạt giống ghen ghét, ích kỷ và hờn giận từ quá khứ chưa được tiêu trừ hết.
- E. Do cơ thể (tứ đại, ngũ uẩn) phải chịu đựng sự đau đớn, bệnh tật và hoại diệt.

Câu 2: Tại sao sự "chán nản, khó chịu khi nghe Pháp" lại được coi là một biểu hiện nguy hiểm?

- A. Vì nó chứng tỏ học viên không đủ kiên trì và định lực để theo đuổi con đường tu tập.
- B. Vì đó là biểu hiện của tâm sân đối với Pháp, tiếp tục nuôi dưỡng dòng sanh tử luân hồi.
- C. Vì nó sẽ ngăn cản hành giả tiếp thu những kiến thức quan trọng để giải thoát khỏi khổ đau.
- D. Vì trạng thái này làm tổn giảm công đức và khiến hành giả dễ bỏ cuộc giữa chừng.
- E. Vì nó cho thấy hành giả chưa có đủ sự cung kính và lòng tin sâu sắc đối với Tam Bảo.

Câu 3: Khái niệm "Khānti" (Kham nhẫn) trong tài liệu này được định nghĩa rõ ràng là gì?

- A. Là việc có một đối tượng cụ thể để chịu đựng và vượt qua bằng ý chí mạnh mẽ.
- B. Là sự im lặng và né tránh các xung đột để giữ cho tâm hồn được bình an, thanh tịnh.
- C. Là sự chấp nhận sự vận hành của nghiệp, coi đau đớn và trở ngại là quả của nghiệp cũ.
- D. Là khả năng quán chiếu thân này chỉ là đom, rã, phân, máu mủ để không còn tự cao.
- E. Là thái độ không phản ứng trước mọi lời khen chê, thuận nghịch của thế gian.

Câu 4: Việc "né tránh gặp mặt hoặc không muốn nghe điện thoại" một người mình ghét được tài liệu giải thích là:

- A. Một cách bảo vệ tâm thức khỏi những rung động tiêu cực để tập trung vào việc tu tập.
- B. Hành động tạo ra đồng thời cả ý nghiệp, khẩu nghiệp và thân nghiệp bất thiện.
- C. Biểu hiện của một người đã biết sợ những oán trái và thù hận trong luân hồi.
- D. Một phương pháp thực hành tạm thời khi năng lực kham nhẫn của bản thân còn yếu.
- E. Sự khẳng định rằng các hạt giống hờn giận trong tâm đã bị tác động bởi ngoại cảnh.

Câu 5: Tài liệu nhấn mạnh rằng "Sự thay đổi nằm ở tâm mình" trong các mối quan hệ gia đình nhằm mục đích:

- A. Nhắc nhở chúng ta đừng hy vọng người khác thay đổi mà hãy tự điều chỉnh chính mình.
- B. Chỉ ra rằng đối phương thực chất vẫn vậy, chỉ có cách nhìn của ta bị nghiệp che lấp.
- C. Khuyên chúng ta nên tha thứ cho lỗi lầm của người thân để xây dựng hạnh phúc gia đình.
- D. Giải thích rằng các hạt giống xấu trong ta chỉ chờ điều kiện thuận lợi là sẽ phát khởi.
- E. Khẳng định tâm là chủ nhân tạo ra mọi thực tại vui hay khổ trong cuộc sống hằng ngày.

Câu 6: Thế nào là thực hành "Thị Khổ - Chuyển Khổ" đúng nghĩa?

- A. Nhận diện các nỗi khổ nơi thân và dùng các phương pháp y tế hoặc thiền định để chữa trị.
- B. Thấy khổ từ việc tiếp xúc với đời sống thực tế, sau đó dùng Ý để xả bỏ sự chấp thủ.
- C. Trốn thoát khỏi các cảnh giới đau khổ bằng cách tích lũy thật nhiều phước báu thiện lành.
- D. Biến nỗi khổ thành niềm vui bằng cách suy nghĩ tích cực và lạc quan trước mọi tình huống.
- E. Quán chiếu khổ để qua kinh điển để hiểu rõ bản chất của thế gian là vô thường, khổ, vô ngã.

Câu 7: Điểm khác biệt lớn nhất giữa tu tập theo "Lý thuyết" và "Thực hành" trong bài là:

- A. Lý thuyết giúp hiểu rõ giáo lý, còn thực hành giúp đạt được các thần thông và định lực.
- B. Lý thuyết nằm ở việc nghe và nói, còn thực hành là trực tiếp đi ra ngoài tiếp xúc với khổ.
- C. Thực hành giúp tiêu trừ nghiệp nhanh hơn so với việc chỉ học lý thuyết suông trong chùa.
- D. Lý thuyết là nền tảng, nhưng chỉ có thực hành mới giúp hành giả chuyển hóa được Ý nghiệp.
- E. Lý thuyết chỉ mang lại lợi lạc tạm thời, còn thực hành mang lại sự giải thoát vĩnh viễn.

Câu 8: Tại sao việc giữ sân hận lâu dài lại được ví như "tự tích lũy khổ đau"?

- A. Vì sân hận làm cơ thể suy nhược và dễ mắc các bệnh tật liên quan đến tâm thần.
- B. Vì mỗi sát-na giữ sân hận là một lần tạo ra năng lượng mạnh mẽ cho sự tái sanh vào cõi khổ.
- C. Vì người giữ sân hận sẽ bị mọi người xa lánh, cô lập và không ai muốn giúp đỡ.
- D. Vì tâm sân ngăn cản sự phát sinh của trí tuệ, khiến ta mãi u tối trong vòng luân hồi.
- E. Vì sân hận là ngọn lửa thiêu rụi toàn bộ rừng công đức mà ta đã dày công xây dựng.

Câu 9: Sự "Chuyển" trong lộ trình tu tập được khẳng định là nằm ở đâu?

- A. Nằm ở việc thay đổi hoàn cảnh sống và môi trường xung quanh cho phù hợp hơn.
- B. Nằm ở việc thay đổi thái độ và hành vi bên ngoài khi tiếp xúc với đối tượng.
- C. Nằm ở nơi Ý: từ bỏ các ý chấp "cái này là của tôi", "người này là của tôi".
- D. Nằm ở việc thanh lọc lục căn để mắt, tai, mũi, lưỡi không còn dính mắc trần cảnh.
- E. Nằm ở sự sám hối chân thành các lỗi lầm đã gây ra với người khác trong quá khứ.

Câu 10: Thông điệp rút ráo mà tài liệu muốn truyền tải qua việc kham nhẫn trước nghịch cảnh là gì?

- A. Hãy chịu đựng tất cả để trở thành một người có đạo đức cao thượng và được kính trọng.
- B. Cuộc đời là tạm bợ nên không cần phải tranh giành hay hơn thua làm gì cho thêm khổ.
- C. Mọi phản ứng nơi thân, khẩu, ý đều là nghiệp; kham nhẫn chính là dừng tạo nghiệp mới.
- D. Hãy dùng trí tuệ để thấy thân và tâm đều rỗng không, từ đó không còn gì để khổ.
- E. Chấp nhận nghiệp cũ một cách hoan hỷ là con đường ngắn nhất để đạt tới Niết Bàn.

CHƯƠNG 19. DÒNG THÁC NÀO LUÂN HỒI - DÒNG THÁC NÀO GIẢI THOÁT

1. Nội Dung Bài Giảng

1. Cảnh Đức Phật lâm chung và ý nghĩa phục vụ

Khi Đức Phật sắp nhập Niết-bàn, Ngài nằm trên mặt đất, giữa hai cây Sa-la (*sāla*) tại Kusinārā, trong tình trạng bị bệnh nặng về đường ruột, truyền thống thường hiểu là kiết lỵ (chứng lỵ xuất huyết). Ban ngày, chư Tăng thay nhau hầu hạ, luân phiên đem bô đi đổ, vì Ngài đã yếu, không thể tự đi lại được.

Một đức Phật xuất hiện trong đời là điều vô cùng hy hữu; phải trải qua vô lượng kiếp mới có một vị Phật Chánh Đẳng Giác nữa. Do vậy, chư Tăng – kể cả chư Thánh Tăng – đều ao ước được phục vụ Đức Thế Tôn lần cuối, thậm chí tranh nhau được nhận phần việc “đem bô đi đổ”, xem đó là một hạnh phúc lớn lao, một phước duyên thù thắng.

Nếu chỉ nhìn sự việc ấy trên mặt thô: “có phân, có nước tiểu, đem đi đổ” – thì con đường tu tập của người ấy vẫn còn rất dài. Còn chư Thánh Tăng, nhờ được Đức Phật trực tiếp giáo giới, đã thấy rõ Tứ Thánh Đế (*cattāri ariyasaccāni*). Các Ngài thấy rằng mọi hữu tình đều phải chết; ngay cả Đức Phật – bậc Đạo sư của trời và người – đang nằm trước mắt, cũng đi đến già, bệnh, chết. Thấy đến tận cùng như vậy, “cái ngã” (*atta-saññā*, thân kiến) sụp đổ tại chỗ; vị nào chưa chứng Thánh thì

ngay lúc ấy liền chứng Thánh quả, ít nhất là Tu-đà-hoàn (*sotāpanna*, bậc Dự lưu).

2. Thấy sự thật: thân bất tịnh và chứng “Khổ”

Nhờ dẹp bỏ được ngã mạn (*māna*), hoài nghi (*vicikicchā*), thân kiến (*sakkāya-diṭṭhi*), trạo cử (*uddhacca*), hôn trầm (*thīna-middha*), các Ngài vừa làm việc “đổ phân” vừa để cho tâm chuyển ngay trên đối tượng ấy. Khi tiếp xúc với phân và nước tiểu của Đức Phật, các Ngài thấy rõ: mùi hôi vẫn là mùi hôi, không có gì “thần thánh hóa” được; bậc Đại Trí Đại Giác cũng già, cũng bệnh, cũng chết, và các chất bài tiết từ thân Ngài cũng không khác. Đó là cái thấy trực tiếp về **sự thật** của các pháp hữu vi (*saṅkhāra-dhamma*).

“Chứng Khổ” (*dukkha-sacca*) ở đây không phải là một ý niệm triết học, mà là thấy rõ: vì dính mắc vào sinh, già, bệnh, chết; vì chấp “cái này là của tôi, cái kia là của tôi” đối với những thứ vốn bất tịnh, hôi thối, nên sự dính mắc cứ tiếp nối mãi. Một khi đã “dính” thì vô cùng khó “buông”. Có người tưởng rằng sống riêng, không còn quan hệ, là đã hết dính; nhưng chỉ cần tâm còn nhận “đó là chồng”, “đó là vợ”, “đó là con” thì sợi dây ái luyến vẫn còn, sự gặp gỡ vẫn tiếp diễn trong luân hồi.

Trong khi đem phân đi đổ, chư Thánh Tăng thấy rõ: thân này chỉ là vậ – một tập hợp các uế vật. Ngay Đức Phật cũng già, bệnh, chết; phân của Ngài cũng hôi, không có gì đáng quý trên phương diện vật chất. Làm

Phật không phải là được “son son thép vàng”, mà là giác ngộ chân tướng các pháp. Ngay nơi cảnh “bất tịnh” ấy, các Ngài khởi **tuệ giác** (*sotā, paññā*): thấy rõ quy luật sanh – diệt của thân và tâm.

Tuệ giác ấy thấy rõ: ăn xong thì đi toilet, rồi lại ăn; cứ ăn rồi toilet, toilet rồi lại ăn; đó là một chuỗi luân hồi nhỏ, phản ánh sanh – diệt mà phần lớn chúng sinh không thấy, chỉ chạy theo vị ngon, hình sắc.

3. “Của tôi” – gốc của “tôi”, dục và ái

Trong đời sống hằng ngày, người ta nói: “đây là nhà tôi, chồng tôi, vợ tôi, con tôi”. Hễ có “của tôi” (*mama*) thì lập tức có “tôi” (*asmī-māna*). Có thương – ghét, buồn – vui thì ái (*taṇhā*) sinh; mà ở đâu có dục (*kāma, chanda*) thì ở đó có ái. Trong đạo Phật, có thể tóm tắt toàn bộ vòng luân hồi trong hai chữ “**dục**” và “**ái**” (*desire and passion*). Giải quyết được hai chữ này thì con đường giải thoát coi như hoàn tất, vì khô cạn ái dục thì luân hồi chấm dứt (*taṇhāya khayā asesa-vinibbāga*).

Trong thời Đức Phật, nhiều vị Tỳ-kheo chỉ nhờ hầu cận, chăm sóc người bệnh – nhất là chăm sóc thân bệnh của Đức Phật – mà chứng Thánh quả, vì thấy rõ: “thân người già bệnh hôi thối nào, thì thân mình cũng y như vậy”. Do tắm rửa hằng ngày, do thói quen, nên mũi quen mùi, không nhận ra mùi thật; nhưng thân này vốn chứa phân, nước tiểu, đờm, máu, mủ... (*pātikūlamanasikāra*, quán bất tịnh thân). Ai đặng đến,

chỉ một câu nói động chạm là phiền não bùng lên; tu tập trong trạng thái ấy thì không biết đến chừng nào mới ra khỏi luân hồi.

Không thấy được sự thật vô thường – khổ – vô ngã, lại tưởng mình sống mãi, nên tiếp tục dính mắc: “vợ tôi, con tôi, chồng tôi”. Người ngoài nói thì không giận, nhưng người thân nói thì giận; đáng lẽ phải thương, phải tha thứ, để không tạo thêm nghiệp mới. Nghiệp (*kamma*) chỉ chờ đủ duyên thời gian để trở quả; có quả ngay đời này, có quả ở đời sau.

4. Chư Thiên “tranh” đồ phân và ý nghĩa chứng dòng Thánh

Vào ban đêm, khi trời tối, chư Thiên từ các cõi trời bay xuống, “tranh” với chư Tăng để được... đồ phân của Đức Phật. Chư Thiên giành với loài người phần việc ấy, lý do rất đơn giản: nhiều chư Thiên đã từng được Đức Phật thuyết pháp, ngay trên cõi trời, mà giác ngộ sanh – già – bệnh – chết, thấy rõ rằng làm chư Thiên cũng không thoát chết; hết phước, vẫn có thể rơi vào súc sinh, ác đạo.

Nhờ sự chỉ dạy của Đức Phật, họ thoát được nguy cơ ấy, chứng được Thánh đạo, “nhập dòng Thánh” (*sotāpatti*). Chứng vào “dòng Thánh” nghĩa là trực nhận rằng Khổ (*dukkha*) thực sự có mặt; sanh, già, bệnh, chết là Khổ; tham ái, chấp thủ là nhân của Khổ, và có con đường để chấm dứt.

Ban đêm, chư Thiên bay xuống, tự mình đội thùng phân lên đầu, đem đi đổ, không để chư Tăng phải làm nữa. Trong số ấy, có một vị chư Thiên hào quang sáng rực như vua trời; vị ấy tranh phần đem đi đổ và tự đội thùng phân lên đầu. Trong khi đó, phần lớn phàm phu chúng ta, bản ngã rất lớn, chỉ cần ai nói động là khó chịu, không chịu nổi những việc “thấp hèn”.

Chư Thiên đội phân lên đầu để khắc sâu một tuệ quán: các pháp hễ có sanh đều có diệt; mọi pháp hữu vi (*saṅkhata-dhamma*) được tạo tác, đều vô thường, khổ, bất tịnh, không xứng đáng để “đội lên đầu, cất trong lòng”. Việc đó giúp ghi nhớ trong từng sát-na rằng: tất cả đều sanh – già – bệnh – chết; không ai thoát; các pháp hữu vi đều vô thường.

Ở đây có liên hệ với hình ảnh “ba mươi sáu dòng chảy” (*tiṃsa chaḷaṅga taṇhā-sotā*). Trong luận giải Dhammapada câu 339–340, các vị luận sư giảng: 36 dòng là 3 loại tham ái (đối với hiện tại, quá khứ, tương lai hay tham ái dục, hữu, phi hữu) x 2 (nội xứ, ngoại xứ) x 6 (sáu căn – sáu trần). Ba mươi sáu dòng ấy chảy mạnh về đối tượng đáng ưa, kéo chúng sinh trôi giạt trong luân hồi.

Khi chư Thiên “đội cái dơ” lên đầu với chánh niệm – trí tuệ, thì 36 dòng chảy nhiễm ô ấy liền chuyển thành 36 dòng thanh tịnh, vì trong đó không còn phiền não (tham – sân – si). Hễ còn phiền não thì còn năng lượng để tái sinh (*punabbhava*).

5. Đế Thích biết giờ chết và chuyển thân trong sát-na

Chư Tăng thắc mắc: vì sao có một vị chư Thiên tướng mạo oai vệ như vua trời, hào quang chói sáng, lại đột ngột phân thân lên đầu đem đi đồ. Đức Phật giải thích: vị ấy chính là Đế Thiên Đế Thích (*Sakka Devānaminda*) trước kia.

Khi phước chư Thiên sắp hết, vua trời Đế Thích biết rõ mình sắp chết. Chư Thiên có trí biết trước giờ chết; còn phàm phu chúng ta thì không biết mình chết ngày nào, nên ít sợ, dễ buông lung. Nếu biết “tôi nay chết”, chắc chắn cách tu, cách sống sẽ khác hẳn. Đế Thích liền từ cõi trời bay xuống, đánh lễ Phật và thưa: “Bạch Đức Thế Tôn, con sắp chết, chỉ còn vài giờ nữa, xin Ngài từ bi chỉ dạy.”

Đức Phật quán nhân duyên, thấy đầy đủ: nếu không đủ duyên thì nói cũng không nghe. Có người nghĩ mình còn sống lâu, không tin “tôi nay chết được”, nên rất khó tiếp nhận Pháp. Ở đây, Ngài thấy vị vua trời sắp chết thật; lại có đủ niềm tin sâu Tam Bảo (*saddhā*), tin sâu nhân quả (*kamma-vipāka*), sợ sanh tử, sợ điều bất thiện – đủ mọi điều kiện để thành tựu.

Ngài bèn thuyết pháp. Nghe xong, vị ấy chết ngay trong sát-na ấy. Trong khoảnh khắc đó, thân Đế Thích diệt, thân Vua Trời mới của một cõi trời cao hơn hoặc cảnh giới thanh tịnh hơn hiện ra tức thời, “như chớp”. Chỉ

Đức Phật và vị ấy biết, người khác không hay. Đó là ví dụ sinh động cho thấy: người đã giác ngộ Tứ Thánh Đế – thấy Khổ, Tập, Diệt, Đạo – thì chỉ trong một sát-na, tâm có thể chuyển từ phàm sang Thánh; từ dục sang bất dục; từ bất thiện sang thiện; từ vô minh sang minh.

Nếu dòng tâm ấy tiếp tục như vậy trong bảy sát-na liên tục, thì có thể chứng A-la-hán quả (*arahatta*). Nói “bảy lần sanh” không phải là chết một đời rồi sang đời sau, mà là bảy lần chuyển đổi trong từng sát-na ngay trong một đời sống tâm; như Đế Thích, trong một sát-na bỏ thân cũ, sát-na sau hiện thân mới.

6. Cư sĩ, Tăng sĩ và con đường Thập Ba-la-mật

Tu tập là như vậy. Khi còn thấy món ăn ngon, thấy giường ngủ êm, thấy tiền bạc, nhà cửa, còn chấp “đây là vợ tôi, con tôi, chồng tôi”, thì vẫn còn sanh tử luân hồi trong ba cõi sáu đường. Kiếp này làm người, dù có cạo đầu, đắp y, nếu tu sai, mê pháp hữu lậu, thì không chắc kiếp sau được làm người. Trong chú giải có kẻ: có đệ tử Đức Phật mê áo cà-sa mà đọa làm con rận trong y; có người mê ăn mía mà rơi làm con sâu trong cây mía. Những gì ưa thích qua sáu căn, sáu trần, sáu thức – 36 dòng chảy ấy – sẽ kéo mình theo.

Cư sĩ cũng vậy: tu hành đúng pháp vẫn chứng đắc. Trong Kinh Tăng Chi (*Anguttara Nikāya*) có ghi rõ danh sách 21 cư sĩ nam và 27 cư sĩ nữ chứng Thánh quả, nêu từng tên. Các vị ấy đều chứng đắc – từ Tu-đà-

hoàn, Tư-đà-hàm (*sakadāgāmī*), A-na-hàm (*anāgāmī*) cho tới A-la-hán. Sự giải thoát không phân biệt Tăng hay tục; không phân biệt “thánh hay phàm” trên phương diện xã hội; cốt ở chỗ **có bỏ hay không bỏ** tham – ái – chấp – thủ.

Vị vua trời đội phân là để không quên Tứ Đế, để thấy rõ các pháp đều vô thường (*anicca*), các pháp hữu vi đều là “do” – theo nghĩa không đáng chấp thủ – không có gì đáng để dính mắc. Nếu không chuyển hóa được 36 dòng chảy này – mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý thấy rồi còn thích, còn dính – thì rốt cuộc chỉ quay lại hai chữ “dục” và “ái”.

Hễ có dục là đi kèm ái: muốn ăn thì dính vào cái ăn; thích – ghét phát sinh liền. “Ngon – không ngon” là trên cái lưỡi; nhưng một lát nữa vào toilet thì tất cả chỉ còn là uế vật giống nhau. Chỉ vì chấp mà sinh khoái lạc hay phiền não.

Có trường hợp thức ăn không vừa ý, liền khởi phiền; dù vẫn ăn, nhưng tâm đã đầy bất thiện, thì 36 dòng chảy đều nhiễm ô. Phàm hay Thánh khác nhau ở chỗ này: Đức Phật cũng ăn, cũng đi toilet, cũng có mùi; cũng sanh – già – bệnh – chết. Nhìn từ trăm năm sau, không còn ai trong hội chúng này; nhưng hiện tại, chúng ta mỗi ngày vẫn chấp “tôi, nhà tôi, con tôi”, không chịu thực hành Thập Ba-la-mật (*dasa-pāramī*) trên thân, khẩu, ý.

7. Bồ thí Ba-la-mật: “ý” là gốc của mọi pháp

Bồ thí Ba-la-mật trước hết là bồ thí nơi ý. Ý (*cetanā*) phải khởi trước; nếu không có ý bồ thí thì thân và khẩu không có hành động, lời nói bồ thí. Ý là dẫn đầu các pháp (*mano pubbaṅgamā dhammā* – Pháp cú câu 1–2), ý làm chủ, ý tạo tác. Có ý bồ thí thì pháp bồ thí sinh; không có ý thì xem như bỏ, dù hình thức bên ngoài có vẻ đang “làm phước”.

Có người làm việc thiện chỉ để cầu phước, mong được cái này cái kia, hoặc nói: “Con làm vì chồng con, con bồ thí để sau này nhờ phước này nói chồng con nghe.” Điều đó không đúng với chân lý nghiệp: nghiệp của mỗi người đi theo dòng tâm của người ấy; kiếp này là chồng, kiếp sau chưa biết là gì, tùy tâm bất thiện hay thiện của chính người đó. Không ai “gánh nghiệp” giùm ai; ngay cả Đức Phật cũng không “giải nghiệp” cho chúng sanh, chỉ có thể tạo duyên lành để người khác chuyển hóa.

Trước khi nhập Niết-bàn, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ-kheo, các hành là vô thường. Hãy tinh tấn, chớ phóng dật” (*vayadhammā saṅkhārā, appamādena sampādettha* – DN 16). Đó là lời di huấn cuối cùng.

Trong từng sát-na, người phạm phải liên tục chuyển hóa 36 dòng chảy thô, đắm nhiễm, dục lạc thành 36 dòng chảy của tuệ giác, bằng cách luôn thực hành Bát Thánh đạo (*ariya-aṭṭhaṅgika-magga*), Thập Ba-la-mật, và

mười thiện nghiệp nơi thân – khẩu – ý. Không phải tìm đâu xa, mà ngay trên thân tâm này.

8. Niệm chết và cắt đứt dính mắc quan hệ

Phải luôn nhớ rằng Đức Phật cũng chết, mình cũng sẽ chết. Hãy thường xuyên quán niệm: “tôi nay, lúc mười giờ, mình có thể chết” (*marāṇasati*). Khi nghĩ mình còn sống lâu, nên mới không chịu tu, không để tâm; vì vậy hờn giận, thương ghét, tham muốn cứ phát sinh.

Nếu tôi nay chết, của cải để lại cho ai, người thân để lại cho ai? Từ đó tâm sinh tiếc nuối, rồi tiếp tục tái sinh, nối tiếp những mối quan hệ: kiếp này vợ chồng, kiếp sau mẹ con... Các mối quan hệ ấy gặp lại, với hình thức khác, nhưng dòng ái luyến vẫn là một. Có những hành vi vợ chồng ở kiếp này, biểu hiện lại trong kiếp sau như quan hệ mẹ con, cha con... để cho “nắm cho đủ” và để thấy rằng rốt cuộc những lạc thú ấy dẫn đến khổ đau. Chỉ khi thấy rõ như vậy, tâm mới thực sự chịu buông.

“Tâm phải tự buông”, không phải chỉ nói “tôi buông”. Nói buông mà không dám làm từ thiện, không dám bố thí hằng ngày thì chưa phải buông. Gửi tiền cho các hội từ thiện hay cho chùa dĩ nhiên có phước, nhưng phần nhiều là phước hữu lậu (*sa-upadhi*). Còn khi ra đường, gặp một người già nghèo, tay chân ghe lở, áo quần rách rưới, con cái không nuôi, mình mời họ vào quán ăn một bữa, hoặc trực tiếp chăm sóc – đó là phước rất lớn, vì

tâm ấy là tâm Bồ-tát, thấy rõ sanh – già – bệnh – chết ngay trước mắt.

Khi chết, không ai đi theo mình; vào quan tài chỉ có thân bất tịnh. Vì thế, Pháp Phật là Pháp thực hành; nếu không thực hành, chỉ giống như cái muỗng múc canh, đi vào nồi canh mà không nếm được vị; còn người học Pháp mà chấp chữ nghĩa, không biết ứng dụng, cũng giống như vậy.

9. Pháp như chiếc bè và Thập Ba-la-mật

Trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy Pháp của Ngài như chiếc bè qua sông: dùng để vượt qua sông sanh tử, không phải để vác trên đầu. Pháp được dạy để đưa đến giải thoát khỏi khổ đau, nếu chấp cứng vào hình thức thì không giải thoát được.

Đây là Thập Ba-la-mật: trước hết là **bồ thí Ba-la-mật**, phải luôn có ý bồ thí trong từng sát-na. Bồ thí với người mình thương, với người mình ghét; bồ thí cho thân thuộc, cho người xa lạ; bồ thí tài sản, sức lực, thời gian; nhưng luôn với ý “không có cái này là của tôi, không có tôi”.

Hãy nhớ rằng khi mới sinh ra, ta không có gì; không thứ gì thật sự là của mình. Sự “sinh ra” diễn ra như sau: khi cha mẹ giao hợp, một năng lượng mạnh phát sinh; tâm thức của một chúng sinh vừa chết – cùng nghiệp tương ưng – bám vào đó, thấy các hiện tượng lấp lánh như đom đóm, bị lôi cuốn rồi nhập vào; ở trong bụng

chín tháng mười ngày; rồi lại ra qua con đường đó. Loài người như vậy; loài vật cũng tương tự, chỉ khác hình thức.

Nếu vẫn còn ưa thích ăn, ngủ, hơn thua, thì tiếp tục sanh tử luân hồi.

10. Ba mươi sáu dòng chảy: từ phàm đến Thánh

Ba mươi sáu dòng chảy ấy là nền tảng để thành phàm phu, thành chúng sinh trong ba cõi sáu đường. Cũng chính 36 dòng chảy ấy, khi được thanh tịnh hóa, trở thành dòng chảy của bậc Thánh. Tu-đà-hoàn là người buông bỏ được thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ (*sīlabbata-parāmāsa*); không còn chấp “tôi là, tôi đã là”, không còn nghi Tam Bảo, không còn chấp rằng chỉ tụng kinh, chỉ ngồi thiền là đương nhiên chứng đắc.

Ba mươi sáu dòng chảy cho thấy: trước hết phải đoạn các pháp bất thiện, thường xuyên thực hành các pháp thiện. Khi các pháp thiện thuần thực, tự nhiên tâm nhàm chán, buông luôn cả thiện; lúc ấy, thiện – bất thiện đều không chấp, đó là bậc Thánh, tùy duyên mà làm, không dính mắc.

Ba mươi sáu dòng chảy ở ngay nơi thân này, không ở đâu xa. Đức Phật dạy rất rõ: tu Thập Ba-la-mật – bố thí, trì giới (*sīla*), kham nhẫn (*khanti*), tinh tấn (*viriya*)... – là làm cả những việc thiện nhỏ nhất. “Đổ phân” vừa theo nghĩa đen (chăm sóc người bệnh, làm việc hèn kém) vừa theo nghĩa bóng (dọn sạch phiền não trong

tâm); bớt đi, thì luân hồi bớt lại bấy nhiêu. Nếu không có niệm (*sati*), không có chánh niệm, thì không thể chuyển được.

11. Niệm chết, tinh tấn và “Phật ở nơi tâm”

Niệm chết là gì? Là tự nhắc mình về vô thường: cái chết có thể đến bất cứ lúc nào, kể cả tối nay lúc mười giờ. Khi quán như vậy, cách sống, cách ứng xử sẽ tự đổi khác. Lúc nào cũng khởi ý bố thí, ý trì giới, ý kham nhẫn, ý tinh tấn, không chờ hoàn cảnh lý tưởng.

Tinh tấn không nằm ở hình thức. Cạo đầu mà hơn thua còn nguyên thì chưa gọi là tinh tấn. Không có nơi nào là không tu được; trong ba cõi sáu đường, không nơi nào nằm ngoài phạm vi tu tập. Đức Phật suốt 45 năm đi khắp nơi, vào nhà nghèo, nhà giàu, ngủ trong đụn rơm, dưới gốc cây; Ngài không “trú chùa” theo nghĩa cố định, vì Phật “trú” nơi tâm thanh tịnh.

Vào chùa, ta chỉ thấy tượng; còn **Phật** là **giác** – là **biết** rõ điều nào dẫn đến khổ, điều nào không dẫn đến khổ; điều nào là vô thường, điều nào chẳng có gì thường trú, kể cả Niết-bàn được thấy hay không tùy tâm. Khi tâm yên, thấy Niết-bàn; khi tâm khó chịu, thấy địa ngục ngay tại đây. Khen thì vui, chê thì giận – tất cả đều là trường tu.

Trong kinh dạy: các pháp của Như Lai đều vô ngã, vô tướng, vô thường; ngay cả Niết-bàn, nếu chấp thành “một cái gì thường còn”, cũng rơi vào tà kiến. Thực

hành đúng, thì mỗi sát-na là một bước ra khỏi dòng luân hồi; thực hành sai, thì mỗi sát-na là một bước đi sâu vào 36 dòng chảy dính mắc.



2. Tóm Tắt Ý Chính

Thấy già–bệnh–chết ngay nơi Đức Thế Tôn

Văn bản nhấn mạnh: mọi hữu tình đều đi đến già, bệnh, chết; ngay bậc Đạo sư cũng không nằm ngoài quy luật ấy.

Chuyển tâm ngay trong việc chăm sóc bản thân

Vừa làm các việc vệ sinh, các vị dùng chính đối tượng đang tiếp xúc để quán chiếu, dẹp ngã mạn, hoài nghi, thân kiến, trạo cử, hôn trầm.

Thân bất tịnh và Khổ đế

Tiếp xúc bất tịnh giúp thấy thân là tập hợp uế vật; “chứng Khổ” là thấy rõ sự dính mắc vào cái vô thường, bất tịnh khiến khổ tiếp nối.

Vô thường sanh diệt trong sinh hoạt thường ngày

Hình ảnh “ăn rồi đi toilet, rồi lại ăn” được dùng để chỉ chuỗi sanh–diệt diễn ra liên tục mà phần lớn chúng sinh không thấy, chỉ chạy theo vị ngon và hình sắc.

“Của tôi” tạo lập “tôi”

Hễ có “của tôi” (mama) thì “tôi” (asmī-māna) liền sinh; từ đó phát sinh thương–ghét, buồn–vui và tham ái.

Dục và ái là trọng tâm của luân hồi

Văn bản quy toàn bộ vòng luân hồi về “dục” và “ái”; khi ái dục khô cạn thì luân hồi chấm dứt.

Ái luyện trong các mối quan hệ

Dù sống riêng hay cắt quan hệ bên ngoài, nếu trong tâm còn nhận “chồng–vợ–con” thì sợi dây ái luyện vẫn còn và sự gặp gỡ vẫn tiếp diễn trong luân hồi.

Chư Thiên và ý nghĩa “nhập dòng Thánh”

Chư Thiên cũng được nêu là tham gia làm việc vệ sinh để khắc sâu tuệ quán vô thường; qua đó nhấn mạnh “nhập dòng Thánh” là trực nhận Khổ–Tập–Diệt–Đạo.

Ba mươi sáu dòng chảy (36 taphā-sotā)

Văn bản liên hệ 36 dòng chảy tham ái với sáu căn–sáu trần (theo cách giải thích trong luận); các dòng này kéo chúng sinh trôi trong luân hồi.

Chuyển hóa 36 dòng chảy bằng chánh niệm–trí tuệ

Khi hành động với chánh niệm và trí tuệ, 36 dòng chảy nhiễm ô được nói là chuyển thành thanh tịnh vì không còn tham–sân–si.

Giải thích “bảy sát-na” và “bảy lần sanh”

Đoạn này diễn giải “bảy lần sanh” như bảy lần chuyển đổi trong từng sát-na của dòng tâm, không phải nhất thiết hiểu là bảy đời theo nghĩa thô.

Cư sĩ và tu sĩ đều có thể chứng

Văn bản nêu: giải thoát không phân biệt Tăng hay tục; trọng điểm là bỏ tham–ái–chấp–thủ, thực hành đúng pháp (có dẫn Kinh Tăng Chi về các cư sĩ chứng Thánh).

Thập Ba-la-mật: thực hành ngay thân–khẩu–ý

Tu tập được đặt vào các việc thiện nhỏ nhất; “đỗ phân” vừa là việc làm cụ thể, vừa là hình ảnh dọn sạch phiền não, bớt chấp thì luân hồi bớt.

Bồ thí Ba-la-mật: ý (cetanā) làm gốc

Bồ thí trước hết là nơi ý; thiếu ý đúng thì dễ rơi vào cầu phước, điều kiện hóa.

Niệm chết (maraṇasati)

Thường nhắc vô thường và cái chết có thể đến bất cứ lúc nào được nêu như cách giúp đổi cách sống, tăng tinh tấn và giảm dính mắc.

Pháp như chiếc bè

Pháp được ví như chiếc bè để qua sông sanh tử; không phải để chấp giữ hình thức hay chữ nghĩa.

Phật là “giác”; mọi cảnh là chỗ tu

Phật không chỉ là tượng; “giác” là biết rõ điều nào dẫn đến khổ hay không dẫn đến khổ; khen–chê, vui–giận đều được nêu như “trường tu” ngay trong đời sống.

3. Bài Kiểm Tra

Câu 1. Khi phải làm việc vệ sinh khó chịu (dọn bô, chăm người bệnh, xử lý mùi hôi), bạn thường nương vào điều gì để giữ tâm?

- A. Nhắc mình đây là việc cần làm cho trọn trách nhiệm, làm gọn rồi thôi.
- B. Giữ tác phong đàng hoàng, tôn trọng người bệnh, không để việc này làm mình thô tháo.
- C. Trở về hơi thở và thân hành, biết rõ từng động tác để tâm không tán loạn.
- D. Quán thân bất tịnh, thấy rõ “sạch–dơ” chỉ là cảnh, không đáng để ngã chấp khởi lên.
- E. Chỉ biết việc đang diễn ra; tâm không thêm câu chuyện, xong việc là buông.

Câu 2. Khi tận mắt thấy sự thật “già–bệnh–chết” (nhìn người thân yếu dần, bệnh nặng), điều gì được bạn ưu tiên trong sinh hoạt hằng ngày?

- A. Sắp xếp lại đời sống cho ngăn nắp và ổn định hơn, để bớt rối ren.
- B. Tăng sự cẩn trọng trong lời nói và hành vi, tránh tạo thêm nghiệp xấu.
- C. Tập nhớ vô thường để bớt phóng dật, bớt trì hoãn điều thiện.
- D. Nhìn sâu gốc dính mắc “thân này là tôi”, “người này là của tôi”, rồi tập bớt chấp.
- E. Ở yên với sự thật đang có mặt, không hoảng hốt cũng không lơ là; tùy duyên mà làm.

Câu 3. Khi bị chạm vào “của tôi” (tài sản, danh dự, vị trí, quyền lợi), bạn hay phản ứng theo hướng nào?

- A. Tìm cách bảo vệ quyền lợi cho rõ ràng, tránh thiệt thòi về sau.
- B. Giữ nguyên tắc và giới hạn, để không rơi vào hỗn loạn hay oán trách.
- C. Nhìn lại cảm thọ trong thân, tạm dừng trước khi nói hay quyết định.
- D. Nhận ra “của tôi” đang dựng “tôi”, rồi thực tập bớt sở hữu trong tâm.
- E. Xem đó là duyên đến–đi; xử lý phần cần xử lý, không để tâm phải mang theo.

Câu 4. Khi người thân nói một câu làm bạn nhói trong lòng, bạn thường chọn cách gì để không tạo thêm nghiệp?

- A. Chọn im lặng để giữ hòa khí, chờ lúc thích hợp mới nói.
- B. Nói thẳng nhưng giữ lễ độ, không dùng lời làm tổn thương.
- C. Trở về chánh niệm, nhận rõ sân đang khởi rồi mới quyết định phản hồi.
- D. Quán gốc “ái luyến và chấp thủ” trong quan hệ, xem đó là chỗ phải học buông.
- E. Nghe như nghe âm thanh; nếu cần nói thì nói đúng mức, xong là thôi.

Câu 5. Khi bị lôi kéo bởi vị ngon, tiện nghi, cảm giác dễ chịu (ăn, ngủ, hưởng thụ), bạn thường thực hành ra sao?

- A. Cho phép mình hưởng thụ trong giới hạn, để đời sống không căng thẳng.
- B. Giữ kỷ luật vừa sức, tránh để thói quen kéo đi quá xa.
- C. Ăn/tiêu dùng trong chánh niệm: biết rõ nhu cầu, dùng đúng lúc.
- D. Quán “ăn rồi thải”, thấy rõ sanh–diệt, để giảm dính mắc nơi vị và sắc.
- E. Không cần chống cũng không cần theo; tâm tự nhẹ, dùng vừa đủ.

Câu 6. Khi quán niệm “cái chết có thể đến bất cứ lúc nào”, điều gì thay đổi rõ nhất trong bạn?

- A. Biết quý thời gian hơn, bớt làm những việc vô ích.
- B. Cẩn trọng hơn trong nhân quả: bớt gây tổn hại bằng thân–khẩu–ý.
- C. Siêng làm việc thiện nhỏ hằng ngày, không đợi lúc thuận duyên.
- D. Dễ buông hơn trong hơn–thua và các mối ràng buộc “tôi/của tôi”.
- E. Tâm an hơn với vô thường; làm trọn bổn phận mà không nặng lòng.

Câu 7. Với “ba mươi sáu dòng chảy” (sáu căn–sáu trần–tham ái), bạn thường nhận ra mình bị kéo mạnh nhất ở điểm nào?

- A. Khi gặp điều vừa ý, tâm muốn giữ lấy và lặp lại.
- B. Khi gặp điều trái ý, tâm muốn đẩy đi, chống đối.
- C. Khi tiếp xúc liên tục, tâm tán loạn mà không hay.
- D. Khi khởi niệm “cần phải có/không được mất”, tâm liền bị trôi.
- E. Khi thấy rõ tiến trình xúc–thọ–tưởng–tư, dòng kéo tự yếu đi.

Câu 8. Khi làm bố thí/việc thiện, bạn thấy động lực của mình thường nghiêng về hướng nào?

- A. Làm để duy trì nếp sống tốt, giữ lòng người và sự hài hòa.
- B. Làm để bồi phước, gieo nhân lành cho hiện tại và tương lai.
- C. Làm vì thương người, thấy khổ trước mắt thì giúp trong khả năng.
- D. Làm như một pháp tu: nhìn rõ tâm mong cầu, rồi tập xả dần.
- E. Làm với ý trong sạch, không dựng “người cho–người nhận”, xong là thôi.

Câu 9. Khi học Pháp, bạn hay “đứng” ở cách dùng Pháp nào?

- A. Lấy Pháp làm chuẩn đạo đức để sống đúng và bớt lỗi lầm.

- B. Lấy Pháp làm phương pháp thực hành đều đặn (giới–định–tuệ).
- C. Lấy Pháp để soi tâm mình trong từng việc nhỏ, chỉnh ngay khi lệch.
- D. Lấy Pháp như chiếc bè: dùng để qua sông, không chấp chặt hình thức.
- E. Tùy duyên ứng dụng, không kẹt vào chữ nghĩa; việc xong thì buông.

Câu 10. Khi gặp khen–chê, được–mất trong đời sống (“trường tu”), bạn thường nhận ra điểm tu của mình nằm ở đâu?

- A. Tập giữ bình tĩnh và cư xử đúng mực, để không làm hỏng việc.
- B. Tập nhẫn và mềm lại, không để cảm xúc dẫn đường.
- C. Tập chánh niệm: biết rõ tâm đang vui/đang giận, không vội theo.
- D. Thấy rõ chấp thủ đang ẩn dưới phản ứng, rồi học buông từng phần.
- E. Tâm đứng yên trước duyên; làm điều cần làm, không để lại dấu vết trong lòng.

