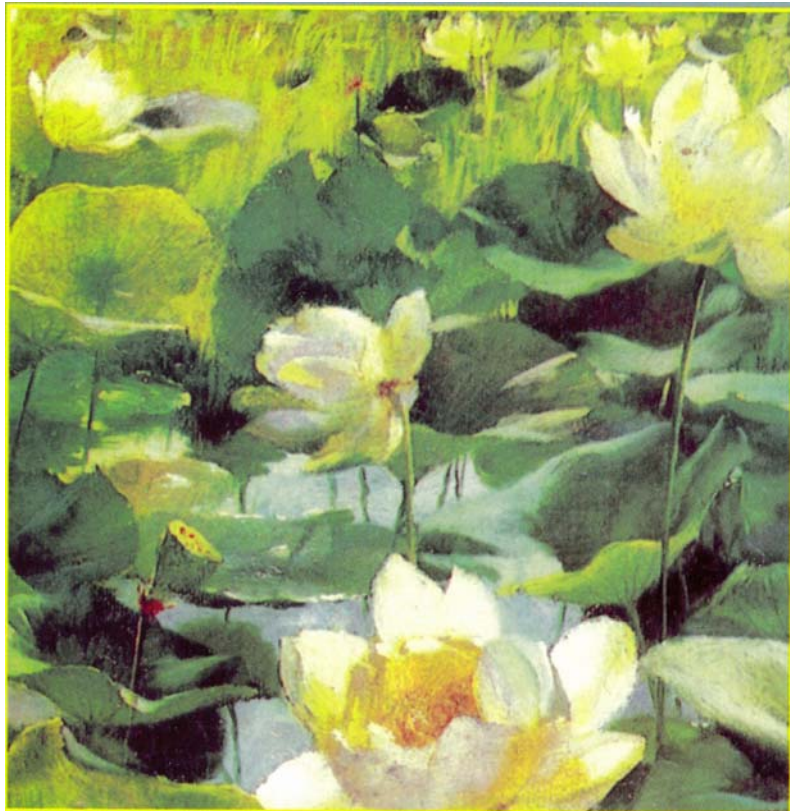


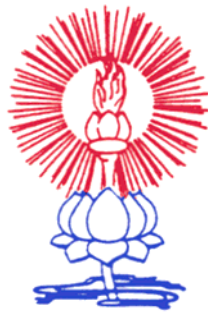
ĐẠO PHẬT
TRONG
ĐỜI SỐNG
(TẬP I)



THIỆN PHÚC

THIỆN PHÚC

ĐẠO PHẬT
TRONG
ĐỜI SỐNG
“Buddhism In Life”
BOOK I



Phật Giáo Việt Nam Hải Ngoại
Oversea Vietnamese Buddhism

MỤC LỤC

A- LỜI GIỚI THIỆU

B- THƠ CẢM TẠ THẦY BỔN SƯ HÒA THƯỢNG

THÍCH GIÁC NHIÊN

C- LỜI MỞ ĐẦU.

D- THƠ CẢM TẠ THẦY VIỆN CHỦ CHÙA HUỆ QUANG

E- NHỮNG Ý NIỆM VỀ ĐẠO PHẬT.

1- Phật giáo là gì ?

2- Tại sao gọi đạo Phật là đạo phá ngã ?

3- Từ bi hỉ xả trong đạo Phật là thế nào ?

4- Ta nên tu vào lúc nào và tu như thế nào ?

5- Đạo Phật trong đời sống hàng ngày.

6- Hai loại Phật Giáo.

7- Thế nào là biết dừng ?

8- Tu là biết chiêm nghiệm những bài học quá khứ.

9- Tu là tự thấy lỗi mình thay vì thấy lỗi người.

10- Tu là tạo cho mình một cuộc sống đơn giản.

11- Chúng ta hãy sống cho những giây phút hiện tại.

12- Làm sao tạo cho mình một cuộc sống đầy ý nghĩa ?

13- Nếp sống tín ngưỡng của người Phật Tử.

14- Hình thức lễ bái có phải là cứu cánh không ?

15- Tại sao chúng ta thờ Phật, thờ Tổ và Tiên Vãng.

- 16- Tại sao phải dâng hoa quả, nhang đèn và nước trong ?
- 17- Tại sao mỗi khi Phật Tử gặp nhau lại chấp tay, cúi đầu và niệm mô phật?
- 18- Ý nghĩa của cách chào theo đạo Phật.
- 19- Phật Giáo và những tôn giáo khác ?
- 20- Năm giới cấm của Phật Giáo và thế giới văn minh.
- 21- Phật Tử cầu nguyện như thế nào ?
- 22- Khi nào ta có thể dứt bỏ được tham, sân, si ?
- 23- Thiên trong Phật Giáo đã giúp ích gì cho ta ?
- 24- Trì chú có công dụng gì ?
- 25- Lúc tu và lúc chưa tu khác nhau như thế nào ?
- 26- Tại sao đức Phật lại dùng phương tiện để khai thị chúng sanh ?
- 27- Ta thụ giáo được gì từ ngài Trưởng Lão xá Lợi Phất.
- 28- Khai, Thi, Ngộ, Nhập thế nào trong phật giáo ?
- 29- Đạo Phật có mấy thừa ?
- 30- Tu bao lâu mới thành Phật ?
- 31- Giáo lý của đạo Phật ?
- 32- Nhân, Thiên, Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát và Phật.
- 33- Chúng ta nhìn sự vật bằng cái nhìn như thế nào ?
- 34- Cái gì đã tạo cho ta có cái nhìn Nhị Biên ?
- 35- Ai đưa chúng sanh tới chỗ trầm luân khổ ải ?
- 36- Nhờ đâu mà ta đến được bến bờ Chánh Đẳng Giác ?
- 37- Xuất gia có phải là phương tiện duy nhất để tu không ?
- 38- Người tu nhìn tri kiến Phật như thế nào ?
- 39- Tu và đời sống hàng ngày của chúng ta ?
- 40- Phương pháp hành trì - Tu và áp dụng giáo lý vào cuộc sống như thế nào?
- 41- Chánh niệm và vọng niệm.
- 42- Ngôi nhà tâm linh.
- 43- Ngôi nhà tâm linh được xây dựng như thế nào ?

- 44- Làm cách nào để tâm chúng ta lúc nào cũng trì chánh niệm ?
- 45- Tại sao phải chuyển hóa và chuyển hóa như thế nào ?
- 46- Những giọt nước mưa xuyên qua ánh mặt trời.
- 47- Tại sao chúng ta nên phát tâm ăn chay ?
- 48- Thân tứ đại là vô thường.
- 49- Phật Giáo và cuộc đời.
- 50- Đạo Phật diệt cái khổ ra sao ?
- 51- Tại sao chúng ta tu ?
- 52- Cuộc đời thế tục vui hay khổ ?
- 53- Cái danh nó sai khiến ta như thế nào ?
- 54- Làm thế nào để được nhiều vui hơn khổ ?
- 55- Tu cho ai ? Tu khó hay dễ ?
- 56- Tu theo Phật Giáo có phải xuất gia không ?
- 57- Chừng nào mới nên tu và tu như thế nào ?
- 58- Ý nghĩa của Niết Bàn trong đạo Phật ?
- 59- Thế nào là Phật Tử ? Thế nào là pháp thân ?
- 60- Tìm Phật ở đâu ? Ở tâm ta hay ở chùa ?
- 61- Muốn được Phật thọ ký thì phải làm sao ?
- 62- Tiền có mang lại hạnh phúc cho chúng ta hay không ?
- 63- Cái đẹp tâm hồn và cái đẹp bên ngoài. Cái đẹp nào đáng cho ta theo?
- 64- Chúng ta có tham ăn hay không ?
- 65- Hãy trân trọng những gì mà chúng ta đang có trong hiện tại ?
- 66- Mục đích của đạo Phật ?
- 67- Những cản trở trên bước đường tu học ?
- 68- Làm sao để có được đạo Phật trong cuộc sống hàng ngày ?
- 69- Chánh pháp và cuộc đời.
- 70- Tùy hỷ nghĩa là gì ?

- 71- Ý nghĩa của chữ ‘Xả’ trong đạo Phật ?
- 72- Tại sao chúng ta chưa sống được trong an lành ?
- 73- Ta nên chạy trốn cái khổ hay ta diệt nó ?
- 74- Đạo Phật đặt quan trọng trong niềm tin: Tin cái gì và tin như thế nào?
- 75- chúng ta có Phật tánh hay không ?
- 76- Tội và phước với người Phật Tử.
- 77- Nghiệp báo và phước báo.
- 78- Phật coi ai là Phật Tử ?
- 79- Tại sao gọi Đức Như Lai là vua của các pháp.
- 80- Tại sao chúng ta cần tu ?
- 81- Tại sao chúng ta muốn trẻ mãi không già ?
- 82- Chúng ta cho người khác cái ta thích hay họ thích ?
- 83- Thế nào là chân giải thoát ?
- 84- Thế nào là cái không trong đạo Phật ?
- 85- Mười tâm kim cang của một người Phật Tử ?
- 86- Làm thế nào cho thế gian này bớt khổ ?
- 87- Chúng ta có thể đoán biết chúng ta sẽ đi về đâu ?
- 88- Tại sao gọi Phật là đạo sư ?
- 89- Đạo Phật và phong trào giải phóng phụ nữ.
- 90- Tại sao phải sám hối và ai sám hối cho ta ?
- 91- Phật Giáo có chủ trương khổ hạnh và bi quan ?
- 92- Thế nào là nhìn ‘Nhị Biên’ ?
- 93- Tại sao Đức Phật dùng thí dụ ông trưởng giả dẫn dụ các con ra khỏi căn nhà lửa?
- 94- Chữ Hỉ trong Đạo Phật là gì ?
- 95- Tại sao chúng ta hay trách người khác ?
- 96- Tu thế nào mới thành Phật ?
- 97- Cái ‘Ta’ và việc học Phật.
- 98- Tầm quan trọng của việc học Phật.
- 99- Thế nào là hồng trì chánh pháp ?

- 100- Tu cách nào cho được định ?
- 101- Mười điều tâm niệm mà chúng ta cần nhớ trong cuộc sống hằng ngày.
- 102- Niềm tin luân hồi trong đạo Phật.
- 103- Ngũ giới.
- 104- Thế nào là bố thí ?
- 105- Phật Giáo và tín ngưỡng.
- 106- Quan niệm về Phật tánh trong đạo Phật.
- 107- Vô ngã trong đạo Phật.
- 108- Sự tương quan giữa vô thường, khế cơ và khế lý trong cuộc sống hằng ngày.
- 109- Ý nghĩa của tiếng chuông.
- 110- Quy Y, Tam Bảo.
- 111- Phật Tử tại gia.
- 112- Quán.
- 113- Chiếc thuyền Bát-Nhã đưa ta từ bờ mê đến bến giác.
- 114- Hai mươi điều khó làm trong cuộc sống hàng ngày.
- 115- Cuộc sống tỉnh thức và niềm an vui rộng lớn.
- 116- Ai có Phật tánh.
- 117- Hãy học theo mười hai lời nguyện của Đức Quán Thế Âm Bồ Tát.
- 118- Đức Phật và Phật pháp.
- 119- Nghiệp.
- 120- Đạo Phật trong gia đình và ngoài xã hội.
- 121- Tại sao Phật Tử nên tụng kinh ?
- 122- Niết Bàn ở đâu ? Chừng nào ta mới đến ?
- 123- Lời Hay Trong Lẽ Đạo

THƠ CẢM TẠ THẦY BỔN SU HÒA THƯỢNG THÍCH GIÁC NHIÊN

Kính Bạch Hòa Thượng,

Cái duyên được ơn Tam Bảo cho con gặp được thầy quả là một đại duyên, thế mà suýt chút nữa con đã đánh mất. Con còn nhớ vào đầu năm 1985 khi con mới bước chân vào đất Mỹ với bao nhiêu khó khăn dồn dập, con đã tìm đến thầy để được nghe những lời chỉ dạy quý báu. Thầy đã giúp cho con vượt qua những khổ đau và thầy cũng khuyên con nên phát tâm quy y. Nhưng thú thiệt với thầy, lúc ấy con như chàng Cùng Tử bỏ nhà ra đi lặn lội với danh với lợi, đâu có thiết gì đến những lời vàng ngọc của thầy. Rồi dòng đời đưa đẩy, đến năm 1990 và năm 1992, khi mẹ và nhạc phụ con qua đời, con lại đau khổ và lại tìm đến thầy để được thầy an ủi khuyên lơn. Nhưng rồi sau khi những đau khổ tạm qua, con lại phải quay cuồng với cuộc sống, mà quên đi những lời chỉ dạy của thầy. Thầy đã thương xót mà chỉ dạy cặn kẽ, thế mà con nào có quan tâm. Con nhớ có lần thầy đã nói : Con ơi, hãy phát tâm quy y và tu đi, đau khổ lúc nào nó cũng rình rập và chờ vật ngã con. Con phải tìm cách diệt nó chứ không thể chạy trốn nó được đâu. Con cũng vâng dạ, rồi đâu cũng vào đấy. Chàng cùng tử lại bỏ nhà ra đi. Thế rồi đến năm 1994, sau khi ba con ra đi vĩnh viễn, con mới thấy những lời dạy của thầy quả là thấm thía. Đau khổ lúc nào cũng rình rập đón bắt lấy mình. Con lại đến với thầy, nhưng lần này con đã đến với thầy khác hơn những lần trước, con đã xin thầy cho con quy y, dù chỉ tại gia. Con đã xin thọ giới và quyết tâm trì giữ những gì mà mình đã thọ.

Kính Bạch Thầy,

Chính nhờ những lời chỉ giáo của thầy mà giờ này con mới thực sự có một cuộc sống tương đối an lạc, chẳng những cho con,

mà còn cho cả gia đình, và những người quanh con nữa. Cuối cùng con cầu xin ơn Tam Bảo luôn gia hộ cho thầy có đầy đủ sức khỏe để tiếp tục hoằng pháp lợi sanh.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Thiện Phúc

LỜI MỞ ĐẦU

Kính thưa quý đạo hữu,

Sau những khuyến khích của nhiều đạo hữu, tôi đã mạo muội ghi lại trong tập sách nhỏ này những điều mà mình biết được về ý nghĩa của Phật pháp qua các bài nói chuyện của thầy Viện chủ chùa Huệ Quang, Thượng Tọa Thích Minh Mẫn, thầy giáo thọ Thích Minh Đức trong khóa tu học mùa hè năm 1994 cùng những buổi giảng pháp liên tục của các thầy Thích Nguyên Hạnh, Thích Từ Lực, Thích Viên Lý, Thích Minh Đạt, Thích Phụng Sơn, và thầy Phật Đạo hoặc trong những buổi tọa thiền hoặc trong những lúc vấn đáp về Phật pháp. Những buổi tu học và nói chuyện này không cố định dài hay ngắn, không có thứ tự cao thấp mà quý thầy chỉ tùy căn cơ, hoàn cảnh mà giảng giải những giáo lý đạo Phật cho mọi người cùng lợi lạc. Mục đích của thầy giáo thọ là giảng kinh Diệu Pháp Liên Hoa, tuy nhiên, có nhiều khi thầy xem kinh, đọc sử hoặc văn thơ, hễ thấy có đoạn nào hay, bài thơ nào có thể dạy cho đại chúng được thì Thầy bèn thuật lại và giảng cho đại chúng nghe. Có khi quý Thầy trả lời những nghi vấn của các Phật tử, hoặc có lúc giải nghi và phá chấp cho thiền sinh.

Xét thấy có rất nhiều người hâm mộ Phật pháp nhưng không có duyên được dịp nghe quý Thầy giảng dạy, tôi đã cố gắng, mạo muội ghi lại một ít tài liệu cần thiết để giúp cho những ai muốn thấy cái tích cực của Phật giáo trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Vì ghi lại trong lúc quý Thầy giảng giải nên chỉ ghi được đại ý của các vấn đề. Tuy nhiên, những điều mà quý Thầy đã giảng dạy thật vô cùng quý báu.

Chúng tôi chỉ ghi lại đây một số bài thiết yếu để tưởng nhớ lời dạy dỗ của quý Thầy, vì lòng từ bi vô hạn mà quý Thầy đã

không ngại xa xôi mà đến để tưới những trận pháp vũ vô cùng quý báu tại miền Nam California này.

Kính thưa quý đạo hữu,

Đức Từ Phụ đã dạy: Thân người khó được. Phật Pháp khó gặp. Thời gian qua mau. Mạng người chóng hết. Được thân người và gặp được Phật Pháp mà để cho thời gian luống qua vô ích thì quả là uổng cho một kiếp người. Xin hãy lắng nghe và phụng hành theo những lời khuyên dạy của Đức Từ Phụ để trước tiên chẳng những mình được bớt quay cuồng và mệt mỏi trong cái thế giới vật chất này, mà còn giúp cho những người thân, bạn hữu và mọi người cùng được hưởng sự lợi lạc.

Xin nguyện cho ai nấy đều sớm về nương nơi Tam Bảo và phát tâm Bồ Đề để cùng nhau đi trên con đường mà năm xưa Đức Từ Phụ đã đi, để có một ngày nào đó tất cả chúng sanh đều trọn thành Phật quả.

Viết tại chùa Huệ Quang
Khóa tu học mùa hè năm 1994

THIỆN PHÚC

***THƠ CẢM TẠ THẦY VIỆN CHỦ CHÙA HUỆ QUANG,
THẦY GIÁO THỌ MINH ĐỨC, CÁC THẦY GIẢNG SƯ VÀ
QUÝ SƯ CÔ***

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

Kính bạch quý thầy và quý sư cô,

Tuy ba tháng an cư kiết hạ trôi qua thật mau, ba tháng tuy ngắn ngủi nhưng cái duyên được quý thầy dạy dỗ quả là quý báu hơn cả một đời. Thế hệ chúng con là thế hệ của những người tha hương với những hoài bão, ưu tư chẳng những cho chính mình mà còn cho thế hệ tương lai nữa. Cuộc sống hằng ngày của chúng con tùy thuộc rất nhiều vào thế giới chung quanh và chịu hoặc bị ảnh hưởng từ nếp sống gia đình đến xã hội. Chúng con, một mặt, không muốn bị ngã quỵ trong cái xã hội quá ư phức tạp này; mặt khác, chúng con lúc nào cũng muốn cho mình có được một cuộc sống đạo đức. Chính vì vậy mà chúng con luôn bị dẫn dắt bởi hai tư tưởng đối chọi nhau, tưởng chừng như không bao giờ thoát ra được. May thay khóa tu học mùa hè và giảng kinh Pháp Hoa do thầy viện chủ chùa Huệ Quang tổ chức, thầy Thích Minh Đức làm giáo thọ, cùng các thầy khác ở California cũng như ở khắp các tiểu bang khác trên nước Mỹ, mà giáo pháp do quý thầy giảng dạy y như là những pháp vũ tối cần thiết đã tắm gội cho chúng con trong cơn nắng hạn .

Kính bạch quý thầy và quý sư cô,

Chúng con không dám nói là chúng con đã hoàn toàn dứt hẳn hết những tham, sân, si. Chúng con dù có tinh tấn nhưng có lúc hãy còn giải đãi; tuy nhiên có một điều chúng con dám cả quyết là nhờ đước từ bi của Đức Phật, giáo pháp mà quý thầy đã dạy dỗ, và sự phát tâm hộ trì của quý sư cô chùa Huệ Quang, mà chỉ sau gần ba tháng tu học, chúng con đã bớt tham, bớt sân, bớt si, bớt ích kỷ, ganh tị, hiềm khích, bớt ngã mạn cống cao và do đó mà tâm chúng con cảm thấy thanh tịnh hơn.

Quý thầy đã đưa chúng con từ những con người gần như là người máy trở về sống thực với cái tâm của chính mình. Quý thầy đã dạy cho chúng con thấy, hiểu và làm theo đúng sự thật, nhìn sự vật bằng cái nhìn như thị. Và chính quý thầy đã dạy cho chúng con có được cái tương đối tĩnh trong một xã hội quá động, quá bạo lực, quá giành giật như một đấu trường. Và cuối cùng quý thầy đã dạy cho chúng con làm sao mượn cái thân tứ đại này để rèn luyện bản thể và thực chứng chân tâm để được qua bờ rất ráo bên kia.

Chúng con tuy chưa nắm được hết diệu lý của giáo pháp do quý thầy giảng dạy, nhưng chúng con nguyện sẽ hành trì, sẽ phá bỏ cái chấp ta, chúng con vẫn biết rằng dù cho chúng con có là chàng tráng sĩ và cửa Tùng, cửa Tùng thì không mở, nhưng cửa chùa Huệ Quang vẫn luôn rộng mở. Cho dù chúng con có là những chàng Cùng Tử, bỏ Đức Từ Phụ để lăn lóc với danh với lợi, nhưng Đức Từ Phụ lúc nào cũng thương xót mà đón nhận các con trở về. Tuy vậy, chúng con nguyện sẽ tiếp tục tinh tấn tu học để khỏi phụ công ơn của quý thầy .

Chúng con xin quý thầy hãy thương xót mà tiếp tục hướng dẫn chúng con và chúng con xin cầu ơn Tam Bảo luôn gia hộ cho quý thầy được đầy đủ sức khỏe để tiếp tục hoằng pháp lợi sanh. Cuối cùng, chúng con xin đê đầu đánh lễ quý thầy và quý sư cô đã thương xót mà gia hộ cho chúng con một mùa hè đầy Pháp vũ của Đức Phật.

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

Mùa hè 94

Thiện Phúc

1. PHẬT GIÁO LÀ GÌ?

Phật giáo là giáo pháp mà Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã nói ra và các đệ tử của Ngài sau mấy lần kiết tập kinh điển đã ghi lại gần như toàn bộ những điều Ngài nói để truyền bá lại cho đến bây giờ. Đức Thích Ca Mâu Ni Phật là người đã đạt được tự giác, giác tha và giác hạnh viên mãn.

Nguyên nhân phát sinh của đạo Phật?

Xã hội Ấn Độ thời đại Đức Phật đản sinh quả là một xã hội phức tạp và vô cùng bất công bởi sự phân chia giai cấp để đối xử một cách bạo ngược giữa người với người. Đức Phật đã nhìn thấy những tôn giáo khác, như Bà la môn hoặc những tôn giáo thờ thần, không đem đến cho con người sự giải thoát và xã hội được yên ổn. Nên Ngài đã quyết chí xuất gia tìm giải thoát cho mình, cho những người thân và cho chúng sanh. Với tinh thần tích cực lợi tha và từ bi bình đẳng mà không bao lâu sau, giáo lý của Phật lan tràn chẳng những ở Ấn Độ mà còn ở khắp nơi trên thế giới.

Phật giáo bắt nguồn từ Đức Phật là bậc đại giác; tuy Ngài không phải là Chúa sáng thế, nhưng Ngài thấu rõ hết tất cả mọi nguyên lý của thế gian này và Ngài có khả năng hướng dẫn chúng ta, nói riêng và chúng sanh nói chung, được giác ngộ như Ngài. Ngài không là chúa sáng thế, nhưng Ngài là ông thầy thuốc giỏi nhất, biết tùy bệnh của chúng sanh mà cho thuốc. Uống thuốc của Ngài cho, thế nào cũng khỏi bệnh. Ngài là bậc đạo sư cho loài người và trời. Ngài đã chỉ cho chúng ta chỗ giải thoát, con đường đi đến giải thoát và làm sao đi trên con đường ấy cho đến nơi đến chốn. Ngài không mị chúng sanh hay dùng ma thuật hoặc khẩu hiệu rỗng tuếch ‘chịu tội cho chúng sanh.’ Đối với Ngài, ai nghe và làm theo thì giải thoát, ai không nghe thì vẫn trầm luân, nhưng Ngài không bỏ một chúng sanh nào, mà vẫn

tiếp tục thương xót dạy dỗ cho đến khi nhứt thiết chúng sanh đều trọn thành Phật đạo.

2. TẠI SAO GỌI ĐẠO PHẬT LÀ ĐẠO PHÁ NGÃ?

Vì đạo Phật chủ trương phá bỏ cái ‘ta’. Cái ‘ta’ đã bám vào thân này không biết từ đời kiếp nào và nó chứa đầy những tham, sân, si; chứa đầy những tranh chấp tị hiềm. Nghĩa là cái ta chứa đầy những thứ đưa ta đến đau khổ. Đạo Phật dạy ta hãy phá bỏ nó đi để tâm ta được thanh thoi thanh tịnh hơn. Đức Phật dạy ta dùng trí tuệ quán sát thân này là do ngũ uẩn, sắc, thọ, tưởng, hành, thức hợp thành. Những món này không có món nào làm chủ thể cả, chỉ do sự chung hợp lại mà thành. Nếu ta nói sắc là ta thì thọ, tưởng, hành, thức là gì và ta bỏ chúng đi đâu?vân vân. Tóm lại cái ‘ta’ mà chúng ta đang nói đó nó không có chủ thể nhất định. Phải hiểu như vậy ta mới phá bỏ được những cái chấp sai lầm từ đời này qua kiếp nọ. Khi đã phá bỏ được cái ‘ta’ rồi, từ từ trí tuệ sẽ phát và từ đó ta có khả năng vén bức màn đen tối từ vô thí, do đó mà những đau khổ không thể tiếp diễn nữa. Khi mê mờ trong đêm tối, thấy sợi dây ta bảo là rắn rồi đâm ra sợ hãi; đến khi được ngọn đuốc soi sáng, nhìn kỹ lại thì là sợi dây, đâu có gì phải còn sợ hãi, hoặc lo âu nữa.

Tóm lại, dùng trí tuệ quán được cái vô ngã tức là chúng ta cầm đuốc soi cho biết rõ ấy chỉ là sợi dây chứ đâu có gì mà sợ. Như vậy cái chủ thuyết ‘phá ngã’ của đạo Phật làm sáng tỏ sự thật, nó phá tan cái sai lầm truyền kiếp của chúng sanh. Bao nhiêu nỗi đau khổ đều do sự lầm mê mà ra, chúng ta phải sáng suốt dùng trí tuệ quán sát kỹ càng để vén bức màn đen tối từ vô thí. Một khi mê mờ đã bị trí huệ diệt sạch thì những khổ đau sẽ không thể tiếp diễn nữa.

3. TỪ BI HỈ XẢ TRONG ĐẠO PHẬT LÀ THẾ NÀO ?

Phật dạy chúng ta hãy phát tâm Bồ Tát lợi mình, lợi người. Trước hết phải có tâm từ, bi, hỉ, xả chẳng những với loài người mà còn đối với chúng sanh mọi loài.

Lòng đại từ hay cho chúng sanh tất cả mọi sự yên ổn, cả tinh thần lẫn vật chất. Chính do lòng đại từ này mà đối với muôn loài chúng sanh không não hại và cũng chính vì lòng đại từ này mà ta không bao giờ giận dữ. Hơn thế nữa, do lòng đại từ mà ta chỉ thấy đức tính trong sạch của người chứ không bao giờ để tâm moi móc lỗi lầm của họ. Lòng đại từ cũng giúp ta diệt đi cái nhìn một bên thiên lệch theo thói thường của phàm phu.

Tóm lại, lòng đại từ đối với người thì mang lại sự an vui, còn đối với mình thì khắc chế những tức giận và tâm não loạn. Còn thế nào là bi? bi là thương xót chúng sanh. Đại bi là lòng thương xót chúng sanh một cách quảng đại. Chính do lòng đại bi này khiến ta thương xót mà độ hết các chúng sanh, không chừa bỏ một chúng sanh nào. Với tâm đại bi, ta lúc nào cũng muốn san bớt những khổ đau của người khác và nguyện hành trì không nhàm chán, không bao giờ bỏ một việc thiện nào dù là một việc nhỏ.

Hỉ là vui chẳng những cho mình mà còn cho người nữa. Thấy ai tu thiện, tâm không ganh ghét. Hoan hỉ với chính mình, thường giữ tâm vui vẻ, đi nghe chánh pháp, làm việc thiện, không bao giờ thói chuyển và không biết mệt mỏi. Đối với người, thấy người làm lành như chính mình làm lành vậy. Thấy ai được bớt khổ thêm vui thì sanh tâm vui mừng; thấy người làm công đức lành thì tùy hỉ khen ngợi. Thấy lỗi người không sanh tâm ghen ghét .

Xả là không chấp trước nghĩa là đối với thuận cảnh không sanh tâm yêu thích vì yêu thích là còn vướng mắc, chưa xả. Còn đối với nghịch cảnh thì không sanh tâm oán hận. Đối với người oán ta, ta không sanh tâm oán hận người; còn đối với kẻ thân cũng không sanh luyến ái. Người có tâm xả coi tất cả mọi chúng sanh bình đẳng, không để ngoại cảnh lay chuyển.

4. TA NÊN TU VÀO LÚC NÀO VÀ TU NHƯ THẾ NÀO?

Tu có nghĩa chuyển hóa những điều xấu thành điều tốt để sửa mình, mà tự sửa mình để làm được điều tốt thì không phải đợi đến ba mươi, bốn mươi, năm mươi, hoặc đợi đến già rồi hẵng tu. Ở cái cõi ta bà này có ai biết được ngày mai sẽ ra sao, vậy thì ngay từ bây giờ chúng ta hãy gieo những nhân lành. Ta hãy sống cho trọn vẹn cuộc sống hăm bốn giờ qua của ta và chuẩn bị cho hăm bốn giờ sắp tới trong tinh thần ‘từ bi hỉ xả’ của Đức Phật.

Thức dậy miệng mỉm cười
Hăm bốn giờ tinh khôi
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mắt thương nhìn cuộc đời

Hãy mỉm cười vào mỗi sáng ta thức dậy. Cười cho ta, cười cho người, và cười cho cuộc đời. Ta biết rằng hăm bốn giờ sắp tới của ta là tinh khôi, là ta sẽ sống với lòng ‘từ bi hỉ xả’ của Đức Thế Tôn. Ta hãy sống trọn vẹn với những gì mà Ngài đã dạy. Đừng nghĩ rằng hôm qua là kẻ cướp mà mặc cảm mà không tu, vì dù có tu cũng không biết đến bao giờ mới đắc đạo. Phật đã dạy hôm qua làm điều xấu ác của quỷ dạ xoa mà hôm nay phát tâm bồ tát và hành trì bồ tát đạo thì đường thành Phật sẽ không xa .

Tạc nhật dạ xoa tâm,
Kim triều bồ tát diện,
Bồ tát dữ dạ xoa
Chỉ cách nhật điều tuyền

Có nghĩa là hôm qua là tâm địa dạ xoa, hôm nay là Bồ Tát. Từ dạ xoa qua bồ tát chỉ cách nhau một sợi chỉ. Ngược lại hôm qua là bồ tát mà hôm nay móng tâm vọng động, nghĩ và làm điều ác thì tự ta biến thành dạ xoa.

Vấn đề tu trong cuộc sống này quả trọng yếu, vì nếu chỉ biết tin Phật pháp mà không biết sinh hoạt thực tiễn theo đúng Phật pháp thì chỉ vun xới được thiện căn, chứ biết chừng nào mới thành Phật. Thí dụ như ta vô nhà hàng đọc những thực đơn nhưng chưa bao giờ ăn vậy.

5. ĐẠO PHẬT TRONG ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

Phật giáo không phải là một tôn giáo có tính cách chính trị cho nên Phật giáo đồ cũng không có tham vọng chính trị. Tuy nhiên, trong xã hội cận đại dù là ở ẩn trong rừng sâu, cũng khó mà tách hẳn mọi sinh hoạt chính trị. Chính vì thế, là Phật tử chân chính, tham gia chánh trị phải có lý tưởng, có nhiệt tình, tinh thần trách nhiệm, phục vụ hết sức mình cho quần chúng mà không hoạt đầu.

Khi còn tại thế Đức Phật Thích Ca thường giúp cho quốc vương đại thần nhiều ý kiến kiến quý báu. Tuy nhiên, Phật đã dạy ta phải tu trong cuộc sống vật chất đầy nhiều nhương này. Cuộc sống mà chúng ta đang sống là cuộc sống đầy văn minh vật chất. Văn minh vật chất có thể đưa ta lên cung trăng và các hành tinh khác, nhưng nó đâu có đem lại thanh tịnh và an lạc cho ta. Trái lại, nó tạo cho ta đầy phiền não, nó biến xã hội ta đang

sống thành một xã hội đầy hận thù, tranh chấp và tị hiềm. Người nghèo mong được giàu, kẻ giàu mong được giàu hơn, dân da đen không thích da trắng, dân da trắng không thích da đen... Chính đạo Phật là đuốc sáng dẫn ta ra khỏi biển mê này. Đạo Phật dạy ta tu, tu để con người ta được tốt hơn, tu để được sống trong an vui hạnh phúc, tu để lòng đừng vương bận và tâm hồn được thanh tịnh hơn. Tu trong đạo Phật là bắt đầu điều chỉnh và sửa chữa cái nhìn biên kiến của ta. Tức là tập bỏ cái nhìn chủ quan mà hãy nhìn vào chân sự thật. Tu là sống làm sao như hoa sen, mọc lên trong bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn. Con người cũng vậy, tu làm sao mà sống trong một xã hội đầy thị phi, tranh chấp, hận thù mà mình không thị phi, không tranh chấp, không hận thù. Tu để ta đừng nghĩ rằng danh vọng, quyền uy và tiền bạc là chân hạnh phúc, mà chúng chỉ là những thứ ngoại thân. Tu để thấy rằng hạnh phúc nó ở chính ta, nó ở ngay trong tâm ta, ta chính là hạnh phúc. Càng đi tìm những hạnh phúc giả tạo bên ngoài bao nhiêu thì mình càng xa mình, tức là xa cái hạnh phúc thật bấy nhiêu.

Đạo Phật kêu gọi là hãy thực hành cái ‘từ bi hỉ xả’ trong cuộc sống hằng ngày, chứ đừng tới chùa mới nói ‘từ bi hỉ xả’ mà tâm vẫn chứa chấp đầy hận thù ganh ghét.

6. HAI LOẠI PHẬT GIÁO

Nội dung của đạo Phật trong quá khứ, hiện tại và trong những thử thách vẫn vậy, thì trong tương lai và những thử thách sắp tới cũng sẽ như vậy. Đức Phật là bậc toàn giác, Ngài thấy rõ mọi nguyên lý của thế gian này, Ngài đã là một nhà hướng đạo tuyệt vời, và Ngài đã dẫn dắt chúng sanh vượt ra ngoài biển khổ. Tuy nhiên, Ngài lại không thể thay đổi trạng thái vốn có của thế

gian này nói cách khác Ngài không phải là thần thánh. Nếu chúng sanh không chịu sự hướng dẫn của Ngài thì Ngài chỉ biết thương xót chứ không làm gì được. Thế nhưng có nhiều người lầm tưởng mà giao phó hết cho Ngài, đến độ thành mê tín, dị đoan. Tưởng Ngài có thể chuộc tội thế cho chúng sanh, chính vì vậy mà ta thấy có hai loại đạo Phật. Một là đạo Phật sống, và thứ là đạo Phật chết.

Đạo Phật chết là thứ đạo Phật mà tín đồ chỉ có niềm tin chứ không có thực hành. Tín đồ mỗi tháng vài ngày đi chùa, vài ngày ăn chay thế thôi. Phật tử của đạo Phật chết chỉ biết có cái bàn thờ Phật, hình tượng Phật, hoặc là ngôi chùa nơi có bàn thờ và tượng Phật. Phật tử của đạo Phật chết chỉ biết tụng kinh như kéc mà không biết mình đang tụng những gì, kinh dạy những gì... nghĩa là không biết chuyển pháp. Đáng thương thay cho những Phật tử của cái đạo Phật chết này.

Trái lại, đạo Phật sống là đạo Phật ở chính mình. Tất cả những động tác hằng ngày từ cái đi, cái đứng, cái ăn, cái ngủ... nghĩa là tại bất cứ nơi nào, lúc nào cũng có thể là đạo tràng để cho tín đồ của đạo Phật sống tu. Những tín đồ của đạo Phật sống lúc nào cũng mang hình ảnh của Phật ngay trong con người của mình, lúc nào cũng sống theo những lời Phật dạy. Những người theo đạo Phật sống tin rằng trong ta có rất nhiều cánh cửa như mắt, tai, mũi, lưỡi ... chúng lúc nào cũng mở ra để thấy, nghe, ngửi, nếm, tiếp xúc với thế giới bên ngoài, nơi có đầy dẫy những đẹp đẽ, xấu xa, giông bão. Nếu chúng ta yếu đuối, chúng ta sẽ lập tức bị cuốn hút quay cuồng trong đó. Những tín đồ theo đạo Phật sống lúc nào cũng biết khép bớt những cánh cửa ấy lại để bớt thấy, bớt nghe, bớt ngửi, bớt tiếp xúc. Chỉ nhìn những gì đáng nhìn, không nhìn những gì không đáng nhìn. Khép bớt lỗ tai lại để đừng nghe những thị phi, đố kỵ. Hãy rút lưỡi lại để bớt nếm những mùi vị kích động dục vọng của con người; mà dục

vọng là những gì không cùng tận. Chính những dục vọng đó đã đưa con người đến những tình cầu xa xôi nhưng chúng không bao giờ làm cho con người được an ổn.

Tóm lại, chính cái đạo Phật sống này giúp ta thực sự tu, giúp ta bớt nhìn, bớt nghe, bớt nói, bớt ăn, bớt tiếp xúc để cho lòng bớt chứa, và do đó mà tâm được thanh tịnh hơn.

7. THẾ NÀO LÀ BIẾT ‘DỪNG’ ?

Lúc ta chưa biết đạo lý, chúng ta buông lung, trộm cướp, tà dâm, vọng ngữ... làm đau khổ chúng sanh, tức là ta tạo ra nghiệp ác. Khi biết đạo lý, ta dừng lại không làm ác nữa, là tu vậy. Tất cả những hiện tượng từ sinh lý đến tâm lý và vật lý, từ lớn đến nhỏ đều có sự lôi cuốn và đều có vị ngọt, nhưng bên trong cái vỏ bọc đường ấy là cái gì? Nếu ta chịu khó bình tâm mà suy xét cho kỹ thì ta thấy rằng bên trong cái vỏ bọc đường ấy là những nguy hiểm và phiền não đang rình rập chúng ta. Chẳng hạn như nhìn những quảng cáo trên truyền hình lòng ta ham muốn, dục vọng trời dấy bắt ta phải mua, nhiều khi là những thứ xa xỉ. Mua xong phải nay lưng ra trả, hoặc thiếu nợ, như thế có phải là phiền não lắm không ?

Tóm lại, Phật tử chân chính lúc nào cũng biết dừng hẳn những dục vọng, tham sân, si để chẳng những mang lại niềm an lạc cho mình mà còn cho người nữa.

8. TU LÀ BIẾT CHIÊM NGHIỆM NHỮNG BÀI HỌC TRONG QUÁ KHỨ ĐỂ SỐNG AN ỔN CHO HIỆN TẠI.

Có nhiều người cho rằng, tu là để dành riêng cho những ai rảnh rang nhàn hạ, những ai có thừa của thừa tiền, còn mình làm đầu tắt mặt tối, cơm không đủ no, áo không đủ mặc, thì giờ đâu mà tu. Quan niệm như vậy quả là thái quá. Trước hết, tu đâu có cần tiền và đâu có tốn nhiều thì giờ. Trong mọi hoàn cảnh chúng ta đều tu được. Tu trong cảnh bận rộn, cảnh nghèo khó, cảnh bệnh hoạn, tại gia hoặc xuất gia... Tu là chiêm nghiệm những bài học mà ta đã đi qua trong cuộc sống hàng ngày để mà sống cho tốt, cho đúng với cái ‘từ, bi, hỉ, xả’ của nhà Phật.

Trong cuộc sống hàng ngày không ai mà không trải qua những tham, sân, si, hỉ, nộ, ái, ố... đến những thất bại, những đau khổ chán chường của cuộc đời. Vấn đề ở đây là ta có biết học hỏi ngay từ những thất bại của mình, những đại dột của mình để được trưởng thành hay không thôi. Và luôn nhớ rằng tất cả những gì mà ta đã kinh qua trong cuộc sống, dù thành công hay thất bại, đều là những chất liệu nuôi dưỡng cuộc sống tinh thần của ta.

Đức Phật đã dạy: “Tất cả sự vật đều vô thường.” Tất cả những cái đẹp trên thế gian này đều cùng chung số phận mong manh, vô thường, không tồn tại mãi. Tất cả các pháp (mọi sự việc) trên đời này đều hàm chứa một ý nghĩa nào đó của cuộc sống và sự chết. Nghĩa là chúng dạy cho ta những chân lý, có điều là chúng ta có biết vén màn lên để thấu hiểu được chân lý đó không thôi. Thí dụ nhìn một cây nến đang cháy dở, người biết chiêm nghiệm sẽ nghĩ là cây nến đang tự diệt trong sự sống của nó, để biết rằng cuộc sống của chúng ta cũng vậy. Chúng ta đang sống, có nghĩa là chúng ta cũng đang đốt dần sự sống của ta để

đi gần đến sự hoại diệt . Tuy nhiên, sự hoại diệt không nhất thiết là phải đợi cho nến cháy hết, mà bất cứ lúc nào cũng có thể xảy đến được. Một ngọn gió hoặc vô tình hoặc cố ý sẽ làm tắt đi ngọn nến. Đời con người ta cũng có khác chi cái ngọn nến ấy đâu? Nó cũng mong manh vô thường, có thể tự hoại diệt hoặc bị hoại diệt bất cứ lúc nào như ngọn nến kia.

Tóm lại, tất cả mọi thứ trên thế gian này đều đáng cho ta những bài học, đều thuyết cho ta những pháp hay. Tất cả những va chạm trên đời này đều đáng cho ta chiêm nghiệm để rút ra những bài học quý giá cho cuộc sống hằng ngày. Và nếu chúng ta biết làm như vậy thì chúng ta sẽ có một cuộc sống xứng đáng hơn.

9. TU LÀ TỰ MÌNH THẤY LỢI CỦA MÌNH CHỨ ĐỪNG THẤY LỢI CỦA NGƯỜI.

Tu là tự mình chuyển nghiệp cho mình. Tu là làm cho mình hiền bằng cách tu ở ba nghiệp: thân, khẩu và ý. Có nhiều người đi chùa, tụng kinh, niệm Phật, ăn chay nhưng hễ hở ra là cứ bước mót lỗi người, trong khi lỗi mình chồng chất mà không hề đả động đến. Như vậy làm sao gọi là tu? Trên đời này bao nhiêu sự tan nát rã rời cũng do từ ta hay biết, hay xoi mói lỗi người mà không bao giờ thấy được lỗi mình. Phật dạy: “Hãy tĩnh tâm mà nhìn cho ra được cái lỗi của mình để mà sám hối, để chuyển cái xấu thành cái tốt.” Khi ta đã biết lỗi thì ta mới có cơ may để mà sửa chữa. “Hãy đừng đổ lỗi cho nhau, hãy tự nhìn lại chính mình, hãy biết mình là phạm phu, mà phạm phu là chưa giác ngộ. Đừng nhìn thấy lỗi người, vì thấy lỗi người làm cho tâm ta điên đảo, tạo ra tranh chấp và đau khổ.”

Nên nhớ rằng tất cả những gì người khác có được là của người khác chứ không phải là của ta. Cái hạnh phúc, giàu sang của kẻ khác không giúp được ta giàu sang hạnh phúc. Đừng để tâm ta rong ruổi nữa. Đừng hỏi thầy tu tu ra sao, mà hãy tự hỏi mình tu ra sao. Được như vậy tâm ta mới bớt viển ly điên đảo mộng tưởng, được như vậy tâm ta sẽ thanh tịnh hơn và ta sẽ có được khả năng chuyển hóa những đau khổ thành ra hạnh phúc.

10. TU LÀ TẠO CHO MÌNH MỘT CUỘC SỐNG ĐƠN GIẢN

Phật đã dạy: “Đa dục vi khổ” nghĩa là càng ham muốn nhiều thì càng đau khổ nhiều. Càng hi vọng nhiều thì càng thất vọng nhiều; càng ham mong nhiều thì càng không toại nguyện nhiều; càng phức tạp nhiều thì càng rối rắm nhiều. Càng nghe nhiều thì càng chứa nhiều, càng chứa nhiều thì tâm ta càng trĩu nặng nhiều, tâm ta càng trĩu nặng thì ta ít được thanh tịnh hơn.

Xã hội văn minh cho ta những vật chất nhưng nó đã cướp mất ở chúng ta cuộc sống đơn giản cố hữu, nó đã cướp mất cái hạnh phúc chân thật ở chính ta. Đôi khi nó cướp mất cả ta hồi nào mà ta không hay, nghĩa là nó đã làm cho ta đánh mất chính ta. Con ta, vợ ta, thân bằng quyến thuộc là những người mà ta quý hơn tất cả mọi thứ vật chất trên đời này, mà bất hạnh thay đôi khi ta chửi rủa họ cũng vì những vật chất rất tầm thường.

Muốn tránh cảnh làm nô lệ cho vật chất tiện nghi, hãy tập cho mình có cuộc sống đơn giản. Càng ít nhu cầu bao nhiêu thì càng ít lo bấy nhiêu. Nói như thế không có nghĩa là chúng ta phải đi lùi với đời sống xã hội bên ngoài. Chúng ta cứ sống, cứ tạo ra của cải vật chất để làm tốt đẹp cho cuộc sống hiện tại và thế hệ mai sau, nhưng đừng chạy theo vật chất, đừng làm nô lệ

cho vật chất. Hãy tập sống đơn giản để không phải quá ưu tư, và từ đó tâm ta tự nhiên sẽ thanh tịnh hơn.

11. CHÚNG TA HÃY SỐNG NHỮNG GIÂY PHÚT HIỆN TẠI.

Khi chúng ta tu dĩ nhiên mục đích của chúng ta là đạt thành chánh quả, nghĩa là thành Phật. Tuy nhiên cái lợi lạc trước mắt là chúng ta biết sống cho hiện tại, sống lạc quan và trân trọng những gì mà chúng ta đang có. Đừng tưởng nhớ về quá khứ, vì sao? Vì hạnh phúc và đau khổ của hôm qua không là hạnh phúc và đau khổ của hôm nay, và chúng cũng không tạo được hạnh phúc hoặc đau khổ cho hôm nay. Đừng mơ tưởng đến tương lai, vì sao? Vì tâm ta vốn dĩ đã rong ruổi nhiều rồi, đừng bắt nó phải rong ruổi nhiều thêm nữa. Tưởng về quá khứ và mơ đến tương lai chỉ làm phí những thì giờ quý báu của một đời người mà thôi. Hãy giúp cho tâm ta thanh tịnh bằng cách hãy sống cho hiện tại, trân trọng những gì ta đang có. Có như vậy ta mới có cơ gieo những duyên tốt vào cuộc sống bằng chánh pháp của ta.

12. HÃY SỐNG LÀM SAO CHO CUỘC ĐỜI NÀY KHÔNG TRÔI QUA VÔ ÍCH.

Ta hãy sống làm sao cho cuộc sống ta xứng đáng và đầy ý nghĩa. Thế nào là cuộc sống xứng đáng và đầy ý nghĩa? Sống nhỏ nhen, bòn sẻn, tham lam, ích kỷ, ganh tị, hiềm khích ư? Thưa không. Hãy sống vị tha, rộng lượng, không tị hiềm, không ganh ghét, hãy sống hòa mình với mọi người.

Sống mà lao theo vật chất thì không khác chi những con thiêu thân đang lao mình vào đèn tự sát vậy. Người sáng suốt đừng nên lao vào những trò ăn chơi vô ích mà hãy dành những thì giờ quý báu đó để mang lại những niềm vui và làm bớt đau khổ cho kẻ khác. Đó mới chính là chân đại nghĩa của cuộc sống. Hãy tập sống như những vị bồ tát hóa thân, sống vị tha với hạnh nguyện giúp mọi người thoát ra vũng bùn đau khổ. Sống dấn thân vào đời để cứu độ chúng sanh.

13. NẾP SỐNG TÍN NGƯỠNG CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ.

Đạo Phật là đạo của trí tuệ và sự thật. Con đường mà Đức Phật mở ra cho chúng sanh là con đường đi đến sự thật. Đạo Phật đã hòa nhập vào dân gian để biến thành một nền tín ngưỡng dân gian phổ cập đến mọi người.

Bất cứ tôn giáo nào cũng nói đến đức tin, thờ phụng và cầu nguyện. Đạo Phật cũng vậy, đạo Phật cũng dạy về đức tin, thờ phụng và cầu nguyện. Tuy nhiên, có những cái đã tự sáp nhập vào đạo Phật từ địa phương chứ không phải là của đạo Phật. Chẳng hạn như đồng bóng, bói toán... có nhiều người tưởng lầm là của đạo Phật; kỳ thật những thứ ấy xuất phát từ lòng tin mù quáng của con người và vì thế tạo ra rất nhiều mê tín dị đoan và làm cho nhiều người có sự suy nghĩ sai lầm về đạo Phật.

Nếu ta thử phân tách những gì của đạo Phật ta sẽ thấy rằng trong đạo Phật không có cái gì mà không có ý nghĩa, hoặc là không mang lại sự trong sáng cho tâm hồn cả. Đức Phật đã dạy: “Đừng bao giờ vội tin một điều gì cho dù điều đó được rất nhiều người nói tới.” Nói như thế không có nghĩa là người Phật tử không tin sự cầu đảo vào nguyện lực của chư Phật và chư Bồ

Tát. Nguyên lực này tạo thành một loại thần lực không thể nghĩ bàn. Thí dụ như những người vượt biển gặp giông tố, cầu Phật Quán Thế Âm Bồ Tát cứu khổ cứu nạn và nhờ thế mà thoát nạn. Đạo Phật không tin việc đốt giấy tiền vàng bạc; tuy nhiên, đạo Phật không cấm Phật tử đốt giấy tiền vàng bạc. Đạo Phật khuyến khích Phật tử thay vì đốt giấy tiền vàng bạc, nên dùng tiền ấy để bố thí cho kẻ nghèo hoặc cúng dường Tam bảo. Nên nhớ rằng cho dù có đốt triệu triệu giấy tiền vàng bạc mà không thành tâm thì cũng bằng như không.

14. HÌNH THỨC LỄ BÁI TRONG ĐẠO PHẬT CÓ PHẢI LÀ CỨU CÁNH TRONG VIỆC TU HỌC HAY KHÔNG ?

Thưa không, tất cả những hình thức lễ bái trong nhà Phật chỉ là những phương tiện để trợ giúp ta tu học chứ không phải là cứu cánh. Những hình thức này nó còn biểu lộ sự thành kính của ta đối với bậc toàn giác như Đức Thế Tôn và ngưỡng vọng rằng tương lai ta cũng sẽ thành Phật như Ngài. Đừng mê lầm cứu cánh với phương tiện và đừng để bị nô lệ vào những hình thức đó. Chúng chỉ là những phương tiện, những con thuyền đưa ta đến bến bờ bên kia mà thôi.

15. TẠI SAO CHÚNG TA THỜ PHẬT, THỜ TỔ VÀ TIỀN VÃNG?

Phật tử khi đã hiểu ngộ Phật pháp, thì lúc nào cũng thấy bản thân Phật tràn đầy hư không và pháp giới, không cần dùng tranh tượng Phật làm môi giới cảm thông và cảm ứng. Như tổ sư Đan Hà của Thiên Tông đời Đường đã chê tượng Phật làm củi

để sưởi vì ngài đã chứng ngộ thì ngài đâu còn chấp vào tranh tượng. Tuy nhiên, chúng ta có mấy ai đã đạt được mức ngộ đạo như ngài Đan Hà, thì làm sao dám có thái độ bất kính đối với tượng Phật và Bồ Tát.

Phật tử thờ Đức Phật vì Đức Phật là bậc thầy. Ngài tượng trưng cho lòng ‘từ bi hỉ xả’ và là tấm gương cho ta noi theo chứ không là thần linh với quyền uy cho ta sợ hãi. Khi ta chiêm ngưỡng Phật, ta chiêm ngưỡng Ngài như con chiêm ngưỡng cha, như học trò chiêm ngưỡng tôn sư. Trong kinh Pháp Hoa, Phật là đại thí chủ với trí tuệ thâm sâu. Ngài là đấng chánh đẳng chánh giác và Ngài cũng muốn tất cả chúng sanh đều được như Ngài. Phật là một đấng cha lành, là mẹ hiền, Ngài đã ban phát cho chúng sanh tất cả. Thần linh còn nổi giận si mê trong khi Phật không còn tham, sân, si nữa. Ngài thực là bậc toàn giác đáng cho chúng ta tôn kính.

Thầy tổ là những người đã nối tiếp Đức Phật để trao giảng mỗi Phật pháp cho ta, vậy thì thờ phụng các ngài là điều hợp tình hợp lý.

Còn tiền vãng là những bậc tiền nhân đã quá vãng. Không có những bậc này há có chúng ta chăng? Chắc chắn là không. tiền vãng trong đó có ông bà tổ tiên là những người đã sanh ra mẹ cha ta, rồi sau đó mới có ta. Vậy thì chúng ta thờ tổ tiên là để nhắc nhở công ơn những người đã sinh ra thế hệ chúng ta.

16. TẠI SAO PHẢI DÂNG HOA QUẢ, NHANG, ĐÈN VÀ NƯỚC TRONG ?

Đèn là ánh sáng để phá tan bóng tối u mê giống như trí tuệ của Phật phá tan sự u mê của chúng sanh. Như vậy dâng đèn

tượng trưng cho sự đem giáo pháp của Phật mà thấp sáng thế gian để không còn u tối nữa.

Nhang được thắp lên để tỏ sự kính trọng lúc cúng dường đức Phật. Hương thơm của nhang bay khắp nơi giống như sự vị tha của Phật đánh tan những tị hiềm, bợn sền, nhỏ nhen của thế gian. Hương thơm của Ngài giải thoát khỏi phiền não, âu lo, u mê và đau khổ. Và đó chính là cái hương thơm thật sự và vĩnh cửu. Tuy hương nhang không bay ngược chiều gió; nó cũng nhắc cho ta nhớ cái hương thơm của đức hạnh cần có của một Phật Tử chân chính. Lúc thắp nhang cúng Phật, ta nên nguyện: “Con xin thắp nén hương này để cho con có cuộc sống trong lành giống như hương thơm của cây hương này vậy.”

Hoa quả là kết tinh của các loại cây cỏ. Dâng hoa quả cúng dường lên Đức Phật là ta muốn dâng cái gì tinh khiết nhất để tự nhắc nhở tâm ta nên khởi tâm lành và thanh tịnh. Lúc dâng hoa ta thường dâng hoa sen, tại sao vậy? Vì hoa sen là biểu tượng cho sự tinh khiết, trong sạch và tốt đẹp. Hoa sen chính là hình ảnh của Đức Phật, nó vươn lên từ trong bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn.

Nước trong tượng trưng cho giáo pháp và lòng ‘từ bi hỉ xả’ của Đức Phật. Chính thứ nước mát cam lồ này đã diệt những ngọn lửa dục vọng, phiền não và xấu ác.

Tóm lại, những thứ ta vừa kể chỉ là những phương tiện và đừng bao giờ lầm phương tiện với cứu cánh mà hỏng cho việc tu hành của ta. Cứu cánh của chúng ta lúc nào cũng là tu cho thành Phật. Như vậy Phật tử nên tránh bày biện đủ thứ trên bàn thờ mà chỉ cần đơn giản. Một bình hoa đơn sơ và hương trầm là đủ, miễn sao lòng ta thành, tâm ta thanh tịnh. Không nên xài những thứ nhang ướp mùi dầu nồng vì như vậy sẽ làm khó chịu người khác. Một thẻ nhang trầm để lòng mình và những người chung quanh được thanh thoát nhẹ nhàng là đủ.

17. TẠI SAO MỖI KHI PHẬT TỬ GẶP NHAU LẠI CHẤP TAY, CÚI ĐẦU VÀ NGUYỆN MÔ PHẬT?

Phật tử mỗi khi gặp nhau nên chấp tay với ý nghĩa là ta muốn nói với Đức Thế Tôn là tuy con còn u mê nhưng trong tương lai con cũng muốn thành Phật. Hơn nữa, khi chấp tay cúi đầu, ta vừa bày tỏ sự khiêm tốn của mình và ta cũng kính trọng người kia như một vị Phật trong tương lai vậy.

Khi ta nói ‘Mô Phật’ là tỏ lòng ta về qui y Phật và xa lánh ma quỷ. Cách chào hỏi trên của Phật tử quả là dễ thương.

Phật tử nên xưng hô với nhau là đạo hữu có nghĩa là anh em trong chính pháp của Đức Phật. Hãy quên đi những quyền uy và địa vị của thế tục vì những điều đó đều đi ngược với tinh thần của Phật pháp.

18. Ý NGHĨA CỦA CÁCH CHÀO THEO ĐẠO PHẬT.

Những tín đồ Phật giáo khi gặp nhau và chào nhau bằng cách chấp hai tay trước ngực và niệm Mô Phật, hoặc A Di Đà Phật. Cái chào này có ý nghĩa gì? Chấp tay và cúi đầu nói lên sự khiêm tốn của ta, còn niệm Mô Phật hoặc A Di Đà Phật ý xưng tụng đạo hữu đối diện như một vị Phật tương lai. Cầu cho đạo hữu có trí tuệ, công đức vô lượng như các chư Phật. Thiền sư Nhất Hạnh đã có câu kệ cho cái chào trong đạo Phật như sau:

“Sen búp xin tặng người, một vị Phật tương lai.”

Như vậy cái chào trong đạo Phật dạy cho Phật tử hãy cư xử với nhau như những vị Phật tương lai. Ngoài ra, cái chào của đạo Phật còn nói lên sự tôn trọng tha nhân và sự khiêm tốn của ta. Lúc nào ta cũng niệm rằng : “Ta không ngã mạn cống cao và

tâm ta lúc nào cũng nghĩ rằng ta đang đối diện với một vị Phật tương lai.” Có phải chăng ta đã tu từ cái chào thân thương ấy của đạo Phật?

19. PHẬT GIÁO VÀ NHỮNG TÔN GIÁO KHÁC

Các tôn giáo khác xem Thượng đế của họ là cứu rỗi nghĩa là tha lực từ bên ngoài. Chẳng hạn như đạo Gia tô đã thần linh nhân cách hóa thượng đế của họ. Họ cho rằng Chúa sáng thế đứng bên ngoài vũ trụ, là vị thần vạn năng. Thượng đế của Đạo giáo Trung Quốc là Ngọc Hoàng, thượng đế của Ấn Độ giáo là Đại phạm Thiên... Trong khi Phật giáo không sùng bái Thượng Đế mà cũng không sợ Thượng Đế. Phật giáo chủ trương chính mình là sự cứu rỗi. Phật giáo có thừa nhận thượng đế tồn tại, nhưng không cho rằng Thượng Đế sáng tạo ra vũ trụ. Bất quá, vì các đời trước Thượng Đế có tu phước báo nên đời này được sinh lên các cõi trời mà hưởng phước. Nếu Thượng Đế có tham dự vào các nghiệp họa phúc của chúng sanh ở đời này, thì quý ngài cũng sẽ đầu thai kiếp tương ứng để đền trả y như chúng sanh thế thôi.

20. NĂM GIỚI CẤM CỦA PHẬT GIÁO VÀ THẾ GIỚI VĂN MINH.

Năm giới cấm của Phật giáo đã và đang càng ngày càng thấm vào xã hội Tây phương và đó cũng chính là con đường duy nhất để duy trì luân lý và đạo đức trong xã hội. Nhiều người đã hiểu lầm về Phật giáo, cho rằng Phật giáo mê tín dị đoan, thờ hình tượng... Thực ra Phật giáo chẳng những là một tôn giáo lớn,

một môn triết học cao thâm mà còn là một biểu tượng của khoa học. Những gì mà Đức Phật đã nói cách đây trên 2500 năm đã được khoa học chứng minh rất cụ thể. Đức Phật đã ra đời khi mà thế giới này chưa có một nền khoa học tiến bộ, vậy mà Ngài đã để lại cho chúng sanh những bộ kinh điển cao thâm. Gần 600 năm trước Thiên Chúa, Phật đã nói rằng thân này là kết hợp bởi tứ đại: đất, nước, lửa, gió, thì ngày nay khoa học đã công nhận y như vậy. Thân thể người ta được cấu tạo bởi nước, những chất hữu cơ và vô cơ (tức là đất), thân nhiệt là lửa, và không khí chúng ta đang thở là gió.

Những giới cấm của Phật giáo sẽ làm cho xã hội văn minh đang băng hoại bớt băng hoại. Phật đã dạy cho chúng sanh những phương pháp tu tập để diệt những tức giận và tham si, những quán niệm từ bi để đem lòng từ bi đó rải khắp muôn chúng. Ngài đã cắt ái ly gia để tu tập, đắc đạo và mang lại cho chúng sanh một nguồn suối Từ bi vô lượng.

Đức Phật đã dạy, trước hết chúng ta phải từ bi với chính ta để đừng cho sự si mê nó đốt cháy chúng ta. Một khi mà ta từ bi với chính ta thì tất cả xấu ác tự nhiên tiêu tan và đương nhiên những người quanh ta cũng được lợi lạc. Đó là tự giác, giác tha và giác hạnh viên mãn mà Đức Phật đã từng ngộ, và Ngài muốn tất cả chúng ta đều được đi trên con đường mà năm xưa Ngài đã đi.

21. PHẬT TỬ PHẢI CẦU NGUYỆN NHƯ THẾ NÀO ?

Nguyện cầu là mong những nguyện lực của chư Phật giúp ta chuyển hóa những điều xấu xa tội lỗi của ta, hoặc của người thân của ta, hoặc của chúng sanh. Lúc cầu nguyện ta phải thiết tha và cho quyết định. Chúng ta có thể lựa một trong các bài văn

phát nguyện rồi học thuộc lòng, để trước khi lên giường ngồi xếp bằng hướng về Tây phương phát nguyện xong sẽ nằm ngủ.

Trước khi đi ngủ ta có thể ngồi xếp bằng, bán già, hay kiết già, chắp tay mà nguyện rằng : “Con tin lời của Đức Phật A Di Đà, giữ một lòng niệm danh hiệu Phật, nguyện đời này bao nhiêu tội chướng thủy đều tiêu sạch đến khi lâm chung được Phật và các vị Bồ Tát tiếp dẫn chúng con về cực lạc.”

Hoặc ta có thể nguyện như vậy: Xin cho con được an lành hạnh phúc, xin cho con thoát khỏi những lo âu phiền muộn. Hướng tâm về những người thân yêu và mong cho họ được thanh tịnh. Hướng tâm Từ bi đến muôn loài đang lặn ngụp trong biển đời sống chết. Chúng sanh đau khổ là con đau khổ, chúng sanh yên vui là con yên vui.

Hoặc: Tâm con giờ đây hoàn toàn trong sạch, tâm con giờ đây không còn gì xấu ác. Thân con giờ đây tất cả đều là lòng từ bi từ đỉnh tóc đến gót chân. Với những bạc ác, con xin đem lòng vị tha và biết ơn mà đáp. Với những gì tàn bạo, con xin đem lòng Từ bi hỉ xả mà đáp lại. Với những gì đố kỵ ganh ghét, con xin lấy lòng bao dung mà đáp lại. Lạy Phật con xin gánh chịu hết tất cả những đau khổ để cho muôn loài được an lành hạnh phúc.

Tóm lại, chú nguyện là sức hút của đá nam châm, là cánh buồm căng gió của chiếc thuyền, là cái chong chóng của chiếc máy bay. Chú nguyện là động cơ thúc đẩy cho kẻ tu hành mau đến mục đích.

22. BAO LÂU THÌ TA CÓ THỂ DỨT BỎ ĐƯỢC THAM SÂN SI?

Tham sân si đâu phải đến với ta trong một sớm một chiều mà chúng đến với ta bởi do vô lượng kiếp. Do vậy muốn diệt

được tham sân si không phải là chuyện dễ. Trong cuộc sống hằng ngày chúng ta bị lôi cuốn vào những nghiệp xấu rất lạ; cất chân, nhắc tay, nẩy lòng chợt nghĩ, đều gây tội lỗi. Muốn diệt được tham sân si, ta phải quyết tâm rằng nếu lần này mà mình tiếp tục tham sân si nữa thì muôn đời ta không ra khỏi kiếp trầm mê này, và nên nhớ khi làm bất cứ điều gì thì ta nên tập trung tâm trí ta vào việc đó. Khi đi thì để tâm vào đi, khi ăn thì để tâm vào ăn và vào thức ăn để tỏ lòng quý trọng thức ăn và những người đã nấu ra chúng, chứ không phải để phân biệt ngon dở. Khi thiền thì ta để tâm vào hơi thở hoặc vào quán tưởng...

Có làm được như vậy thì tâm ta mới bớt rong ruổi, vì bản chất của tâm là rong ruổi, mà toàn là rong ruổi đến những nơi xấu ác không thôi. Một khi tâm ta bớt dong ruổi thì ta sẽ cảm thấy thanh tịnh hơn và trí huệ mới có cơ phát được để giúp ta chiến thắng được sự tham dục si mê nằm ngay trong ta.

Tu để chuyển hóa những tham sân si thành những từ bi hỉ xả, không phải là chuyện một ngày một bữa, thời gian sẽ giúp ta làm được việc này nếu ta có quyết tâm. Đức Phật đã đánh bỏ tất cả những cảm dõ vật chất và luyến ái để được giác ngộ hoàn toàn và Ngài đã dạy rằng: “Ta cần phải có ý chí và sức mạnh lắm ta mới có thể diệt được tham sân si, vì tu là đi ngược lại dòng đời, giống như lúc ta bơi ngược dòng nước vậy. Nếu ta không có sức mạnh thì nước sẽ cuốn và bắt ta phải xuôi dòng.” Tu cũng vậy, phải có ý chí mạnh mới chống lại được lửa dục tham sân si.

Vậy xin đừng hỏi bao lâu thì ta có thể dứt được tham sân si, mà hãy tự hỏi xem ta có đủ mạnh để lội ngược dòng tham sân si hay không.

23. THIỀN TRONG PHẬT GIÁO ĐÃ GIÚP ÍCH GÌ ?

Thuở xưa đức Phật Thích Ca cũng do tọa thiền dưới cội Bồ Đề mà giác ngộ thành Phật. Chư Tổ các tông phái cũng đều do tu thiền mà thành tổ. Ở Việt Nam từ Đinh, Lê, Lý, Trần, Nguyễn... Phật giáo đã gắn liền với thiền. Như thế ta đã thấy thiền đã giúp cho rất nhiều tổ chứng được đạo nói riêng, và cho Phật giáo nói chung.

Nếu ai dám cho rằng thiền chẳng giúp gì cho việc tu hành thì quả thật kẻ ấy hãy còn đứng bên ngoài cổng chứ chưa bước vào Thiền. Hãy bước vào bên trong để thấy rằng Đức Phật đã giác ngộ bằng thiền. Như vậy thiền có phải là cốt tủy của đạo Phật không ? Chúng ta sẽ chẳng bao giờ có câu trả lời cho câu hỏi này. Đúng là đúng làm sao, mà không đúng là không đúng làm sao. Câu trả lời đúng nhất là hãy nhìn Đức Thích Ca Mâu Ni đã ngồi thiền dưới cội Bồ Đề trong 49 ngày đêm ròng rã cho đến khi giác ngộ.

Thiền là gì? Thiền trong đạo Phật giúp ta cởi bỏ những ưu tư phiền não, sâu muộn để được thanh tịnh. Học thiền là học tâm, ngoài tâm ra không có thiền nào để học. Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã đồng dạy tuyên bố rằng: “Bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền, trực chỉ chơn tâm, kiến tánh thành Phật.” Thiền giúp tâm ta bớt viển ly, điên đảo, mộng tưởng, mà chỉ hướng về một điều gì đó hoặc không điều gì cả. Thiền của Phật giáo là hoàn toàn tĩnh và nhìn sự vật đúng như sự thật của nó. Lúc ta ngồi định tâm, những gì xảy ra quanh ta, ta đều ý thức và ý thức một cách chân thật không sai lệch. Nghe tiếng chiếc lá rơi ta biết đó là chiếc lá đang lìa cành và từ từ rơi xuống chạm đất. Đừng bao giờ mê chấp theo những quán tưởng như xuất hồn... mà rất là nguy hiểm.

Con đường thiền là con đường mà tâm ta hoàn toàn trống rỗng tức là ‘vô niệm,’ nhưng vô niệm thì quá khó, vì thế ta dùng hơi thở hoặc niệm Phật như là những phương tiện giúp ta chỉ nghĩ về một thứ rồi từ từ đi đến vô niệm. Vậy mỗi người chúng ta hãy tự đánh thức mình dậy trong cuộc sống. Đó là thiền vậy.

24. TRÌ CHÚ CÓ CÔNG DỤNG GÌ ?

Chú hay Thần Chú có nghĩa là bao trùm tất cả các pháp, gìn giữ và bảo vệ không cho tan mất. Tự những câu chú nó không có nghĩa; tuy nhiên, nó có khả năng ngăn ngừa không cho tâm ta rong ruổi, lang thang đến những điều xấu ác và từ đó ta có thêm năng lực làm những điều thiện.

Chú có rất nhiều nhưng những bài chú thông dụng gồm có Chú Đại Bi, Chú Lăng Nghiêm và Thập Chú. Công dụng của chú là trợ lực như đã nói trên. Tuy nhiên, Mật giáo lấy sự trì chú làm chủ thể nghĩa là dùng chú như là tăng thượng huệ niệm. Niệm mãi, niệm mãi cho tăng chánh niệm, chánh huệ và cuối cùng chứng thành Phật quả.

Trì chú là nắm giữ cho chắc chắn những lời bí mật của chư Phật; tuy nhiên chỉ có chư Phật mới hiểu được những lời ấy, chứ các hàng Bồ Tát cũng không thể hiểu thấu. Các bài chú đều có oai thần và công đức không thể nghĩ bàn, giúp ta tăng thêm niềm tin, dứt trừ nghiệp chướng, tiêu tai giải nạn và tăng trưởng phước huệ. Chú có công năng phi thường, nếu người thành tâm trì chú, thì hiệu lực không thể tưởng tượng. Thí dụ như chú ‘Tiêu tai kiết tường’ có hiệu lực tiêu trừ hoạn nạn, chú ‘Lăng Nghiêm’ phá trừ ma chướng, chú ‘Chuẩn đề’ trừ tà diệt quỷ, chú ‘Thất Phật diệt tội’ tiêu trừ tội chướng của chúng ta từ nhiều đời kiếp, và chú

‘Bạt nhất thế nghiệp chướng căn bản đăt sanh Tịnh độ đà la ni’ giúp người vãng sanh về Tịnh độ.

Tóm lại, Phật vì thương xót chúng sanh mà truyền dạy những lời vàng ngọc có thể phá tan bức màn vô minh và tội lỗi. Nhưng những lời lẽ cao siêu ấy chúng ta nghe qua một lần không làm sao thấu đáo, nên phải trì tụng mãi để cho lý nghĩa ấy thấm sâu vào thân tâm chúng ta.

25. LÚC TU VÀ LÚC CHƯA TU NÓ KHÁC NHAU LÀM SAO?

Phật đã dạy: Chúng sanh đều có Phật tính, nhưng từ vô thỉ đến nay bị vô minh che lấp, nên chưa thành Phật được, nghĩa là chưa thấy những cái Phật thấy, chưa biết những cái Phật biết. Chính vì vậy mà chúng ta cần tu, tu để nhìn thấy ‘lẽ thật,’ tu để làm cho trí huệ nhỏ hẹp, hạn chế của con người trở thành trí huệ sáng suốt, vô biên, vô tận, có thể trực giác thấy được lẽ thật.

Lúc chưa tu, khi thấy một trái núi thì ta đâu có thuần tưởng đến trái núi mà ta vọng tưởng đến trên núi có cây cao, bóng mát, cảnh đẹp... Thấy con sông thì ta chạy theo những vọng niệm, nào là sông tắm mát, sông thơ mộng... Chính những thứ đó nó dẫn dắt và khơi dậy lửa dục của ta, ta ao ước được lên đỉnh núi và ngắm cảnh cho thỏa lòng, hoặc được tắm mát dưới sông, hoặc được ngồi thuyền lên đênh trên dòng sông. Cái gì sẽ xảy đến với ta nếu ta không thực hiện được những ham muốn đó? Chắc chắn là ta sẽ tiếc, sẽ buồn, hoặc sẽ khổ cũng không chừng. Lúc chưa tu thì ta chạy theo danh theo lợi, lao thân vào những bê tha trụy lạc và chính ta làm khổ ta. Ai mắng chửi ta là ta để tâm thù hận tức là ta nhận lãnh những mắng chửi đó và đau khổ.

Sau khi ta tu thì tâm ta thanh tịnh, ta sẽ nhìn sự vật đúng như chân tướng, như lẽ thật của chúng. Thấy núi thì nói là thấy núi, thấy sông thì nói sông chứ không bị những vọng niệm dẫn dắt để đi đến đau khổ. Sau khi tu, ai chửi mắng ta vẫn tự tại, tức là ta không nhận thì lấy gì mà đau khổ. Khi tu rồi thì ta cảm thấy hiền với tất cả mọi người từ trong nhà đến ngoài xã hội. Thấy ai làm bậy, làm sai, thì phát tâm thương xót mà ôn tồn chỉ bảo. Sau khi tu, mỗi khi nghĩ xấu về ai thì đem lòng hổ thẹn mà không nghĩ nữa. Đó là ta đã chuyển những nghiệp ác thành thiện vậy .

26. TẠI SAO ĐỨC PHẬT LẠI DÙNG PHƯƠNG TIỆN ĐỂ KHAI THỊ CHO CHÚNG SANH?

Phương tiện là phương cách mà ta sử dụng để đi đến cứu cánh, trong đạo Phật là đi đến Niết Bàn. Tại sao Đức Phật phải bày ra phương tiện? Vì trí huệ của Phật rất thậm thâm cho nên hàng Thanh Văn và Bích Chi không sao hiểu nổi, cho nên Phật bày ra phương tiện là những thứ giúp cho ta dễ hiểu về giáo pháp và cách hành trì để cho những ai thành khẩn tu học có thể giác ngộ được. Chính những phương tiện này đã khai thị và giúp cho chúng sanh xa lìa lòng chấp.

Vì chúng sanh sống trong đời ác trước nên Đức Phật phải dùng phương tiện nói Tam Thừa (Thanh Văn, Duyên Giác và Bồ Tát), chứ mục đích các Đức Phật ra đời chỉ nhằm khai mở tri kiến Phật, chỉ cho chúng sanh thấy tri kiến Phật, làm cho chúng sanh nhận rõ tri kiến Phật và giúp cho chúng sanh đi vào con đường tri kiến ấy nghĩa là thành Phật. Vì vậy chỉ có một Phật Thừa là con đường dẫn chúng sanh đến quả vị Phật, không có hai mà cũng không có ba.

Mục đích của Đức Thế Tôn là làm thế nào dạy cho chúng sanh dứt được tham ái mê muội để hiểu được trí huệ bậc nhất của Ngài. Nếu Ngài chỉ nói Phật Thừa cho chúng sanh, họ không hiểu thấu thì làm sao mà tin cho được. Vì vậy có khi họ bị đọa vào ba đường ác và chìm mãi trong biển khổ. Nhưng Ngài nhớ lại những Đức Phật đời quá khứ cũng đã từng dùng phương tiện để giáo hóa chúng sanh, nên Ngài liền phân chia giáo pháp thành nhiều Thừa để cho hạng trí kém cũng tin theo được. Sự thật Đức Phật ra đời để chỉ bày chân lý chứ không phải chỉ cho chúng sanh pháp phương tiện. Tuy nhiên, không có những phương tiện, dù tầm thường, thì sẽ có rất ít chúng sanh đến được bến bờ giác ngộ.

Tóm lại, đừng chấp lầm phương tiện và cứu cánh mà bị kẹt. Cứu cánh của chúng ta là thành Phật bằng bất cứ phương tiện nào. Từ những việc cúng dường, xây tháp, tạc tượng, niệm Phật, lễ lạy cho đến chấp tay lạy Phật... đều được Đức Phật xác định là những bước tiến dẫn đến giải thoát và giác ngộ.

27. TA HỌC ĐƯỢC GÌ Ở NGÀI TRƯỞNG LÃO XÁ LỢI PHẬT ?

Ngài Trưởng Lão Xá Lợi Phật cùng thời với ngài Mục Kiền Liên đều là những môn đệ của Bà La Môn trước khi theo Phật tu học. Vì các ngài có cái duyên ở cạnh kề Đức Thế Tôn lúc còn tại thế, nên các ngài đã học được rất nhiều điều rất dễ thương đáng tôn quý từ Đức Thế Tôn. Có một hôm, một tỳ kheo vào cáo với Phật rằng ông ta đã bị chính ngài Xá Lợi Phật đã hiếp đáp. Đức Phật kêu ngài Xá Lợi Phật mà hỏi cơ sự, thì ngài Xá Lợi Phật không nhận mà cũng không chối. Ngài đã bảm Đức Phật rằng con xin được làm bùn để nhận lãnh tất cả những gì nhơ nhớp của

chúng sanh mà không một mải mai phiền hà, con xin được làm dòng nước để hòa tan những ô uế của chúng sanh mà không than trách, và con cũng xin được làm chổi quét để quét sạch những đơ dái bản thủ mà không chút oán than.

Chúng ta có làm được như ngài Xá Lợi Phất không? Có chứ, nếu chúng ta thực tâm học hỏi ở ngài và nếu chúng ta không mê chấp những thương yêu, giận hờn, ganh ghét, mắng chửi...

28. KHAI, THỊ, NGỘ, NHẬP, LÀ THẾ NÀO TRONG PHẬT GIÁO?

Chư Phật hiện ra nơi đời vì muốn cho chúng sanh thấy, hiểu và hành trì Tri kiến Phật. Khai là mở ra cái tâm của Phật, Thị là chỉ cho thấy cái tri kiến Phật tức là chỉ cho thấy cái thấy của Phật, thấy như thật chứ không nhị biên. Ngộ là chính mình thấy được tri kiến Phật tức là chính ta phải thấy được cái thấy của Phật. Nhập là chứng vào đạo.

Khai và thị là chuyện của Phật, có nghĩa là Đức Phật sẽ khai mở ra cái tâm Phật và chỉ cho chúng ta thấy cái thấy của Phật. Còn ngộ và nhập là chuyện của chúng ta. Phật đã mở tâm ‘từ bi hỉ xả,’ còn chuyện thấy như Phật thấy là tùy thuộc ở mỗi người chúng ta. Tuy nhiên, nếu ta không chịu thấy cái tri kiến Phật và không chịu biết cái ‘từ, bi, hỉ, xả’ của Phật, tức là không chịu nhận cái khai thị của Phật thì đừng nói đến chuyện chứng đạo.

29. ĐẠO PHẬT CÓ MẤY THỪA ?

Trong đạo Phật chỉ có một thừa duy nhất là Phật thừa. Tuy nhiên, trong thời Phật còn tại thế, Ngài đã đặt ra ba phương tiện để giúp chúng sanh giải thoát tùy theo căn cơ trình độ.

Hàng Thanh Văn tu theo Tứ đế (khổ, tập, diệt, đạo) Nhờ nghe pháp, tu hành mà được giải thoát khỏi luân hồi sanh tử.

Hàng Duyên giác không nghe pháp, không có thầy mà tự mình quán xét mười hai nhơn duyên mà thành đạo, mà giải thoát khỏi sinh tử.

Cuối cùng, hàng Bồ Tát là những vị thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sanh, nghĩa là những vị Bồ Tát, trên thì cầu Phật đạo vô thượng để giải thoát khỏi sinh tử, dưới thì phát nguyện độ thoát vô lượng chúng sanh để cùng nhau thoát khỏi biển khổ sinh tử.

30. TU BAO LÂU MỚI THÀNH PHẬT ?

Có nhiều quan niệm cho rằng làm sao mà tu cho thành chánh quả ở kiếp này được, họa chăng là ở kiếp sau. Chính vì thế mà nảy sinh ra những ‘Thích Đại Khái’ nghĩa là làm gì cũng đại khái thôi chứ không cần tinh tấn. Thói thường ta cũng chỉ tu lai rai thôi, tu tà tà và bỏ mặc cho thời gian vùi dập. Vấn đề không cần phải hỏi tu bao lâu mới thành Phật, mà hãy tự hỏi xem ta có nhiếp tâm tu hay không ?

Nếu ta nhiếp tâm tu hành thì có thể ngay trong kiếp này ta sẽ được thanh tịnh, ấy tức là giải thoát. Tuy nhiên, tu để được giải thoát một cách rốt ráo cho mình và cho người là điều không đơn giản. Tu để được chứng quả A la hán có thể từ một đời đến 100 kiếp, để được chứng quả Bích Chi Phật có thể từ bốn đời đến

100 kiếp... Nhưng muốn thành Phật phải trải qua ba a tăng kỳ kiếp. Như vậy tu có lâu lắm không ? Xin thưa, lâu lắm, nhưng đừng vì thế mà chán nản, vì biết đâu ta đã tu được hai a tăng kỳ kiếp chín chín rồi, và bây giờ chỉ cần buông con dao xẻ thịt xuống là ta sẽ thành Phật.

Tóm lại, muốn tu cho thành Phật thì ta phải dứt khoát chứ đừng lừng khừng, tu từ từ, tu lai rai, tu giai đoạn và chờ kiếp sau tu tiếp.

Tu làm sao ? Làm bất cứ việc gì, lý thuyết và thực hành phải đi đôi với nhau thì mới có kết quả. Tu cũng vậy, nếu chúng ta chỉ thấm nhuần lý thuyết suông mà không thực hành thì cũng giống như người đang đói mà chỉ đem thực đơn ra đọc chứ không biết nấu thành những món ăn thì làm sao mà no? Một thí dụ khác nữa, giáo lý nhà Phật dạy ta ăn hiền ở lành, ta vẫn biết đấy, nhưng khi ra thực tế chúng ta vẫn dữ dằn, cộc cằn thì làm sao gọi là tu, và cho đến đời kiếp nào mới thành Phật đây?

Như vậy, muốn cùng nhau đi đến giải thoát và rốt ráo, chúng ta phải giúp đỡ nhau, dìu dắt nhau, thương yêu nhau. Đó là câu trả lời xác thực nhất cho câu hỏi phải tu làm sao.

Tu có khó không ?

Thói thường thì chúng ta cái gì cũng muốn có, mà có được một cách dễ dàng cơ. Hễ có việc gì hơi khó một tí là bóp đầu bứt trán mà than khó. Việc tu của chúng ta cũng thế, trên lý thuyết thì dễ nhưng thực hành thì khó. Chúng ta phải tự nguyện phát tâm từ bước một, từ thân, rồi đến khẩu, rồi đến ý... Hãy bỏ cái ‘Thích Đại Khái’ của chúng ta vào sọt rác đi mà tự đặt lại cho ta một cái tên khác hơn, chẳng hạn như ‘Thích Tinh Tấn,’ ‘Thích Viên Mãn’... và hãy tâm nguyện tu cho được chuyên cần tinh tấn để đạt được giác hạnh viên mãn.

Tu đến chừng nào mới được mới được an lạc và giải thoát?

Nếu có ai đó nói tu để kiếp sau được giải thoát thì người đó không tu theo đạo Phật, tại sao vậy ? Vì tu theo đạo Phật là có giải thoát và giải thoát ngay từ bây giờ, trong kiếp này. Thế thì giải thoát là giải thoát cái gì, và giải thoát cho ai ? Giải thoát trước tiên, là thoát khỏi những đau khổ phiền não, hoặc những gì làm cho chúng ta không an lạc và thanh tịnh. Kế nữa là giải thoát khỏi cái cảnh lộn lên lộn xuống trong biển luân hồi. Giải thoát cho ai? Cho những ai bị vướng mắc bởi đau khổ phiền não, luân hồi... Tuy nhiên, trước tiên ta phải tự giải thoát cho ta trước vì nếu chính ta còn vướng mắc thì có cởi mở gì cho ai được. Chính ta không biết bơi thì làm sao cứu người chết đuối.

Hãy tranh thủ bất cứ thời giờ nào ta có để tìm cách giải thoát. Ta có thể rút ngắn con đường đi đến giải thoát mà chính chúng ta cũng có thể kéo dài con đường ấy đến vô tận. Thiền sư Nhất Hạnh đã gọi những cái nhớ nhớt kết tập tự kiếp nào trong tâm ta là ‘nội kết,’ nếu ta không tinh tấn tu tập thì không biết đến bao giờ ta mới thông được hết được những nội kết ấy để có được cái tâm thanh tịnh.

Tóm lại, hãy tu ở bất cứ đâu và vào bất cứ lúc nào. Thí dụ như lúc ta đang giặt giũ quần áo, ta cứ nghĩ rằng nội tâm ta nó cũng dơ, nó cũng đóng đầy những nội kết như bụi bặm đóng trên quần áo vậy. Mà quần áo dơ cần tẩy giặt còn tâm ta thì sao? Tâm ta lại cần được tẩy sạch hơn cả áo quần. Mất cái áo cái quần còn sắm cái khác, chứ còn mất cái tâm thì than ôi làm sao mà sắm cái khác đây? Nhưng làm sao để tẩy sạch những nội kết trong tâm? Đơn giản thôi, hãy nhiếp tâm chuyển hoá những cái xấu thành những cái tốt. Ấy là tu. Nghĩ được như vậy, niệm được như vậy là ta đang tìm cách giải thoát đó.

Một thí dụ điển hình cho giải thoát:

Trong đạo Phật, Đức Phật dạy: “Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng.” Tại sao vậy? Tại sao tất cả những cái có tướng đều là

hư vọng mà ta lại sợ chúng? Cái gì có tướng là không hiện hữu, nói như vậy ta cũng hư vọng và cọp cũng hư vọng mà sao ta lại sợ cọp? Sở dĩ ta sợ cọp vì tâm ta không định thấy hình tướng lại cho là hiện hữu, rồi từ đó dẫn ta đến những thứ khác như cọp gầm gừ, móng cọp bén nhọn... và cuối cùng là ta sợ cái hình tướng đó. Làm sao để ta đừng sợ? Muốn đừng sợ, ta hãy lắng nghe những gì Phật đã dạy. Hễ cái gì có tướng là không hiện hữu. Muốn được vậy, tâm ta phải định, biết ta là ai, đang làm gì, biết ta đang đối diện với cái gì. Thì cho dù có hùm, beo, sư tử trước mặt, tâm ta vẫn tự tại. Như Đức Phật Thích Ca đấy, Ngài đã ngồi tịnh tâm giữa rừng với bao nhiêu nguy hiểm chực chờ, thế mà Ngài vẫn an nhiên tự tại.

Những người cố công tu nhưng vì hoàn cảnh đi lính chết trận, có được giải thoát không? Phật đã dạy, tâm chúng ta như một cái cây trước gió, hễ gió bắc thì cây ngã về nam, mà gió nồm thì cây nghiêng về bắc cứ như thế đến ngày cây ngã rạp thôi. Người tu cũng vậy, thân tâm quyết chí an lạc thì một mai có chết, trong bất cứ trường hợp nào, thân tâm vẫn hướng về an lạc.

Tóm lại đã qui y Tam bảo thì đời đời cũng sẽ được qui y Tam bảo. Nếu vì lý do nào đó mà phải bỏ nhục thân này, mà chưa được giải thoát, thì cũng sẽ trở lại hoặc kiếp trời hoặc kiếp người và tiếp tục cho đến khi giải thoát rốt ráo.

Khi tu, ta có thể hoán đổi số mệnh không? Trong Phật giáo, không có cái gì được cải đổi từ bên ngoài, hoặc được định đoạt từ bên ngoài, tức là ta không nhờ ở ngoại lực. Đạo Phật quan niệm ba chiều như quả. Muốn biết những gì ta đã làm trong quá khứ thì hãy xem những gì đang xảy ra cho ta ở kiếp này. Muốn biết những gì sẽ xảy ra cho ta trong tương lai hãy xem những gì ta đang làm bây giờ. Thiết tưởng đây là câu trả lời rõ ràng nhất. Tuy nhiên, đừng băn khoăn cho cái số mệnh ta nó dài hay ngắn, thọ hay không thọ... Chúng chỉ là tạm bợ thôi. Đừng lầm tưởng

ngón tay chỉ mặt trăng là cứu cánh, cứu cánh là mặt trăng, không phải là ngón tay chỉ mà cũng không phải là đường lên trăng. Tương tự, cứu cánh của việc chúng ta tu là giải thoát, chứ không phải sống thọ hay không thọ.

31. GIÁO LÝ CỦA ĐẠO PHẬT

Giáo lý của đạo Phật bao gồm trong ba tạng kinh điển là Kinh, Luật và Luận. Kinh là những lời mà Đức Phật Thích Ca đã nói khi Ngài còn tại thế, nhằm dạy chúng sanh dứt trừ hết phiền não và đạt đến quả vị Niết Bàn. Luật là những giới luật mà Đức Phật đã đặt ra cho các đệ tử, nhằm răn ngừa các điều dữ, tu tập các điều lành và trau dồi thân tâm cho thanh tịnh. Luận là những sách do đệ tử của Phật viết ra để bàn giải rõ ràng nghĩa lý mâu nhiệm trong kinh, luật, hoặc quyết đoán lẽ phải và tà kiến khiến cho người đời khỏi bị nhầm lẫn.

Tại sao lại gọi là đại thừa và tiểu thừa ? Thừa có nghĩa là chở hoặc là cỗ xe, ý muốn nói giáo lý của Phật có công năng như một chiếc xe đưa chúng sanh từ chỗ trần lao phiền não đến cảnh giới an vui thanh tịnh, từ biển khổ luân hồi đến Niết Bàn giải thoát. Đại thừa là cỗ xe lớn, chở được nhiều người còn tiểu thừa là cỗ xe nhỏ chở được ít người. Sở dĩ trong giáo lý, Phật nói là có đại thừa và tiểu thừa vì căn cơ và sự hiểu biết của chúng sanh không đồng nhau chứ đạo Phật chỉ có một Phật thừa, không hai mà cũng không có ba.

Ai cảm thấy chỉ có khả năng giải thoát cho mình thôi thì có khuynh hướng tiểu thừa, còn ai có khả năng tự độ cho mình và độ cho người để cùng nhau đi đến Niết Bàn thì có khuynh hướng đại thừa.

Đạo Phật đem lại cho chúng ta những lợi ích nào ? Đạo Phật đem lại cho người tu hành một quả vị là không bao giờ bị luật vô thường chi phối, là chơn thường. Đạo Phật còn mang đến cho ta một sự an vui toàn vẹn và bất tận, là chơn lạc. Ngoài ra, Đạo Phật còn có khả năng giúp ta diệt trừ những chi phối ràng buộc để đi đến giải thoát hoàn toàn, ấy là chơn ngã. Đạo Phật còn giúp cho người tu hành gạn lọc những ô trọc của cõi đời để được sống trong tinh khiết, ấy là chơn tịnh.

Tóm lại, đạo Phật không chỉ đem đến cho ta lợi ích trong vị lai, mà là lợi ích ngay trong đời này. Nhờ tinh thần Từ Bi của Đạo Phật mà xã hội và nhân loại sẽ yêu thương nhau hơn. Ánh sáng trí tuệ của đạo Phật sẽ làm cho xã hội và nhân loại bớt si mê lầm lạc, thấy đâu là giá trị thật, đâu là phỉnh phờ giả dối. Cuối cùng, tinh thần bình đẳng của đạo Phật sẽ san bằng những bất công của xã hội, nhân loại và làm cho cảnh giới ta bà này được sáng sủa, an vui hơn.

Làm thế nào để đạt được những lợi ích vừa kể của đạo Phật ? Chúng ta đã biết rõ ràng những lợi ích của đạo Phật; tuy nhiên, nếu chúng ta không học và hành theo những gì Phật dạy thì chỉ giống như nước đổ lá môn, có bao giờ thấm đâu, và như vậy thì những lợi ích ấy sẽ chẳng bao giờ đến với chúng ta cả. Vậy muốn có lợi lạc, ta phải học giáo lý và cuộc sống đức hạnh của Phật, cố gắng thực hành cho bằng được những điều hay lẽ phải, những từ, bi, hỉ, xả, hoan hỉ, tinh tấn, thanh tịnh. Có học và hành theo đạo hạnh của Ngài thì chúng ta không đang trên đường giải thoát nữa mà chúng ta đang giải thoát đấy.

Cách đây hơn hai mươi lăm thế kỷ, Đức Thế tôn đã trình bày căn kế quan niệm của Ngài đối với kiếp sống con người kinh qua những thực nghiệm mà Ngài đã thấu đáo. Trong ba tạng kinh điển, Đức Phật đã lấy con người làm tiêu chuẩn. Khi đề cập đến Phật giáo là đề cập đến con người qua quá khứ, hiện tại và vị lai.

Phật đã nói rõ con người do đâu phát sanh, tại sao sanh ra và sau khi chết sẽ đi về đâu? Mỗi người chúng ta đều có riêng một vũ trụ quan, và không vũ trụ quan nào giống vũ trụ quan nào. Tuy nhiên, chung qui không ngoài hai sự vui và khổ. Ai nhìn đời bằng con mắt vui tươi hạnh phúc ấy là lạc quan; còn ai nhìn bằng đau khổ chán chường, ấy là bi quan. Phật giáo khi quan niệm ‘Nước mắt chúng sanh nhiều hơn nước bể cả’ hoặc mặt sát thân này ô uế, bất tịnh, giả trá, tạm bợ... là bi quan yếm thế hay lạc quan? Để trả lời câu hỏi này, chúng ta hãy nhìn các nhà sư chân chính, nhìn gương mặt vui tươi diễm đạm, lúc nào cũng cười nói vui vẻ và hiền hòa, lúc nào nụ cười cũng chợt nở trên môi thì đủ thấy Phật giáo bi quan hay lạc quan.

Đức Phật vạch rõ cho chúng ta thấy những khổ đau, những bất tịnh và ô uế của con người không phải để cho ta chạy trốn những đau khổ và bất tịnh ấy, mà để cho chúng ta biết nhìn thẳng vào khổ đau để có sức chịu đựng, để tìm cách phá bỏ vĩnh viễn xích xiềng đau khổ.

Con người và cuộc sống luôn luôn mâu thuẫn. Làm con người ai cũng mong được sống lâu, trẻ mãi, và mạnh khỏe không đau ốm. Nhưng cái thân tứ đại nó không cho phép như vậy, nó bắt chúng ta phải đau, khổ, bệnh, chết. Chính sự mâu thuẫn này là một nỗi khổ vô tận của con người. Một thí dụ khác của sự mâu thuẫn là trong nắng hạn, ai cũng cầu mưa. Thế nhưng nếu mưa cứ đổ mãi, đường sá ngập lụt, hoa màu tàn rụi thì ta lại kêu rêu ta thán. Sự xung đột giữa tình cảm và lý trí cũng là một niềm đau khổ triền miên của con người.

Phật giáo nhận chân được sự đau khổ của chúng sanh, song Phật giáo cũng vạch ra những ưu điểm nơi con người: “Con người có suy tưởng, có quả cảm, có trí tuệ, nên dễ tiến tu.” Đức Phật đã dạy: “Nhơn thân nan đắc”, tức là thân người khó được, hoặc: “Thiên niên thiết thọ khai hoa dị, nhất thất nhơn thân vạn

kiếp nan”, tức là ngàn năm cây sắt trở bông còn dễ, một phen mất thân này muốn được lại còn khó hơn cây sắt trở bông. Chính vì vậy mà Phật giáo chủ trương tích cực tu tập một đời để nó đừng luống qua vô nghĩa.

Đức Thế Tôn đã dạy rằng đọa địa ngục thì quá khổ sở, ngã quỷ thì quá đói khát, súc sanh thì ngu si, còn lên cõi trời thì quá sung sướng không thể tu được, chỉ có làm người là đủ điều kiện để tiến tu hơn cả. Đức Phật đã luôn nhắc nhở rằng con người phải nhận thức sự khổ đau là những chất liệu cần thiết để đắp xây ngôi đền đạo đức. Có hiểu được cuộc đời là xấu xa đau khổ, con người mới lo tìm cách sửa đổi từ nếp sống và tâm hồn cho tươi đẹp và trong sạch hơn.

Tóm lại, giáo lý của đạo Phật vạch cho chúng ta thấy rõ đau khổ gây ra bởi sự mâu thuẫn giữa con người và thiên nhiên, giữa tình cảm và lý trí. Nếu chúng ta tu hành thì chúng ta có thể xoay chuyển những mâu thuẫn ấy trở thành thuận hòa thì tự nhiên đau khổ phải vỡ tan. Đức Phật chỉ cho chúng ta thấy những khổ đau nó tiềm ẩn nơi đâu để mà chúng ta có thể đương đầu và chịu đựng và tin mình có đủ trí tuệ, có đủ khả năng rút bỏ ra ngoài sự ràng buộc khốc hại của nó. Bao giờ lý trí của chúng ta hoàn toàn làm chủ tình cảm là lúc ấy cơ hội diệt khổ sẽ không xa. Phật giáo dạy cho con người nhìn thẳng sự thật và nói thẳng sự thật. Phật giáo nói kiếp người là khổ đau, thân người là ô trược; nhưng ta phải mượn thân này làm con thuyền qua bờ thanh tịnh và an lạc.

32. NHÂN, THIÊN, THANH VĂN, DUYÊN GIÁC, BỒ TÁT VÀ PHẬT.

Chư Phật tùy theo căn cơ của chúng sanh mà thuyết pháp. Căn cơ của chúng sanh có khác, nên Pháp của Phật cũng có những mức độ khác nhau. Đối với những ai chỉ mong được hưởng phước thế gian, hoặc trong cõi trời, thì Phật dạy về Nhân thừa và Thiên thừa. Đối với những ai cầu được giải thoát khỏi sự sống chết, thì Phật dạy về Thanh Văn hoặc Duyên Giác. Riêng đối với những người có lòng từ bi bao la, mong muốn tế độ chúng sanh đồng thành Phật, thì Phật dạy về Bồ Tát thừa, tức là Đại Thừa.

Dù là tùy theo căn cơ mà giảng pháp, bản nguyện của Đức Thế Tôn vẫn là muốn cho khắp cả chúng sanh đều thành Phật Đạo. Đức Phật chia ra làm năm thừa chỉ là chỉ dạy cho chúng sanh từng bước, từ thấp đến cao để đi đến chỗ viên mãn: thành Phật đạo.

Thanh Văn là những người nghe hiểu Phật pháp. Thấy sự vật qua lăng kính đau khổ nên quyết chí tu hành theo Tứ Diệu Đế (Khổ, Tập, Diệt, Đạo) mà chứng quả. Tứ Đế là đạo lý căn bản của hàng Thanh Văn, đồng thời cũng là cơ sở của các đạo lý khác trong đạo Phật. Hàng Thanh Văn biết rằng tiếp tục luân hồi là khổ, nên hết tâm cầu đạo giải thoát. Hàng Thanh Văn hiểu rằng khổ tạo bởi nghiệp và nếu siêng năng tu tập thì có thể giải trừ.

Duyên Giác thừa là những bậc tu hành nhìn thấy hoa rơi, lá rụng mà nghĩ đến cái vô thường của vạn vật. Các ngài quyết chí tu hành theo pháp quán sát 12 nhơn duyên, phăng lần từ vô minh đến sinh tử diệt, rồi phăng ngược trở ra để được giải thoát. Phép này chủ yếu quán sát tất cả sự vật cho đến luân hồi, đều do nhân duyên hội hợp lại thì gọi là sanh, nhân duyên tan rã thì gọi là

diệt, sự thật vốn không có cái gì sanh, mà cũng không có cái gì diệt cả. Thí dụ tờ giấy là một hợp nhất của nhiều thứ từ cây thông ở rừng, người đốn thông, người chở thông về nhà máy, người thợ, hóa chất, v..v... Nếu thiếu một trong những thứ ấy thì làm gì có được tờ giấy. Quán sát như thế, thì nhận rõ được các tướng của sự vật đều giả dối, không thật, theo duyên mà khởi, rồi cũng theo duyên mà thay đổi, không có gì là chắc là thật cả. Các ngài thấy rằng nếu vô minh diệt thì hành diệt; hành diệt thì thức diệt; thức diệt thì danh sắc diệt; danh sắc diệt thì lục nhập diệt; lục nhập diệt thì xúc diệt; xúc diệt thì thọ diệt; thọ diệt thì ái diệt; ái diệt thì thủ diệt; thủ diệt thì hữu diệt; hữu diệt thì sanh diệt; sanh diệt thì lão, tử, ưu, bi, khổ não đều diệt. Như thế ta thấy rằng 12 nhân duyên của luân hồi là một dây chuyền liên tục, chuyền từ khâu này đến khâu khác, đời này đến đời khác. Đầu dây mối nhợ của cái dây chuyền này là vô minh; vậy thì hãy chặt đứt cái móc vô minh đi thì dây chuyền tự nhiên tan rã.

Bồ Tát thừa tức là đường tu của các vị Bồ Tát, nhằm tự giác, giác tha, đến giác hạnh viên mãn và thành Phật Đạo. Bồ Tát nhìn sự vật tánh không, tất cả sự vật đều do các duyên tương trợ lẫn nhau mà sanh khởi, nên không có thực thể. Chính vì thấy cái không có thực thể đó mà chư Bồ Tát đã thực hành hạnh ‘không chấp.’ Không chấp của cái của mình nên đem bố thí; không chấp thân tâm nên diệt được tham, sân, si; không chấp cái ta nên nhẫn nhục chịu đựng mà không thấy khổ... Các ngài sở dĩ có đủ trí huệ để đạt được chân lý vì các ngài luôn tinh tấn, không giải đãi, không dần dà làm việc thiện và tạo cho mình cái tâm an trụ. Đi đôi với những công hạnh giác tha, nghĩa là hiện ra nhiều thân trong các loài để hóa độ chúng sanh. Chỉ khi nào công hạnh giác tha được viên mãn thì công hạnh tự giác mới thật sự viên mãn.

Phật nhìn ‘chơn không hiện hữu,’ nghĩa là Phật nhìn các tánh, pháp hay sự vật từ xưa đến giờ tự nó nó vắng lặng, tự nó nó tĩnh. Chính những yếu tố bên ngoài, tức là những cái duyên đã làm cho vật thể trở nên động. Thí dụ như không khí tự nó nó rất tĩnh, nếu không có sự thay đổi nhiệt độ thì làm gì có gió. Nước biển tự nó nó lặng, nếu không có gió thì làm gì có sóng... Giống như con người vậy, thí dụ như mình đang ăn, có ai đến bảo sao anh, chị ăn hỗn, sao anh hoặc chị ăn đồ thừa đồ cặn. Ta đâm ra sân si mà chửi rửa thì quả thật giống như biển dậy sóng. Cái việc người ta bảo mình ăn hỗn hoặc ăn thừa, ăn cặn tự nó nó như nước vậy, nếu ta không vì sân si mà chửi rửa, mà khởi gió thì nước vẫn là nước chứ làm gì có sóng.

Tóm lại muốn hiểu thấu cái vắng lặng của các pháp, ta hãy nhìn chư pháp bằng cái nhìn của Phật: “Chư pháp tùng bản lai, thường tự tịch diệt tướng.” Chính Đức Thế Tôn đã khẳng định con người ta cũng thế, tánh cũng vắng lặng. Tuy nhiên những cái duyên từ bên ngoài sẽ có khả năng biến con người thành Bồ Tát hoặc thành quỷ dạ xoa. Ấy là do mình tự chọn lấy.

33. CHÚNG SANH NHÌN SỰ VẬT BẰNG CÁI NHÌN NHƯ THẾ NÀO ?

Thói thường chúng ta nhìn sự vật bằng bề ngoài chứ không thấy được chiều sâu, mà nhìn bề ngoài thì làm sao mà thấu hiểu được hết nghĩa lý của nó. Nếu chúng ta nhìn bề mặt mà quên hoàn cảnh và điều kiện chung quanh, thì chẳng những chúng ta gây khổ não cho người mà còn cho mình nữa. Thí dụ như ta thấy con trai anh A chẳng lo học hành gì cả mà chỉ lo theo bạn bè băng đảng thì ta vội kết tội cho thằng nhỏ hư hỏng, chứ nếu ta chịu khó nhìn hoàn cảnh và điều kiện xung quanh thì biết đâu ta

sẽ biết rõ hơn lý do tại sao thằng bé lêu lổng. Nó lêu lổng có thể vì anh chị A chỉ lo vật chất mà quên mất đi cái phần tinh thần là cái phần rất cần thiết cho cuộc sống. Lại nữa anh chị A có thể là nạn nhân của một sự giáo dục sai lầm... Xa hơn nữa, nếu ta nhìn hoàn cảnh gia đình và trường học khác nhau có khi làm xáo trộn thằng bé, ở nhà cha mẹ dạy một đằng vào trường thầy cô dạy một nẻo. Với cái nhìn thô thiển như vậy rồi hàm hồ kết luận và đem về áp dụng cho chính gia đình mình thì quả tình tự mình đã tạo khổ cho mình.

Đức Phật nhìn cái xác phàm này là tạm bợ, được cấu tạo bởi đất, nước, lửa, gió. Còn chúng ta nhìn cái xác này bằng hình tướng mập, ốm, cao, thấp, đẹp, xấu... Chính cái nhìn biên kiến này mà vợ bỏ chồng, chồng bỏ vợ, người khen ta, ta chê người... và gây ra biết bao nhiêu là khổ não. Muốn dứt hết phiền não thì ta phải tập bỏ đi cái nhìn biên kiến thiên lệch để nhìn sự vật trong trạng thái thực sự của nó.

34. CÁI GÌ ĐÃ TẠO CHO TA CÓ CÁI NHÌN BIÊN KIẾN ?

Thật khó mà diễn tả cho được cái tâm của ta vì nó không có hình tướng, dài, ngắn, lớn, nhỏ, vuông, tròn, xanh, trắng, đỏ ... Ta không thể sờ mó nó được; tuy nhiên nhờ thấy được cái tác dụng của nó nên ta biết là ta có tâm. Tâm được cấu tạo ra sao và điều khiển thế nào? Người ta thường nói ta có tám cái tâm hay là tám cái Thức: Nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý, ý căn, và tàng thức hay A lại da.

Trong tám thức trên ‘Ý’ là khôn lanh và tính toán còn ‘ý căn’ hay mặt na thức hay chấp ngã, nó là đầu mối của cái nhìn biên kiến và là gốc của mọi si mê phiền não. Còn nhãn, nhĩ, tỷ,

thiệt, thân và ý giống như những công nhân và quản lý của một hãng xưởng mà thôi, ý căn sai bảo gì là làm đó.

Như trên ta đã biết ai là nguồn gốc của cái nhìn biên kiến. Ý căn là đầu dây mối nhợ, như vậy muốn có được cái nhìn như thị của chư Phật ta phải tu theo như chư Phật và quán vô ngã, phá trừ si mê chấp ngã và phiền não chướng. Khi ngã chấp và pháp chấp hết rồi thì phiền não chướng và sở tri chướng cũng dứt, thì quả vị Bồ Đề và Niết Bàn cũng sẽ không xa.

35. AI ĐÃ ĐƯA CHÚNG SANH ĐẾN CHỖ TRẦM LUÂN KHỔ HÃI ?

Thật tình mà nói, ngoài ta ra có ai có thể đưa ta đến chỗ trầm luân khổ hải đâu? Nói như vậy có quá đáng lắm không ? Có nhưng cũng không, vì nào có ai muốn mình trầm luân khổ hải bao giờ, ngặt vì giấc gây ra khổ hải phiền muộn nó ở tâm ta chứ ở đâu, nhưng chúng ta không biết chúng là ai thành ra chúng ta chẳng những không trị được chúng mà thường là ta tiếp tay cho chúng nữa. Vậy thì chúng là ai và làm thế nào để tránh tiếp tay cho chúng.

Trước hết nói về tham lam. Tham lam là tánh hay để ý rình dòm những gì của người mà ta ưa thích rồi lửa dục nó thúc ta tìm cách đoạt lấy. Sự tham lam là vô cùng vô tận, tham cho ta, tham cho vợ ta, cho con ta, cho thân bằng quyến thuộc ta... Những cuộc xâu xé tranh giành và ngay cả chiến tranh chung qui cũng tại lòng tham mà ra. Là Phật tử nếu ta tự xét ta có tánh tham thì phải gắng tập cho được cái câu ‘Thiểu dục tri túc’ nghĩa là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Có như thế tâm ta sẽ thanh tịnh hơn và ta sẽ cảm thấy hạnh phúc với những gì mà ta có.

Sân là sự nóng nảy. Người có tánh nóng nảy gặp những gì trái ý thì bực dọc, mặt đỏ rần hoặc tái mét trông hình tướng xấu xí vô cùng. Cái ‘sân’ nhiều khi nó đưa chúng ta đến chỗ đánh đập chém giết lẫn nhau. Phật tử muốn diệt trừ cái ‘sân’ trong ta thì phải tập tánh nhẫn nhục. Có nhẫn nhục rồi thì tự nhiên cái sân nó mất chỗ đứng trong ta.

Si là si mê hoặc vô minh tức là không sáng suốt. Đối với sự vật hiện tiền, tâm tánh mờ ám, không có trí huệ sáng suốt để phán đoán đúng hay sai, hay hoặc dở, tốt hoặc xấu, lợi hay hại... Chính cái si mê này nó đưa ta đến những hành động tội lỗi chẳng những có hại cho mình mà còn cho người nữa.

Trong ba thứ tham sân si, thì ‘Si’ là độc ác hơn cả vì nếu trí ta sáng suốt phán đoán đúng sai kịp thời thì không có si mê u muội thì tham sân cũng chẳng làm gì đặng. Ta nên luôn nhớ: “Bất úy tham sân khởi, duy khủng tự giác trì,” nghĩa là ta không sợ cái tham sân nó khởi dậy trong ta mà ta chỉ sợ mình si mê giác ngộ chậm mà thôi.

Mạn là ngã mạn cống cao tức là phách lối, lấn lướt, hiếp đáp người. Con người ta vì ý mình có tiền bạc, tài năng và quyền uy mà khinh rẻ, hiếp đáp người khác, chẳng kính trọng người già cả. Bởi cái tánh hiên hiên tự đắc coi trời không bằng vun, ta là trung tâm của vũ trụ, nhìn quanh ta như chỉ có ta chứ không có ai khác (mục hạ vô nhơn) nên chẳng ai ưa. Thực tình mà nói, những kẻ ngã mạn cống cao nhiều khi họ đâu có tài cán gì, mà tại cái cố hữu của họ cho mình là hơn hết, mình là trung tâm của vũ trụ nên không kính phục ai. Hễ cứ hở ra là oang oác (thùng rỗng kêu to). Cái gì của mình cũng hay, cái gì của người cũng dở từ đó chẳng chịu học hỏi. Những người ngã mạn cống cao rất tổn đức, ngày qua ngày tội lỗi càng chồng chất. Là Phật tử nên tự kiểm điểm chính mình xem ta có ngã mạn cống cao không, nếu có hãy

diệt trừ nó đi, vì ngã mạn cống cao không bao giờ có chỗ đứng trong ‘tử bi hỷ xả’ của nhà Phật.

Nghi là nghi hoặc, hay nghi ngờ. Nghi ngờ những đạo lý chơn chánh mà lại đem lòng tin những việc tà đại. Đối với những điều phước thiện lại do dự chẳng làm và chính cái nghi nó làm cản trở sự tu tiến của ta. Ta nghi cả những người đã dạy cho mình những tinh hoa của lẽ sống. Nhiều khi còn hàm hồ nghi ngờ và nói xấu thầy tổ nữa là khác. Từ cái nghi nó dẫn ta đến cái không chí tâm, mà chí tâm làm sao được khi tâm ta còn vướng mắc cái nghi. Tóm lại, những người có tánh hay nghi, đối với bạn bè không cả tin, trong gia đình không cảm thấy thân mật và gần gũi được ai cả, và từ đó tự mình cô lập mình với bên ngoài. Những người nghi còn vướng phải một tội khác nữa là tuy bên trong họ nghi, nhưng mặt ngoài họ vẫn giả nhân giả nghĩa, vẫn niềm nở với bạn bè, gây nên cảm giác không thật cho kẻ khác. Là Phật tử, ta nên cẩn thận trong mọi việc, không vội tin ai nhưng phải cương quyết diệt trừ cho bằng được cái nghi trong ta. Có như thế ta mới cảm thấy gần gũi với gia đình và bạn bè được.

Thân kiến hoặc là chấp thân. Ta thường hay chấp là ta có thật rồi trong đời sống hàng ngày cái gì cũng vì ta, tranh danh đoạt lợi cũng vì ta. Chẳng những tranh đoạt cho ta mà còn tranh đoạt cho gia đình và quyến thuộc nữa. Thật cái chấp thân là một tai họa vì bao nhiêu tranh chấp tương sát, chiến tranh đều do cái chấp thân mà ra. Phật tử nên sáng suốt nhìn thấy rằng thân này giả hợp chứ không thật có, để từ đó ta phá trừ đi cái thân kiến. Một khi đã phá được cái chấp thân rồi thì tự nhiên cái tánh ích kỷ vị ngã cũng sẽ không còn nữa, do đó mà ta sẽ có một cuộc sống đầy tình thương và vị tha.

Biên kiến tức là thấy có một bên hoặc chấp có một bên. Có người thì chấp rằng khi chết rồi thì mất hẳn vì thế giới bao la, không gian vô tận, chết rồi là mất, tội gì phải bỏ công bỏ của ra

làm phước... Từ cái biên kiến đó khiến họ hưởng thụ, chứ chẳng muốn tu như tích đức gì cả, họ thấy đời một khi chết rồi chẳng còn giá trị gì cả nên mặc tình làm những điều tội lỗi. Sở dĩ hằng ngày có những vụ tự tử cũng do nơi cái biên kiến ấy mà ra. Họ cho rằng chết là hết, là không còn đau khổ nữa nên mỗi khi gặp những ngang trái trắc trở, họ không trầm tĩnh sáng suốt để tìm phương giải quyết mà chỉ biết chết là hết, rồi đi quyên sinh. Cái biên kiến này nhà Phật gọi là ‘Đoạn kiến ngoại đạo.’ Thật ra người chết rồi không phải thường còn cũng không phải thường mất hẳn, mà tùy theo nghiệp lực lành hay dữ để luân hồi lên xuống, người Phật tử nên diệt trừ biên kiến.

Kiến thủ tức là bảo thủ sự hiểu biết sai lầm của mình. Hành vi đã sai lầm, ý kiến lại thấp thỏi nhưng lại không biết mà lúc nào cũng bảo thủ cho mình là hay, là giỏi, là đúng đắn hơn hết, ai nói cũng chẳng nghe, ai khuyên cũng chẳng chịu. Nhiều khi biết mình làm như thế là sai, nói như vậy là trật nhưng cứ khư khư giữ lấy cái của mình chỉ vì cái kiến thủ nó lấn lướt ta, đưa ta từ sai lầm này đến sai lầm khác và nên nhớ rằng tài của ta chỉ là một hạt cát trong triệu ức hạt cát khác của sa mạc mà thôi.

Giới cấm thủ nghĩa là cứ khư khư giữ lấy những điều cấm kỵ vô lý không phải là nhân giải thoát mà là chấp theo những tục lệ thế gian giết heo bò trong những kỳ giỗ kỵ, hoặc thậm chí giết người để tế thần. Phật tử chân chính hoàn toàn chống lại những chuyện trên.

Tà kiến hoặc mê tín như thờ ông táo, bình vôi, xin xăm, bói quẻ, coi ngày, cúng sao, cúng hạn... Ta nên coi chỗ tạo孽 của ta lành hay dữ, chánh hay tà chứ không nên mê chấp vào mê tín dị đoan. Thật tình mà nói thì cái ông sao La Hầu hay Kế đô gì đó mà chiếu ta hoặc rơi trúng ta thì đâu phải một mình ta lãnh đâu mà cả trái đất này cũng lãnh đủ. Đừng nói chi Phật tử, ngay cả chùa chiền nhiều khi cũng bày ra xin xăm. Đó là những sai lầm

tai hại của một số người hoặc vì tiền bạc hoặc vì kém hiểu biết mà nhân tâm biến ngôi chùa thành nơi làm thương mại. Là Phật tử chân chánh, chúng ta phải cương quyết dẹp tan những mê lầm tai hại đó.

Phật tử chúng ta nên biết rằng chính những tham, sân, si, mạn nghi, thân kiến, biên kiến, kiến thủ, giới cấm thủ, và tà kiến đã xiềng xích trói cột chúng sanh vào phiền não và sanh tử luân hồi. Chính những thứ này đã sai khiến chúng sanh làm nô lệ cho đủ thứ thất tình lục dục, lăn lộn trong ba cõi dục, sắc và vô sắc giới hoặc quanh quẩn ở sáu đường địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, thiên nhơn, và a tu la để mà chịu khổ.

Phẫn tức là tức giận trước việc gì. Do nghịch cảnh mà cái ‘sân’ của ta nổi lên từ đó sanh ra cái ‘phẫn.’ Phẫn là giận ghen ngào chẳng nói ra tiếng, mặt mày tái mét, mất hẳn sự ôn hòa nhã nhặn. Có người phẫn vì tình duyên trắc trở, muốn mà không được, bị cha mẹ cản ngăn, từ đó sanh ra giận, giận mình tại sao lại sanh ra trong gia đình này... Có khi phẫn vì ta thua người và cũng có khi phẫn vì ganh tị. Cổ nhân đã nói ‘đĩ hòa vi quý’ ôn hòa nhã nhặn là cái quý. Là Phật tử, mỗi khi tức giận nổi lên, phải định tâm niệm Phật để dần nó xuống và giữ cho được chữ ‘hòa’.

Hận hay hờn, có lúc hờn mát nghĩa là hờn một chút, có lúc hờn thiệt nghĩa là hờn hoài không bỏ, hờn thâm xương. Dù hờn mát hay hờn thiệt thì cũng chỉ làm khổ ta mà thôi, vì người mạnh tâm hờn thấy cái gì cũng chướng tai gai mắt, thấy ai cũng muốn gây, thấy cái gì cũng không vừa ý mình. Là Phật tử ta nên luôn nhớ: ‘oan gia nghi giải bất nghi kết’, nghĩa là việc oán thù nên cởi mở chớ không nên trói cột thêm. Có làm được như vậy tâm ta mới thanh tịnh, lòng ta mới có được ‘từ bi hỉ xả’.

Não là buồn rầu ray rứt, từ giận đến phẫn, hờn rồi não. Chính phẫn, hờn, và não chúng làm cho lòng ta không vui được

rồi từ đó cứ cần nhân cửi nhử không muốn hỏi han ai mà cũng không muốn ai hỏi han mình. Có ai hỏi thì nói xui xị, cộc lốc, hoặc nếu có ai đụng đến mình là mình gây liền. Thật tình mà nói cái ‘nảo’ hoặc buồn man mác này, tuy nó không ra gì nhưng chính nó đã làm khổ ta và những người quanh ta.

Phú là che dấu những tội lỗi của mình làm và không chịu phát tâm sám hối. Mấy ai mà không phạm lỗi, có điều là mình có biết mình đã phạm lỗi hay không. Khi ta biết ta phạm lỗi thì ta có cơ may sửa chữa những lỗi lầm đó, mới biết những di hại của nó mà không dám tái phạm nữa. Còn người che dấu tội mình giống như đi trong u minh vậy, đâu có thấy đường sá gì. Đến khi đụng phải vật gì, đầu bể, sứt trán thì việc đã xong rồi.

Tật là tật đố hay ganh ghét. Thấy ai hơn mình là ganh ghét nổi lên. Thấy người vinh hiển thay vì tùy hỉ mà vui với người thì mình lại lấy làm xốn mắt, khó chịu trong lòng, lộ ra cử chỉ nhún nhường. Đây là loại tiểu nhân đê tiện. Là người Phật tử phải cố dẹp tật đố đi để vui với cái vui của kẻ khác, thấy ai giỏi ta phải xem xét coi ta phải học ở họ những gì và ta phải nên làm những gì để được giỏi như họ.

San là bòn sẻn, rít, keo kiệt. Hạng người này lúc nào cũng bo bo xếp kỹ từ cây kim sợi chỉ, có một đồng phải bằng mọi cách kiếm thêm một đồng nữa để được hai, chứ có đời nào chịu bố thí cho ai. Biết được nghề hay chỉ khẳng khẳng giữ lấy chứ không dạy cho ai, nếu có dạy thì cũng chỉ sơ sài thôi. Những người như vậy chỉ biết dự trữ từ thức ăn, vật chất, của cải, tiền bạc đến nỗi hư mục, hoặc bị mối ăn rồi trách đất kêu trời. Hạng người keo kiệt này lúc sống thì chẳng ai ưa mà lúc chết thì thành ngạ quỷ để chịu cảnh đói khát lạnh lẽo.

Cuồng là dối gạt người, vì danh lợi mà đi dối gạt người hiền hậu thật thà. Có rất nhiều người đã dùng ‘khẩu Phật tâm

xà, chuyên môn gạt gẫm lừa phỉnh người khác. Là Phật tử nên tự kiểm điểm lại coi mình có cuồng không để mà sửa đổi tu tâm.

Kiêu là kiêu căng, ý mình có danh vọng, tiền tài, uy quyền rồi đâm ra kiêu căng. Gặp người không thèm tiếp, chẳng chào hỏi. Ai hỏi chẳng trả lời, hiên hiên tự đắc (mục hạ vô nhơn). Người kiêu căng thì chỉ tự làm tổn âm đức thôi. Là Phật tử nên tự xét lại mình mà bỏ đi tánh kiêu căng.

Siểm là bợ đỡ, a dua, nịnh nọt. Đối với người giàu có quyền thế nhà cao cửa rộng thì nịnh bợ chiều luôn cho được lòng người. Cố gắng trau chuốt lời nói không thật để nịnh hót, làm bộ cung kính khen ngợi người để lợi dụng tiền của hoặc công lao của người. Phật tử nên nhớ đừng bao giờ lợi dụng ai bằng siểm nịnh.

Vô tâm tức là không biết xấu hổ. Người vô tâm thì việc gì cũng dám làm, không phân biệt phải trái.

Vô quý tức là không biết thẹn khi làm việc sai quấy với ai, thấy người hiền không biết kính trọng, gặp việc phải chẳng màng, làm việc quấy không sợ người chê cười. Chính vì những điều đó mà tội lỗi ngày càng chất chồng.

Điệu cử là lao chao có nghĩa là tâm tính không trầm tĩnh. Ngồi chẳng yên như con lật đật, đùi rung bần bật, nói năng lấp bắp mà oang oác, cười cợt không ngừng, tánh tình không ra người lớn chút nào. Là Phật tử ta quyết không làm con nít lâu năm.

Hôn trầm tức là mờ mịt. Trong khi thiền, cũng như lúc nghe kinh một lát là mơ mơ màng màng, ngủ chả phải ngủ mà tỉnh chả phải tỉnh, vì tai vẫn nghe nhưng chả hiểu gì cả.

Tán loạn là rối loạn, tâm trí rong ruổi không định do đó không sanh trí huệ là không đoạn được vô minh. Tất cả những điệu cử, hôn trầm và tán loạn này là những chướng ngại rất lớn cho những người tu học.

Phóng dật là buông lung, không biết tự kềm hãm lấy mình, không giữ giới pháp mà mình đã thọ. Người đời vì buông lung mà sanh ra cờ bạc, rượu chè, ăn chơi, phá tán để rồi đi đến tán gia bại sản.

Bất tín là không tin. Không tin ở như quả tội phước, không tin điều hay lẽ phải, không tin giáo pháp chơn chánh của thánh hiền. Vì không tin nên không làm do đó mà sanh ra biếng nhác. Hạng người này tâm tánh thường đen tối.

Giải đãi là biếng nhác không muốn làm từ việc nhỏ đến việc lớn, hoặc làm cầu thả, hoặc làm nửa chừng rồi bỏ.

Thất niệm nghĩa là không nhớ hoặc không chăm chú, để ý đến việc làm của mình. Chính cái thất niệm này nó làm ta hỏng rất nhiều việc. Hãy cố gắng định tâm để diệt trừ thất niệm.

Bất chánh tri tức là hiểu biết không chánh đáng, hiểu tà vạy, hiểu mê lầm từ đó làm sai, làm trật. Phật tử mỗi khi làm việc gì phải phán đoán cho kỹ để tránh những hành vi không hay.

36. NHỜ ĐÂU MÀ TA ĐẾN ĐƯỢC BẾN BỜ CHÁNH ĐĂNG CHÁNH GIÁC?

Đức Thế Tôn đã khai thị cho ta, còn ngộ và nhập hay không là nhờ ở đạo quân trung thành bảo vệ và giúp đỡ ta. Vậy đạo quân ấy là những ai?

Tín là lòng tin. Đức Phật đã dạy: “Lòng tin là mẹ sanh ra các công đức.” Vì có tin ở như quả phước báo nên ta mới tránh dữ làm thiện vì có tin ta mới quyết chí tu học và giữ giới để khỏi bị đọa trong tam đồ ác đạo.

Tinh tấn là siêng năng. Đối với việc dữ, siêng năng dứt trừ, đối với việc lành siêng năng làm. Chính nhờ siêng năng mà nhiều thầy tổ đã chứng được đạo.

Tàm là sự xấu hổ. Có biết xấu hổ ta mới quyết tránh không làm những điều không phải.

Quý là thẹn với người. Là con người làm việc gì không đúng với lương tâm của mình thì biết xấu hổ, biết thẹn với người. Tóm lại biết hổ thẹn là đức tính tốt. Phật tử lúc nào cũng cần biết hổ thẹn thì mới tránh làm việc xàm bậy được.

Vô tham tức là không tham lam tiền tài vật chất vì biết các pháp vô thường. Không dục sắc đẹp, chẳng màng danh vọng chỉ biết an phận tùy duyên. Hễ không có tham lam thì không có tranh giành tức là không có chiến tranh.

Vô sân là không nóng nảy, giận hờn. Sân hận là một là một tai hại rất lớn: ‘Nhất niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai’ có nghĩa là niệm một điều sân hận thì trăm ngàn tội chướng đều sanh ra, hoặc ‘ăn nóng quá mất ngon, giận quá mất khôn.’ Không sân hận là một kiện tướng đẹp trừ phiền não. Hãy tu pháp quán ‘Từ Bi’ để trừ lòng sân hận và được nhẫn nhục an vui.

Khinh an tức là thân nhẹ nhàng thơ thới, làm việc vui vẻ không mờ mịt, từ đó trí huệ mới sáng suốt và suy tính việc gì cũng mau ra lẽ.

Bất phóng dật là không buông lung, biết tự kềm thúc. Biết lo làm việc lành, không buông lung theo cờ bạc, rượu chè, phá trai, phạm giới, hoặc là những điều ích kỷ hại nhân.

Hành xả là làm mà không cố chấp. Nếu gặp điều trái ý làm cho ta đau khổ thì ta phải xả bỏ ngay thì ta mới không khổ, nhược bằng ta cố chấp thì lòng ta sẽ giữ mãi những bực tức nặng trĩu. Khi làm việc lành không nên cố chấp mà nhớ mãi, nghĩ mãi

đến nó mà có khi sanh ra tánh tự cao, tự đắc, hoặc cho như thế là đủ rồi không cần làm thêm nữa.

Bất hại là không làm gì tổn hại cho ai. Nếu ta không làm được lợi ích cho họ thì thôi chứ không nên làm tổn hại. Luôn nhớ ‘Kỷ sở bất dục, vật thi ư nhân’ nghĩa là cái gì ta không muốn thì đừng làm cho kẻ khác.

Như trên ta đã phân định rõ ai là giặc phiền giặc não và ai là những trung thần giúp ta tinh tấn trên đường tu học. Lúc nào ta cũng nên nhớ rằng trí huệ Phật là do kết quả của sự tu hành nhiều đời nhiều kiếp và do sự gần gũi với chư Phật. Qua nhiều đời kiếp chư Phật đã biết diệt trừ những tên giặc phiền não và nuôi dưỡng những trung thần đã giúp các Ngài đạt thành chánh đẳng chánh giác.

Trí huệ của Phật rất sâu và hữu vô lượng môn. Trí huệ đó rất khó hiểu và khó vào. Tri kiến Phật rất rộng lớn sâu xa, vô lượng vô ngại, thập lực từ vô úy đến thiền định. Tri kiến Phật thì cho dù tất cả Thanh văn và Bích Chi hợp chung lại cũng không suy lường được. Như vậy ta không thể dùng cái thế kiến của phàm phu để mà suy lường tri kiến Phật vì phàm phu nhiều khi chuyện thế gian mà còn chưa suy lường được huống hồ suy lường những tri kiến của Phật.

Tóm lại, tri kiến của Phật chỉ có ‘tu’ mới được chứ không thể nào dùng thế trí mà suy lường. Tuy nhiên, ở đời này có rất nhiều hạng người tự cho mình biết nhiều và biết như thế là đủ lắm rồi. Đó là những ‘Thế trí biện thông’ trong Phật giáo, hạng này chỉ chuyên gây phiền não và đau khổ mà thôi. Đi tới đâu cũng oang oác cho là mình biết hơn người và đôi khi còn cho là mình hơn các thầy nữa. Chẳng những họ tạo phiền não cho chính họ mà họ còn gây não phiền cho nhiều người khác nữa.

37. XUẤT GIA CÓ PHẢI LÀ PHƯƠNG TIỆN DUY NHẤT ĐỂ TU HAY KHÔNG?

Tôn chỉ của đạo Phật là giải thoát khỏi sinh tử và xuất gia là phương pháp tốt nhất. Tuy nhiên, xuất gia mà không thực tu và tâm còn chất chứa đầy não phiền thì làm sao mà giải thoát cho được. Đừng hiểu lầm vô chùa để xa lánh thế gian là tu, xa lánh những phiền não của thế gian là trốn chạy chứ không phải tu theo đạo Phật. Tu theo đạo Phật là phải biết cội nguồn của đau khổ, phiền não để mà diệt chúng. Trái lại, những người tu tại gia mà biết tìm cách giải thoát cho mình, cho người thì vẫn chứng quả như thường. Tuy là chưa được rốt ráo hoàn toàn nhưng cũng đã rất gần với cảnh giới giải thoát rồi.

Tóm lại, cứu cánh của chúng ta là thành Phật quả, mà xuất gia là một phương tiện tốt để đạt được cứu cánh và rút ngắn con đường tu của ta.

38. NGƯỜI TU NHÌN TRI KIẾN PHẬT NHƯ THẾ NÀO ?

Tu là tập cho ta tâm địa thương yêu, bỏ tất chứ đừng bỏn sẻn. Cứu cánh của tu là thành Phật và trong chiều sâu tâm hồn chúng ta ai cũng muốn đạt được quả vị Niết Bàn, ai cũng muốn thành Phật. Phật ở đây là sự giác ngộ, tỉnh táo, yêu thương và phước trí đầy đủ.

Khi tu, ta nhìn và thấy sự vật đúng như cái ‘như thị’ của nó. Lúc giận ta biết ta giận và ta nói ta giận, khi ghét ai ta nói ta ghét... vì có nói được như vậy ta mới phân tích tìm hiểu lý do tại sao ta giận ta ghét... để từ đó ta có cơ hội sửa chữa. Lúc chưa tu thì chạy theo cái vui, buồn, thương, ghét. Lúc tu rồi thì cũng thấy

những vui, buồn, thương, ghét đó nhưng không bao giờ chạy theo chúng.

39. TU VÀ ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY CỦA CHÚNG TA.

Một ngày nó chả là bao so với cuộc sống của chúng ta, nó lại càng chả có là bao so với kiếp, vô lượng kiếp, hoặc a tăng kỳ kiếp. Tuy nhiên, một ngày mà ta biết tu, một ngày mà ta chịu đi với Phật thì ta biết chắc là ngày đó ta không đi với ma vương ác quỷ. Ngày đó ta không đi với xấu ác, mà trái lại ngày đó ta đi với 'từ bi hỉ xả,' ấy là một ngày đầy ý nghĩa trong cuộc sống của ta.

Trong cuộc sống hàng ngày của ta trong cõi Ta Bà ác trước đây, ta không cho một niệm xấu nổi lên ấy là ta được một niệm tu vậy. Tuy nhiên, chúng ta phải biết rõ mục đích việc tu của chúng ta, tại sao tu ? Và tu đến bao giờ? thì chúng ta mới đạt được chánh quả. Làm cái gì mà không có mục đích thì sớm muộn gì ta cũng bỏ cuộc. Cuộc sống hàng ngày của chúng ta luôn có những hoàn cảnh làm cho ta phiền não khổ sở. Không khổ vì cái mất thì cũng khổ vì cái tai; mà không khổ vì cái tai thì cũng khổ vì cái lười. Không khổ vì cái lười thì cũng khổ vì cái thân, cái ý...

Những thứ này nó đưa ta lẫn lẩn trong bể khổ, khổ vì tai còn vương tiếng, lười còn vương vị ngon, miệng còn oang oác, ý còn chạy rong.

Thực trạng đời sống luôn luôn có những đau khổ và phiền não. Muốn thoát khổ chúng ta phải tinh tấn tu học, tu làm sao cho sáu căn sáu trần của ta không tạo nghiệp chướng, không chạy theo cái lôi cuốn bên ngoài. Có như thế tâm ta mới thanh tịnh và cuộc sống ta mới an lạc, tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, nếu chỉ nói suông thôi thì biết cho đến bao giờ chúng ta mới thoát khổ.

Chúng ta phải nỗ lực để kiếm cho ra sự an lạc, phải công phu bái sám, thiền định... thì ta mới tìm được nó.

Hãy phát từ tâm với tất cả lòng thành, tùy cơ duyên mà áp dụng Phật pháp vào đời sống hàng ngày, tu và hành trì ngay trong từng bước đi, ngay trong từng lời nói. Đó là chân lý của cuộc sống vậy.

40. PHƯƠNG PHÁP HÀNH TRÌ - TU VÀ ÁP DỤNG GIÁO LÝ VÀO CUỘC SỐNG NHƯ THẾ NÀO?

Khi ta nói mà không làm thì đó chỉ là tư tưởng mà thôi, đến khi ta thực sự hành trì thì đó mới là sống thực với giáo lý. Ta hãy thử chiêm nghiệm xem thế nào là thiền quán? Thiền quán là phương pháp định tâm trong đời sống hàng ngày của ta, vì sao? Thiền giúp ta định tâm, để biết ta đang làm gì và từ đó trí tuệ ta sẽ sáng suốt hơn.

Thói thường nhìn đạo Phật một cách sai lầm, nhìn đạo Phật trên khía cạnh bi quan, yếm thế... nghĩa là ai chán đời mới đi tu, chứ họ không ngờ đạo Phật rất sống động và đạo Phật nó gắn liền với cuộc sống hằng ngày. Đạo Phật có đầy đủ ‘Bi Trí Dũng’ và lòng từ bi của đức Phật có khả năng chuyển hóa những đau khổ phiền não thành thanh tịnh và an lạc. Đạo Phật dạy ta lấy ân báo oán thì oán cừu tiêu tan. Cho dù ta đến với cửa Phật với những ưu tư phiền não, nhưng với lòng ‘từ bi hỉ xả’ của cửa Phật, những ưu tư đau khổ ấy cũng vơi đi.

Ta nên luôn nhớ rằng khi ta đối đầu với một vấn đề mà ta nhìn được ấy là ta đã tu, nhược bằng chưa được ấy là còn trầm luân. ‘Nhịn’ không có nghĩa là ta thua, mà là nhịn để được an lạc như cổ nhân đã nói: ‘một sự nhịn có chín sự lành.’

Tâm hãy bảo miệng bớt nói đi, nếu có nói thì nên nói những lời ái ngữ chứ đừng nói chuyện thị phi tranh chấp vì chúng chỉ đem đến khổ sở và phiền não cho ta mà thôi. Khi ta nói ra điều gì nên nói với một cái tâm hoan hỷ vì làm sao ta phát ra được ái ngữ khi tâm ta chất đầy sân hận.

Tóm lại, tu và hành trì kinh quả thật là không dễ. Tuy nhiên, nếu chúng ta chịu khó tu và hành trì, ấy là ta đã vượt qua được đại tam nan sự của chúng sanh rồi. Ấy là:

“Nhơn thân nan đắc; Phật pháp nan văn; và Chúng tăng nan hội.”

Đó là ba điều rất khó thực hiện. Vì được thân ta đã là khó, gặp được Phật pháp lại càng khó hơn, và có cơ duyên được gặp chúng tăng thuyết pháp thì lại càng hi hữu hơn nữa. Ba điều khó nhứt ta đều được như vậy không lý nào ta hoài công mà bỏ mất cái cơ hội hãn hữu này.

41. CHÁNH NIỆM VÀ VỌNG NIỆM

Thường thì chúng ta không sống thực cho chúng ta, chúng ta không sống cho hiện tại mà tâm chúng ta cứ rong ruổi đến những vùng quá khứ hoặc chạy theo ảo tưởng của tương lai. Quá khứ còn đâu mà ta lại phí thì giờ hoài công vô ích, hãy để thì giờ đó mà sống cho hiện tại của ta. Cái mà chúng ta đang có thực là cái ngày mà chúng ta đang sống đấy. Còn tương lai nào ai mà biết được chuyện gì sẽ đến? Thế tại sao chúng ta lại phí thì giờ mơ tưởng đến nó. Tất cả chỉ là ảo tưởng ; tuy nhiên, ta luôn bị chúng vây quẩn lấy hết ngày này đến ngày khác. Làm sao ta có thể nhất tâm chánh niệm? Điều này rất khó nếu ta không chịu tập thiền vì thiền sẽ giúp ta chú tâm vào cái gì ta đang làm để quán chiếu vào đời sống hàng ngày của ta. Thí dụ như lúc ta đi, ta biết

lúc nào ta giở chân lên, bước tới và để chân xuống, ấy là ta đang có chánh niệm trong thiền vậy. Cái lợi lạc trước nhất là ta biết những chướng ngại vật để tránh mà không bị vấp ngã do đó mà đi đến nơi đến chốn an lành. Kế nữa, nếu ta thực hiện được như vậy tâm ta chỉ chú tâm vào những bước đi, không bị rong ruổi, không bị những vọng niệm vây quanh, ấy là ta đã có được chánh niệm vậy.

42. NGÔI NHÀ TÂM LINH

Ai cũng biết hình ảnh ngôi nhà và làm sao để xây dựng nó. Tuy nhiên đó chỉ là hình tướng và vật thể của ngôi nhà thế tục. Ngôi nhà tâm linh không như một ngôi nhà thường, nó không được dựng lên bởi vật chất mà bởi phúc đức và sự tu tập trong đời sống hàng ngày. Nếu ta không có một ngôi nhà thế tục để ở đã là khổ, phải vất vưởng lang thang nay đây mai đó, huống hồ tâm linh không nơi nương tựa thì thực là bơ vơ lạc lõng.

Không riêng gì người Á đông chúng ta mà mọi người trên thế giới này đều cần có một ngôi nhà tâm linh vì nó là món ăn tinh thần, nó là chỗ cho tâm ta về nương. Mỗi cá nhân nên xây dựng cho chính mình một ngôi nhà tâm linh trong đời sống hàng ngày để có chỗ thanh tịnh và an lạc cho tâm ta.

43. NGÔI NHÀ TÂM LINH ĐƯỢC XÂY DỰNG NHƯ THẾ NÀO ?

Bất cứ ngôi nhà nào cũng được dựng lên từ nền móng, tường vách và mái che. Tuy nhiên, nền móng của ngôi nhà tâm linh không xây bằng bê tông cốt sắt mà nó được xây đắp bởi

năm giới cấm của nhà Phật. Như vậy chỉ có những ai phát nguyện trì giới mới có khả năng xây dựng nền móng của ngôi nhà tâm linh. Khi nền móng đã vững vàng rồi thì ta bắt đầu làm vách. Tường vách của ngôi nhà thế tục dùng để cản giông gió bụi cát từ bên ngoài, thì tường vách của ngôi nhà tâm linh giữ cho tâm ta đừng vướng bụi trần, giúp cho tâm ta định tĩnh đừng rong ruổi. Cuối cùng là mái che cũng là đỉnh chóp của căn nhà. Mái che của căn nhà thế tục dùng để che nắng che mưa, trong khi mái che của căn nhà tâm linh chính là trí tuệ của đạo pháp giúp ta vén cho được bức màn vô minh.

Những chất liệu để xây dựng nền móng của căn nhà thế tục là xi măng, sắt... thì chất liệu giúp ta xây dựng nền móng của căn nhà tâm linh là những giới cấm trong đạo Phật. Những giới luật này nó còn rắn chắc hơn cả bê tông cốt sắt. Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ và không uống rượu đều là những chất liệu tinh hảo giúp ta làm lành lánh ác, chúng quả là một gia tài quý báu giúp ta xây dựng tốt ngôi nhà tâm linh.

Ta dùng ván hoặc gạch để làm tường vách cho ngôi nhà thế tục, còn ngôi nhà tâm linh thì sao? Đức Thế Tôn đã nói tâm ta như con vượn chuyền cây, nó lao chao rong ruổi, nếu ta không tìm cách kềm nó lại thì ta sẽ mãi chịu khổ hải phiền não vì nó. Đời sống vốn dĩ đã khổ bởi dây chuyền của khổ nghiệp và phiền não. nỗ lực dùng để cho tâm ta rong ruổi không phải dễ, nhưng làm được. Đức Thế Tôn đã ngồi liên tục bốn mươi chín ngày đêm để được giác ngộ, vậy tại sao chúng ta không bắt chước theo Ngài mà xây dựng tường vách cho ngôi nhà tâm linh của ta bằng những sinh hoạt thiền quán. Thiền quán để chi? Để nhốt con vượn chuyền cây lại, để dừng cho nó rong ruổi nữa. Để cho tâm ta bớt lao chao và từ đó mà được định tĩnh hơn. Khi tâm ta

được định tĩnh thì không lo gì, vì chắc chắn chúng ta sẽ có trí huệ của đạo pháp che chở ta trong những cơn giông bão trên đời.

Tóm lại, hãy trân trọng những sinh hoạt tu học, coi đó như những phương tiện giúp ta làm lành tránh dữ, bớt lao chao; chẳng những thế nó còn giúp cho tâm ta được định tĩnh, che chở ta qua những gió lửa của dục vọng bên ngoài. Chính những sinh hoạt tu học giúp chúng ta xây dựng ngôi nhà tâm linh vững chắc, mà khi đã có ngôi nhà tâm linh vững chắc rồi thì chuyện giải thoát đâu có xa.

44. LÀM CÁCH NÀO ĐỂ TÂM TA LÚC NÀO CŨNG CÓ CHÁNH NIỆM ?

Tâm ta lúc nào cũng rong ruổi như con vượn chuyền cây, không lúc nào chịu ở yên một chỗ. Chính vì vậy mà ta phiêu lưu từ hết vọng niệm này đến vọng niệm khác, hôm nay ngồi đây mà tâm cứ nhớ đến thời quá khứ vàng son, hoặc mơ tưởng đến tương lai xa mờ. Làm thế nào để ta trút bỏ những vọng niệm để thật sự sống với chánh niệm của hiện tại? Chúng ta muốn được như vậy, chỉ còn cách duy nhất là phải tìm cách tu tĩnh lại, hoặc ở chùa, hoặc ở nhà, hoặc ở bất cứ đâu. Đừng hẹn, đừng đợi cho tội ác chồng chất lên đến già, hoặc đến hưu trí rồi mới tu. Nên nhớ rằng: “mồ hoang lắm kẻ tuổi còn xanh.” Ta phải tự tạo cho ta cái duyên để được gần gũi Phật pháp và phải tu bất cứ ở đâu. Chẳng hạn như khi lái xe ta biết ta đang lái xe và chủ tâm vào việc lái xe, ấy là ta đang tu vậy. Hãy xem cái xe như là vị Bồ Tát đã giúp đưa ta an toàn từ chỗ này đến chỗ khác, từ đó tay chân ta sẽ dịu dàng lái cẩn thận và lái với cái tâm thanh tịnh, bình tĩnh và thông thả. Nếu trên xe có người, xin hãy vì họ, lái làm sao cho họ cảm thấy thoải mái sung sướng, chứ đừng để họ

phải hoảng sợ mà phải luôn miệng niệm Phật. Hãy tập thiền ngay cả trong lúc lái xe để thấy cái vi diệu của nó. Xin đừng lầm tưởng ‘thiền’ là mơ mơ màng màng, lái xe mà mơ mơ màng màng là chết sớm. Thiền ở đây là tâm thanh tịnh, tỉnh táo, biết ta đang làm gì; thiền là để chánh niệm chế ngự vọng niệm. Lái xe mà thiền có nghĩa là ta biết ta đang lái xe chứ không chen vào bất cứ vọng niệm nào. Lầm tai nạn đã xảy ra chỉ vì trong lúc lái xe mà tâm ta rong ruổi.

Tóm lại, thiền quán đúng cách sẽ giúp ta lúc nào cũng có chánh niệm. Mà thiền có thể được ở bất cứ nơi nào lúc nào, như vậy nếu ta muốn ta sẽ có được chánh niệm từ ngày này qua ngày khác hoặc năm này qua năm khác, hoặc mãi mãi.

45. TẠI SAO PHẢI CHUYỂN HÓA VÀ CHUYỂN HÓA NHƯ THẾ NÀO ?

Chúng ta từ vô thủy đã tạo bao nhiêu nghiệp chướng bởi lầm mê, chính vì vậy mà cứ luân hồi lên xuống. Giờ đây chúng ta muốn ngưng tạo nghiệp, ngưng luân hồi lên xuống thì chúng ta phải chuyển hóa lầm mê thành trí huệ. Bằng cách nào? Ta nên nhớ rằng muốn được trí huệ thì trước hết tâm ta phải thanh tịnh, muốn được thanh tịnh thì con đường sáng duy nhất là hãy đến trước đài vô Thượng Giác để hưởng về ánh từ quang, lạy Phật tổ soi đường dẫn bước.

Hãy lạy Phật tổ mà sám hối bao tội ác gây ra bởi tham, sân si và thê nguyện rằng từ nay lòng ta sẽ thanh tịnh, sẽ trì giới, sẽ phát tâm làm lành tránh dữ. Từ nay ta sẽ nương nhờ Tam Bảo mà vượt qua bể khổ. Tam Bảo với lòng đại từ đại bi thương xót chúng sanh sẽ giúp ta sạch được ba nghiệp ‘Tâm, thân, ý.’ Tam Bảo sẽ là đuốc sáng soi cho ta thấy đâu là chánh kiến, đâu là

chánh niệm. Nhờ Tam Bảo mà mỗi khi buồn giận, ta biết định tâm niệm Phật, biết trở về hơi thở và biết dừng hẳn những tham sân si. Mở mắt thức dậy ta biết trân trọng những gì mà ta có trong đời, trân trọng những gì mà ta có ngày hôm nay.

Tam Bảo còn dạy cho chúng ta cái ‘Bi Trí Dũng’ của nhà Phật nghĩa là biết làm cho mọi người thêm vui, bớt khổ; làm với cái trí huệ sáng suốt và lòng can đảm. Dám làm những điều thiện, tự tin, không nghi, không sợ tiếng vào lời ra; cho dù ai có nói ra nói vô, ta vẫn không bỏ cuộc. Hãy chiêm nghiệm lại hình ảnh của Đức Phật, cho dầu cực khổ cách nào, Ngài vẫn tinh tiến không lùi bước, đó chính là cái ‘dũng’ của đạo Phật. Đức Thế Tôn dù bị vu oan giá họa, nhưng Ngài vẫn thẳng đường ‘Đại Từ, Đại Trí, Đại Dũng cảm’ mà tiến tới.

46. NHỮNG GIỌT NƯỚC MƯA XUYÊN QUA ÁNH MẶT TRỜI.

Tất cả các pháp của thế gian này chỉ là tạm bợ, cũng như tất cả những hoài bão mà mình mong đợi chỉ là những giọt nước mưa xuyên qua ánh mặt trời. Nhìn thì đẹp lắm, đủ màu đủ sắc, kim cương cũng không bì kịp, nhưng có ai bắt được chúng đâu, có chăng chỉ là những giọt nước làm mát tay ta trong giây lát chứ chẳng được gì. Chúng ta là thế đó, cứ mãi chạy theo dục vọng, ham muốn. Tại sao chúng ta cứ mãi chạy theo những ảo tưởng? Tại sao chúng ta chẳng bao giờ thỏa mãn với hiện tại? Ta cứ mãi cho là chưa đủ. Dĩ nhiên là trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta phải có những dự định, những toan tính. Nhưng xin đừng để những dự định ấy nó làm chậm trễ sự tu học của ta. Đừng để phí thì giờ để bắt lấy những viên ngọc nước và đừng vịn vào bất cứ lý do gì để

mà trì hoãn việc tu học. Xin hãy sống thật với ta, xin hãy nhìn và học ở những vị Bồ Tát.

47. TẠI SAO CHÚNG TA NÊN PHÁT TÂM ĂN CHAY ?

Trong cuộc sống hàng ngày nhiều khi ta muốn phát tâm ăn chay nhưng không được trọn vẹn vì chúng ta đi làm. Một đôi khi có tiệc tùng trong sở cũng như những giao tế hằng ngày làm sao mà tránh được. Nói như thế không có nghĩa là ta không phát tâm ăn chay. Đạo Phật tuy không bắt buộc Phật tử ăn chay, nhưng đạo Phật khuyến khích Phật tử nên phát tâm ăn chay, vì sao? Ăn chay là một nét đặc sắc của đạo Phật, là phát xuất từ lòng từ bi đối với tất cả mọi loại hữu tình. Ăn chay sẽ làm cho ta nhẹ nhàng vì người ăn chay đa số không nghĩ đến sát sanh, từ đó thân tâm thanh tịnh và cuộc sống sẽ phấn chấn hơn. Khi ăn chay tức là ta đang gieo cái ‘nhân’ tốt thì đương nhiên cái ‘quả’ sẽ tốt thôi.

Tuy nhiên, nếu không ăn chay được thì cũng xin đừng sát sanh, tự mình sát sanh, chỉ huy sát sanh hay có ý nghĩ sát sanh cũng đều phạm vào giới thứ nhất của năm giới cấm trong đạo Phật. Không ăn chay được thì cũng xin phát tâm là ăn để sống, chứ không phải sống để mà hôm nay ăn gà tươi, ngày mai ăn vịt tươi, hoặc mốt ăn cao lương mỹ vị.

**48. THÂN TƯ ĐẠI LÀ VÔ THƯỜNG, CHẤP CÓ NÓ LÀ
TẠO THÊM NGHIỆP; CHỈ CÓ ‘TỪ BI HỈ XẢ’ CỦA
NHÀ PHẬT LÀ VĨNH HẰNG**

Chúng ta, xuất gia cũng như tại gia, đã có nghiệp, đang tạo nghiệp và sẽ tiếp tục tạo nghiệp nếu chúng ta không chuyển hóa được cái kiếp trầm luân ở cõi ta bà này. Những cái mà chúng ta đang mang ấy là giả tá. Thí dụ như cái thân tứ đại này do duyên tạo cho bốn cái đất, nước, lửa, gió nương nhau mà thành, nhưng chúng hay phản nhau mà gây đau khổ phiền não cho ta. Tỉ như vì lý do gì đó mà thân nhiệt trong người lên cao thì mắt ta hoa lên, tai ta lùng bùng, đầu thì nhức... Như vậy tự cái lửa nó phản bội ba cái kia mà gây đau khổ cho cái thân.

Như trên ta đã biết thân ta là giả tạm, là mượn; mà hễ giả, hễ mượn là không có thật. Nói cho đúng ra thân ta là tạm bợ mà thôi, có gì đâu mà phải chấp nó để tạo thêm nghiệp. Chúng ta có mấy ai nghĩ đến cái việc chúng ta đang chuẩn bị hoàn trả về cho tứ đại những gì của tứ đại? Chúng ta biết đó, nhưng hình như chúng ta có khuynh hướng phủ nhận những biến chuyển thay đổi trong cuộc sống của ta. Thí dụ như con người từ trẻ đến già, tất phải trải qua những chuyển biến rõ nét từ tóc đen đến tóc bạc, từ da trắng má hồng đến da nhăn má hóp, từ răng chắc đến răng long... Chúng là những thông điệp báo cho chúng ta cái ngày chúng ta phải trả lại cái thân giả tạo này đây. Chúng báo cho chúng ta thấy một ngày qua đi là một ngày chúng ta đi gần đến nhà mồ. Như vậy thì chúng ta đâu có nhiều thì giờ để suy nghĩ viễn vong về quá khứ và tương lai. Quá khứ có mang lại cho chúng ta những thứ mà ta cần không? Quá khứ nó ít khi mang lại cho chúng ta hạnh phúc, mà đa phần nó vừa làm ta mất thời giờ và vừa làm ta khổ. Còn tương lai có phải là những thực tế để cho chúng ta trân trọng không? Thưa không, trái lại nếu ta cứ mơ

mộng với tương lai thì ta chỉ chuốc lấy thất bại và đau khổ mà thôi.

Nếu ngay bây giờ, trong hiện tại, chúng ta chọn lấy con đường ta đi và biết được điểm mà chúng ta muốn đến thì quả thật là hạnh phúc. Chúng ta hãy can đảm sống theo con đường ‘Từ bi hỉ xả’ của nhà Phật, sống bằng cái hạnh của chư Bồ tát ngay từ bây giờ đi thì không đợi đến kiếp sau mà rất có thể ngay trong kiếp này chúng ta cũng được giải thoát.

Chúng ta chạy theo giàu sang, danh vọng, tiền bạc, của cải, tài sắc, quyền uy là chúng ta chạy theo cái gì? Là chúng ta chạy theo ảo ảnh đấy, mà hễ nói ảo ảnh là không có thật. Chúng ta sanh ra đời với hai bàn tay trắng với nợ nần của nhiều đời trước không chừng. Nếu không khéo đến khi lìa đời chẳng những với hai bàn tay trắng, mà không chừng đôi vai ta còn nặng thêm gánh của những nghiệp chướng trong kiếp này. Làm sao để ta có thể tránh được tình trạng chưa trả nợ cũ mà còn thêm nợ mới? Hãy tu đi, hãy sống theo con đường ‘Từ bi hỉ xả’ của Đức Phật, hãy tập sống theo hạnh nguyện của chư Bồ Tát đi thì sẽ không mang thêm nợ của đời này, mà nếu có nợ nần của những đời trước cũng sẽ được giảm bớt. Tu là sao? Tu là biết dừng lại, để biết đừng chạy theo những ảo ảnh. Tu là biết ban vui cho người, tu là biết làm cho người bớt khổ đau phiền não, tu là biết vui theo cái vui của người, và tu là biết xả bỏ hay không chấp ngã.

Tóm lại, chấp cái thân vô thường là mang thêm nghiệp chướng và tiếp tục trầm luân sanh tử. Còn đi theo con đường ‘Từ bi hỉ xả’ của nhà Phật là rốt ráo, là giải thoát, là Niết Bàn.

49. PHẬT GIÁO VÀ CUỘC ĐỜI

Phật giáo cũng như bất cứ một tôn giáo nào, đều có nhân sinh quan của nó. Nhân sinh quan là quan niệm về cuộc đời. Theo đạo Phật mà không biết cái quan niệm về cuộc đời của nó thì quả thật chưa phải là Phật tử.

Phật giáo quan niệm về đời sống con người như thế nào ?

Cách nay hơn hai ngàn năm trăm năm, Đức Thích Ca Mâu Ni đã nói rõ rằng đời sống con người phải bao gồm quá khứ, hiện tại và vị lai. Ba cái này nó gắn liền nhau, hãy nhìn những gì ta đang làm thì biết tương lai ta sẽ đi về đâu. Nhìn cái cây đang rạp theo chiều gió nào thì biết lúc chết cây sẽ ngã nằm theo chiều ấy. Tương tự, hãy nhìn những gì đang xảy đến với ta thì biết trong quá khứ chúng ta đã làm những gì.

Mỗi người chúng ta đều quan niệm khác hẳn về cuộc sống, kẻ nào hạnh phúc vui vẻ thì theo chủ nghĩa lạc quan; còn kẻ chán đời, yếm thế, đau khổ, chán chường thì bi quan. Còn đạo Phật thì sao? Đạo Phật quan niệm ‘nước mắt chúng sanh nhiều hơn nước biển, thân chúng sanh là ô uế, bất tịnh, và giả tạm như một tia chớp.’ Nói như thế không có nghĩa là những người tu theo đạo Phật là khắc khổ, sầu não, chán nản... Ngược lại, hãy nhìn những nhà sư chân chính ta sẽ thấy lúc nào họ cũng vui tươi, điềm đạm, sáng suốt và cương quyết. Lời nói của họ hiền hòa và môi họ lúc nào cũng sẵn sàng ban cho những người chung quanh một nụ cười. Tại sao những nhà sư ấy lại vui vẻ như vậy? Họ có biết rằng theo giáo lý nhà Phật thì cuộc đời này giả tạm lắm, có gì đáng vui đâu? Họ biết lắm chứ và họ biết rất thâm sâu nữa là khác. Họ biết rằng thân phận con người là bèo là bọt, là đau khổ, bất tịnh... Chính vì vậy mà họ không muốn cho nó bèo bọt hơn, khổ hơn, bất tịnh hơn bằng cách ban vui cho bất cứ ai đối diện họ. Họ biết nhìn thẳng vào sự đau khổ để biết chân tướng của nó

để mà có sức chịu đựng. Họ biết rằng đường đời đầy đầy nguy hiểm, nếu cứ nhắm mắt mà đi thì sớm muộn gì cũng lọt hố.

Tóm lại, đạo Phật chỉ cho ta phải nhìn cho kỹ chung quanh mà đi để không lọt hố. Chính Đức Phật đã dạy: “Các con hãy thấp đuốc chánh pháp lên để đánh tan những u minh tâm tối để đi đến chỗ giải thoát rốt ráo.”

Tuy nhiên, có người cho rằng cần gì phải giải thoát vì đời sống tự nó cân bằng nghĩa là có khổ, có vui, có buồn, có sung sướng, có chán chường, có đói, có no... Hễ đói thì khổ mà hễ ăn được no thì vui thế thôi, tại sao lại phải giải thoát những thứ ấy cho thêm mệt?

Thật ra cuộc sống nó đâu có đơn giản như ta tưởng mà trái lại nó rất phức tạp. Thí dụ như ta đói, ăn no xong ta có chịu dừng lại để mà vui với cái no hay không, hay là đã no rồi lại muốn được ăn ngon, đã ngon rồi lại muốn cái ngon hơn... Ta cứ mãi quanh co lẩn quẩn bởi những ham muốn chứ ta nào dám nhìn thẳng vào sự thật sanh, già, bệnh, chết đâu. Thường thì ta muốn trẻ mãi, khỏe mãi và sống mãi. Chính những cái muốn ấy tạo ra những mâu thuẫn trong cuộc sống hằng ngày của ta. Mâu thuẫn tức là ngược lại với những gì ta mong muốn. Theo nhà Phật thì ngược lại với những gì ta mong cầu là khổ. Đó là điểm chính yếu mà đạo Phật muốn chỉ cho chúng ta thấy. Đạo Phật muốn cho ta có một cái nhìn ‘như thị’ nghĩa là nhìn sự vật là sự vật chứ không bị những vọng niệm dẫn dắt đi đâu cả. Cái hoa là cái hoa, chứ không đẹp không xấu. Tuy nhiên, người biết tu, nhìn một đóa hoa đang nở, có thể thấy được sự vô thường của vũ trụ. Đạo Phật còn dạy chúng ta biết tri túc và biết hòa hợp với thiên nhiên. Con người chúng ta chẳng bao giờ chịu bằng lòng với những gì đang xảy ra cả, thí dụ như nắng hạn thì đi cầu mưa, mà mưa to gây lụt lội thì ta thán. Ta nào có biết đâu tất cả những mưa gió bão bùng

đều là do những nhân duyên hợp lại, khi những nhân duyên không còn thì tự nó cũng tan đi chứ ai mà cản cho được.

Điểm quan trọng khác của đạo Phật là tuy nhận chân cuộc đời là đau khổ và đầy tai ách, người Phật tử vẫn nhìn thẳng vào sự thật và hãnh diện đã được sinh ra làm kiếp con người vì con người có suy tưởng, có quả cảm, có trí tuệ và thân người khó được. Chính nhờ cái thân người này mà ta có được cơ hội tu tiến. Đức Phật đã nói: “Nhơn thân nan đắc” nghĩa là thân người đâu phải dễ được, mà dễ được rồi lại dễ mất thì muôn kiếp khó tái hồi. “Thiên niên thiết thọ khai hoa dị, nhất thất nhơn thân vạn kiếp nan.” Như vậy ta thấy một khi được thân này mà buông xuôi một đời luống qua vô nghĩa thì thật là uổng lắm. Cũng chính Đức Thế Tôn đã dạy: “Địa ngục quá khổ, ngạ quỷ đói khát, súc sinh thì ngu si, cõi trời thì nhiều dục lạc nên không thể tu được. Chỉ có làm người là đủ điều kiện tiến tu hơn cả.” Khổ quá cũng khó tu, mà sướng quá cũng khó tu. Chỉ có cõi nhơn có khổ có sướng, nhưng kham được, cho nên con người có một giá trị thật đặc biệt trong việc tu học. Dù biết thân này ô uế, giả tạm, nhưng ta cần phải mượn nó làm con thuyền qua bờ thanh tịnh và an lạc.

Còn một điểm nữa trong Phật giáo là ‘đạo lý vô ngã.’ Một khi đã là Phật tử thì hãy cởi bỏ đi cái ‘chấp ngã’ nghĩa là đừng nghĩ đến cái ta, đừng chấp cái thân này thường còn, bất biến. Có người cho rằng con người có phần linh hồn bất biến nghĩa là thân xác này dù tan hoại thì linh hồn vẫn còn đó. Có người lại cho rằng khi thân xác này tan hoại thì hết không còn gì để mà bàn với luận. Chính những cái nhìn sai lệch này đã đẩy con người vào những cuộc thụ hưởng bất kể đến tội phúc quả báo. Một khi họ đã quan niệm như vậy thì tu cũng bằng thừa.

Là Phật tử nên nhớ con người chúng ta không bất biến và tự tại. Con người do tâm lý và vật lý phối hợp, cả hai đều tùy duyên chuyển biến khi thăng khi trầm nhưng không bao giờ mất

hắn. Chỉ có một con đường duy nhất đưa ta đến chỗ không thăng trầm vĩnh viễn, ấy là con đường giải thoát rốt ráo mà năm xưa Đức Từ Phụ đã đi.

50. ĐẠO PHẬT DIỆT CÁI KHỔ RA SAO ?

Trong đạo Phật, sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, yêu thương chia lìa là khổ, cầu việc chi không được là khổ, ghét hận gần nhau là khổ, v. v. Như thế tất cả cái khổ do ‘ngã’ làm gốc, không có ‘ngã’ thì không có khổ. Cái ‘ngã’ mà ta chấp là có; từ đó nó sanh ra tham, sân, si và chính nó làm cho ta tiếp tục luân hồi sanh tử. Nếu chúng ta diệt hết ngã tưởng và tham, sân, si đi thì cái khổ cũng đều theo đó mà tự diệt.

Muốn diệt cái khổ, trước hết ta phải nhận là ta đau khổ, rồi đi tìm nguyên nhân gây ra cái khổ (chính ta chấp ngã mà có), cuối cùng theo chơn lý Tứ Thánh Đế: Khổ, Tập, Diệt, Đạo để làm vơi đi cái khổ và từ từ đi đến chỗ rốt ráo, thế là đoạn được sanh tử luân hồi.

Người tu học theo đạo Phật, khi có đau khổ thì tìm cách làm vơi khổ, nhưng biết rằng cái khổ nó vẫn còn đó, lúc nào nó cũng sẵn sàng bổ nhào đến quấn lấy chúng ta. Chính vì biết cái khổ nó vẫn còn đó nên người tu học quyết chí học theo Tứ Diệu Đế của Đức Thế Tôn mà giải thoát. Ngược lại, phàm phu lúc khổ thì than thân trách phận, lúc vui thì mải mê thụ hưởng, quên đi giấc khổ đang rình rập cướp lấy cái tâm thanh tịnh của ta.

Đức Phật sở dĩ ứng thân thị hiện nơi đời là do bởi chưa có tôn giáo nào đạt được ‘chơn thiện mỹ’ nên chúng sanh cứ mãi lặn ngụp trong rừng mê bể khổ. Vì một nhơn duyên lớn mà đức Phật xuất hiện ra nơi đời, nhơn duyên ấy là gì? Ấy chính là

“Khai thị cho chúng sanh được ngộ nhập Phật tri kiến,” để cho chúng sanh được từ đó mà đổi mê ra ngộ, đổi khổ ra an lạc.

Chúng sanh đang lăn trôi lặn hụp trong biển sanh tử luân hồi, đang sống trong cảnh vô thường khi trẻ khi già, khi lành khi ốm, khi sống khi chết. Chúng sanh đang sống trong cảnh giới tối tăm, buồn tủi và đau khổ; nếu có vui cũng chỉ trong chốc lát, như người đi biển khát nước, uống nước mặn vào, đỡ khát trong chốc lát, nhưng về sau lại càng khát hơn. Chúng sanh bị không biết bao nhiêu nghịch cảnh ở chung quanh chi phối, ràng buộc, như kẻ bị tù tội giam hãm trong ngục tù không bao giờ được tự do.

Đạo Phật như một luồng nước ngọt cho người đi biển trong cơn khát, đạo Phật tháo gỡ những nghịch cảnh và phá bể gông cùm tù ngục cho chúng sanh đi đến giải thoát. Đạo Phật giúp cho chúng sanh giải thoát những vô thường và đem đến cho những ai biết tu hành một sự an vui toàn vẹn và bất tận. Đức Phật cũng khai thị cho chúng sanh thấy được những trói buộc, và làm cho con người có đầy đủ năng lực để thực hiện những ý nguyện tốt đẹp của mình để có được một cuộc sống an nhiên tự tại. Đạo Phật còn giúp cho chúng sanh gạt bỏ những ô trọc của cõi đời để có được một cuộc sống trong trắng hơn, tinh khiết hơn, bớt vướng bận nhơ của trần tục hơn.

Ở đời chuyện gì cũng có cái chuyển biến thay đổi từ từ của nó, ví như cuộc đời từ trẻ đến già thì tóc phải từ đen chuyển thành hoa râm rồi đến bạc, từ da trắng má hồng đến da nhăn má hóp, từ răng chắc đến răng long... Đó là những thông điệp báo cho ta thấy cuộc đời ta nó trôi qua mau như vậy đó. Một ngày ta sống là một ngày ta đang chết, thế mà ta cứ rong ruổi chạy theo những vọng niệm, ta cứ để cho chúng dẫn dắt ta về những vùng quá khứ luyến tiếc để thêm khổ đau, hoặc những mù mịt của tương lai. Chúng ta được gì ở tương lai? Chạy theo tương lai tức

là chạy theo ảo ảnh, không có thật, chúng ta chẳng những không được gì mà còn chuốc lấy đau khổ nữa.

51. TẠI SAO CHÚNG TA TU ?

Chúng ta đang lặn hụp trong bể khổ của luân hồi sanh tử vì chấp cái ta, cho nên chúng ta tu là để biết dừng lại đừng chấp nữa, đừng chạy theo ảo ảnh nữa. Tu là tìm cho được cái tâm của ta, tu để nắm cho được bốn chữ ‘Từ bi hỷ xả’ để mang lại niềm vui và làm bớt khổ cho mình cho người.

Phàm phu chúng ta thường lầm tưởng cái khổ với cái vui, chính vì vậy mà chúng ta mãi lặn hụp trong vòng luân hồi sanh tử. Khi khổ thì buồn rầu than trách để rồi đến lúc cái khổ đi qua thì quay ra vui hưởng thụ, chứ làm sao mà hết khổ. Cái khổ nó luôn rình rập chờ đợi hễ có duyên đến là nó hoành hành chúng ta ngay. Đôi khi chúng biến ta thành điên dại, hoặc không còn khả năng chịu đựng được nữa.

Đức Phật chỉ cho chúng ta cách làm với đi những đau khổ và lấy sự đau khổ làm cái đà cho việc tu học hầu vĩnh viễn thoát lìa đau khổ. Phật dạy đừng tìm những gì đã mất, mà quan trọng là phải tìm cho được ta. Nhìn lại cuộc đời thì tất cả chúng ta đều mất mát hoặc nhiều hoặc ít, nghĩa là mọi người trong chúng ta đều có khổ. Tuy nhiên, cái khổ lớn nhất của chúng ta là khổ đau từ bỏ chính mình. Như vậy muốn chấm dứt cái khổ, chúng ta phải bỏ cái chấp ta để thấy cho được cái tâm ta trước đã, nắm cho được bốn chữ ‘từ bi hỷ xả’ của nhà Phật để mang lại sự an lạc cho chính ta, rồi sau đó giúp cho người khác cùng tu và cùng giải thoát.

Tóm lại, chúng ta tu để có được cái tâm thanh tịnh, nhìn cảnh đẹp mà không chạy theo những vọng niệm của nó. Không

chạy theo vọng niệm của nó thì đâu có muốn thủ, hữu và như vậy thì đâu có đau khổ. Một lần không chạy theo vọng niệm là một lần ta không khổ, cứ như thế cho đến khi rốt ráo, tức là giải thoát vậy.

52. CUỘC ĐỜI THẾ TỤC VUI HAY KHỔ ?

Cuộc đời chúng ta cũng có lúc vui vậy, nhưng thường thì ngày vui qua mau để chừa trở lại cho chúng ta những nỗi hằn đau khổ. Sự thật không thể nào chối cãi được là cuộc đời của chúng ta khổ nhiều hơn vui. Còn thì chờ mất, vinh thì chờ nhục, vui chờ buồn... Thấm thoát mà thời gian vụt qua đi, mới ngày nào còn son trẻ thanh niên mà bây giờ thì tay run mắt mờ, mới hôm nào còn công hầu khanh tướng mà bây giờ thì tù ngục đọa đày, mới ngày nào ngựa xe như nước áo quần như nêm mà bây giờ thì đói rách lang thang, mới hồi nào nhớn nhỡ vui sướng mà bây giờ chỉ còn trở lại những nếp hằn đau khổ.

Cuộc đời thế tục là thế đấy, nếu chúng ta không sớm tu mà cứ chạy theo cảnh bên ngoài thì càng ngày nghiệp của ta càng nặng trĩu.

53. CÁI 'DANH' NÓ SAI KHIẾN TA NHƯ THẾ NÀO ?

Chỉ vì một chữ danh thôi mà bao cuộc chiến tranh bộc phát và tàn hại không biết bao nhiêu sanh linh. Thành Cát Tư Hãn chỉ vì cái danh làm bá chủ hoàn cầu mà non mười thế kỷ trước đã đưa không biết bao nhiêu dân tộc vào những cuộc chiến khốc liệt.

Chúng ta là những phàm phu cũng vì tiếng tăm mà thương yêu sân hận. Ta làm gì mà ai khen thì nở mũi làm nữa, mà ai chê thì đâm ra thù ghét, sân hận. Chỉ có tu hành mới giúp ta không chạy theo những thứ này. Người tu ai khen thì cũng vậy, mà ai chê thì cũng vậy thôi. Tất cả đều như nước chảy qua cầu, như gió thoảng mây bay mà thôi. Thói thường thì cũng có khen chê đó, thí dụ như tăng ni giảng kinh thuyết pháp mà chúng Phật tử khen chê là chuyện thường, nếu là chơn tăng thì sẽ không chạy theo những cái khen chê hư ảo ấy. Chơn tăng lúc nào cũng nghĩ rằng nếu Phật tử khen là khen Tam Bảo, nhược bằng nghe khen chê mà chạy theo mà ôm ấp vào thì quả là đường luân hồi sanh tử vẫn còn trầm mê. Phật tử cũng vậy, hễ sư nào thuyết pháp dễ nghe thì đi nghe, còn sư nào thuyết khó nghe thì ở nhà ngồi thiền hoặc tụng kinh, chứ không nên vương mắc chi cho thêm nặng nghiệp.

54. LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐƯỢC NHIỀU VUI HƠN KHỔ ?

Trong cuộc sống hàng ngày lúc nào chúng ta cũng có ba thứ: lạc thọ, khổ thọ và cảm giác trung tính. Trung tính có nghĩa là không khổ không vui. Nếu chúng ta muốn có vui nhiều hơn khổ thì chúng ta chỉ đơn giản biến những cái trung tính thành ra an lạc và trung tính hóa những khổ thọ, thế là ta chỉ có vui và trung tính. Để rồi bước kế tiếp biến những cái trung tính còn lại thành vui, thế là chúng ta được rốt ráo giải thoát. Mà muốn được như vậy chỉ có ‘tu’ mới có thể chuyển những cái không khổ không lạc thành lạc. Thí dụ như lúc ta chưa tu thì ta xem chuyện ‘không đau răng’ là trung tính, không vui không buồn. Nhưng khi đã tu rồi thì chuyện ‘không đau răng là một điều an lạc.’ Đừng đi đâu xa để tìm một thí dụ điển hình, hãy xem một người bệnh liệt

giường lâu ngày thì sẽ thấy là họ thêm được tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, cái mà họ không coi ra gì lúc chưa bệnh. Thấy đó, chúng ta hãy trân trọng những gì mà chúng ta đang có, thế là vui, thế là an lạc.

Phật dạy: “Chúng sanh cứ mãi mê đi tìm những lạc thọ mà quên rằng những cái trung tính có thể được chuyển hóa thành an lạc để trước mắt cuộc đời ta nhiều vui hơn khổ.” Chúng ta có khi không biến cái trung tính thành vui mà ngược lại biến cả cuộc đời chúng ta thành phiền hà khổ não. Tại sao vậy? Tại vì chúng ta thường chỉ nhìn bằng cái nhìn của ta chứ không chịu nhìn bằng cái nhìn của kẻ khác. Thí dụ như ta cho rằng ăn ớt là ngon, nhưng người khác có đồng ý là ớt ngon hay không? Chúng ta cho là đạo Phật cao quý tốt đẹp, nhưng người khác có nghĩ giống như vậy không? Như vậy muốn cho người khác vui, chúng ta phải làm sao? Hãy nhìn bằng cái nhìn của người ấy và hãy tập theo hạnh ‘lắng nghe’ của Ngài Quán Thế Âm. Hãy nghe để thấy cái muốn cái thích của người khác hầu đem đến cho họ đúng cái mà họ muốn. Đem đến cho họ đúng cái mà họ muốn tức là ban vui đẹp khổ, tức là không phiền não, là giải thoát là rất ráo vậy.

Hãy tự nguyện mang lại những niềm vui dù nhỏ cho thiên hạ để trả những nghiệp chướng mà mình đã tạo ra. Khi ta mang niềm vui đến cho người, ta cũng đồng thời chuyển hóa tâm hồn ta từ một người tham lam, bồng sển, tàn ác thành một người rộng lượng, vị tha và hiền từ. Chính tâm niệm mang vui cho người sẽ chuyển hóa những tham, sân, si thành từ, bi, hỉ xả. Hãy mang nụ cười và niềm vui đến cho kẻ khác thì tự nhiên cái vui nó sẽ đến với ta.

55. TU CHO AI ? TU KHÓ HAY DỄ ?

Chúng ta từ vô thủy đã tạo nhiều nghiệp chướng, muốn cởi bỏ những nghiệp chướng ấy thì chỉ có ta mới làm được. Làm những điều tàn ác rồi cầu trời khẩn Phật cứu vớt cho, làm sao được. Vậy thì chúng ta tu cho chúng ta và chỉ có mình mới tự tu cho mình mà thôi, người được hưởng phước báo tu hành để cởi bỏ những nghiệp chướng là ta chứ có ai khác đâu. Tu mau hay chậm còn tùy ở mức độ thu thập và hành trì ở mỗi người, tu khó hay dễ tùy theo sự tinh tấn của ta. Tu có thể xuất gia hoặc tại gia, xuất gia và tại gia đều có ưu khuyết điểm riêng, những khó khăn riêng. Xuất gia có nghĩa là xuất thế tục gia, cắt ái, từ thân. Tuy nhiên, cái khó của xuất gia là có khi chúng ta không khéo, thay vì lià hồng trần gia thì chúng ta lại mang những bụi hồng trần vào rải rắc ở trong chùa, trong đạo.

56. TU THEO PHẬT GIÁO CÓ PHẢI XUẤT GIA HAY KHÔNG ?

Tu theo Phật giáo không bắt buộc phải xuất gia; tuy nhiên xuất gia là phương pháp tốt nhất để thoát khỏi sanh tử. Thế nhưng, xuất gia mà không thực tu hay là tu không đúng phép thì làm sao mà thoát khỏi vòng sinh tử. Phật tử tu tại gia mà tu theo đúng Phật pháp và hành trì những gì kinh dạy thì bờ bên kia đâu có xa. Như vậy thế nào là xuất gia chơn chánh? Người xuất gia chơn chánh là người đã rũ tất cả những bụi hồng trần lại bên ngoài chùa và bước vào trong chùa với cái tâm thanh tịnh. Khi đã quyết chí xuất gia, tức là xuất nhà thế tục, tức là lià cái hồng trần, phiền não gia, xin đừng thương, giận, hờn, ghét mà hãy cố gắng đi theo con đường Phật dạy để rốt ráo. Đã nói là đi tu, vào

chùa mà vẫn còn tạo ra thương yêu tình nghĩa thì làm sao mà dứt cho được phiền não. Tóm lại, xuất gia là xương tủy của đạo Phật và tại gia là da thịt của Phật giáo. Phật giáo cần cả hai để được trường tồn. Tuy nhiên, người xuất gia có địa vị cao quý trong Phật giáo, người xuất gia phải chủ trì giáo đoàn và hoằng dương Phật pháp.

57. CHỪNG NÀO THÌ MỚI NÊN TU ? VÀ TU NHƯ THẾ NÀO ?

Tại sao chúng ta cứ mãi nghĩ đến những dục lạc của thế gian khi một ngày trôi qua là một ngày ta bước gần đến nhà mồ? Tại sao ta cứ mãi rong ruổi, để khi buông tay ta vẫn còn mang nghiệp chướng của những đời trước và đôi vai trĩu nặng tội ác của kiếp này? Chúng ta như những chiếc thuyền mảnh đang đi ra cửa biển, đợi đến lúc bị tống ra gần cửa biển rồi, có đi ngược nước lên thì cũng vô ích mà thôi.

Hãy đem hết nghị lực và tâm trí của mình mà vượt qua bờ sanh tử luân hồi ngay từ bây giờ, hãy nương theo Phật pháp để được giải thoát, đừng đợi đến lúc lâm chung mới nghĩ đến tu thời có Phật nào mà rước cho kịp.

Tu như thế nào ? Đi chùa, tụng kinh ư ? Cũng tốt đấy, nhưng đi chùa, tụng kinh, thương thầy, lo cho chùa, lo cho đạo... chẳng bằng tu cho chính mình, chẳng bằng trước tiên phải trọn vẹn lo cho gia đình mình, chẳng bằng tự mình cố đứng dậy như hoa sen nở trong đầm lầy. Hãy nở nụ cười, hãy bình thản tự tại cho tâm ta thanh tịnh ấy là ta đã được bước đầu của việc tu học rồi vậy. Muốn được như vậy ta hãy đem thiền vào trong cuộc sống hàng ngày của ta. Từ lúc mở mắt thức dậy, miệng nở nụ cười, đi làm vệ sinh cá nhân với tâm bình thản, ăn sáng và trăn

trọng những gì mà ta có được bây giờ, lái xe đi làm và niềm chủ tâm mà vào lái xe, đến sở mang đến nụ cười và niềm vui cho mọi người, chiều đến về nhà cũng lại ban cho những người thân ta một nụ cười, những buồn lo của sở làm xin hãy bỏ tại sở đừng mang về... Đó là hạnh phúc của những ai biết tu, lợi lạc chẳng những cho ta mà còn cho những người quanh ta nữa. Nên nhớ: ‘lấy sân hận trả cho sân hận thì sân hận chất chồng, lấy ái ngữ mà trả cho sân hận thì cho dù kẻ khác có thù ghét ta cách mấy cũng không thể tiếp tục thù ghét khó chịu với ta mãi.’ Chính ái ngữ đã biến những khó chịu, thù ghét thành ra tình thương.

58. Ý NGHĨA CỦA NIẾT BÀN TRONG ĐẠO PHẬT

Tuy rằng trong quá khứ Đức Thế Tôn đã dùng những phương tiện để khai và thị cho chúng sanh vì cứu cánh của Ngài là muốn cho chúng sanh ở mọi tầng lớp, mọi trình độ hiểu thấu đạo pháp và đều trọn thành Phật quả tức là đắc quả Niết Bàn, chúng sanh vẫn si mê làm điều tà đại. Đến lúc sắp nhập diệt, Ngài đã vì chúng sanh mà nói rõ về Niết Bàn nữa. Vậy Niết Bàn là gì ? Niết bàn của đạo Phật có nghĩa là sự trống vắng của phiền não. Khi ta không tham, sân si, hận, ghét... tức là ta không có não phiền, tự nó là niềm vui, tự nó là hằng sa nhĩn nhục, là giác ngộ. Tỉ như khi ta không đau bệnh đó là cảm giác của an lành của thanh tịnh, là niết bàn vậy. Đừng nghĩ rằng không đau bệnh là sự trống vắng khơi khơi hoặc trung tính mà nên coi đó là sự trống vắng của não phiền, là niết bàn.

Niết Bàn được thực hiện khi nào lửa phiền não đã diệt hết, nghiệp chướng đã tiêu trừ. Niết bàn là rốt ráo, là cảnh giới giải thoát, không sanh, không diệt, bất biến.

Có mấy loại Niết bàn ? Thực sự, Niết bàn chỉ có một, nhưng Phật nói có bốn thứ để cho chúng sanh được hiểu rõ về Niết Bàn.

- Bốn lại tự tánh Thanh tịnh Niết bàn nghĩa là căn bản của các pháp vốn thanh tịnh, không sanh không diệt mà vắng lặng trong hư không.

- Hữu dư y Niết Bàn nghĩa là đã ra khỏi phiền não chướng, dù còn ít khổ chưa đoạn hết, nhưng nghiệp chướng đã nhẹ nhàng.

- Vô dư y Niết Bàn nghĩa là đã ra khỏi phiền não, dứt sanh tử, dư báo cũng diệt, các khổ não hằng dứt.

- Vô trụ xứ Niết Bàn nghĩa là không còn sở tri chướng, lòng đại từ, trí bát nhã xuất hiện hoàn toàn không còn trụ sanh tử.

Đức Thế Tôn đã khẳng định khi nào ta còn vướng mắc tham ái và dục lạc là ta không thể chứng nghiệm được Niết Bàn. Niết Bàn là chân hạnh phúc vĩnh cửu chứ không là thứ hạnh phúc tạm mà ta thường cảm chứng trong cuộc sống hàng ngày.

59. THẾ NÀO LÀ PHẬT TỬ? THẾ NÀO LÀ PHÁP THÂN?

Phật tử có nghĩa là người tin Phật hoặc là con Phật, do từ miệng Phật mà sanh ra bằng cách nghe giảng kinh hoặc đồng học kinh. Những người gần gũi chư tăng để thực hành và hộ trì Phật pháp đều gọi là Phật tử. Phật tử nam thì gọi là Ưu Bà Tắc, trong khi người cận sự nữ thì gọi là Ưu Bà Di.

Ưu bà tắc có thiếu phần là những người chỉ giữ được hai trong năm giới, đa phần từ ba trở lên, và toàn phần là giữ được trọn vẹn năm giới. Cận sự nữ (ưu bà di) cũng phải giữ giới như ưu bà tắc.

Khi ta bước vào đạo giống như ta được sanh ra lần nữa nhưng lần này ta được thêm cái pháp thân. Cha mẹ cho chúng ta cái nhục thân và Phật cho ta cái pháp thân, nó quan trọng hơn cái nhục thân, vì sao? Vì tùy theo mức độ tinh tấn tu học mà cái pháp thân sẽ giúp ta được giải thoát. Nói như vậy không có nghĩa là ta bỏ phế nhục thân vì nhục thân còn tồn tại thì ta mới có cơ hội mà tu dưỡng pháp thân.

Phương cách bồi dưỡng cả pháp và nhục thân là giữ trì năm giới, phát tâm làm việc tu phước, giúp đỡ kẻ nghèo, ra tay làm việc nghĩa và an ủi kẻ lâm nạn, không từ nan bất cứ một công việc Phật sự nào, miễn có lợi cho người khác thì sẵn sàng xả thân thực hiện ngay. Người Phật tử cũng nên phát nguyện tụng kinh, ăn chay, niệm Phật để thể hiện được từ tâm. Ngoài ra, người tu theo Phật cũng nên tinh tấn thiền định để rút ngắn con đường giải thoát.

Tóm lại, Phật tử là từ miệng Phật sanh ra và từ pháp của Phật mà hóa sanh. Là con Phật, nếu không từ bỏ Phật (nghĩa là giữ giới, phát tâm từ...) thì đương nhiên cũng có thể hưởng được gia tài của Phật là giải thoát, là an lành.

60. TÌM PHẬT Ở ĐÂU? Ở TÂM HAY Ở CHÙA?

Ở tâm ta ư? Tâm ta quá ư rong ruổi, nó như con vượn chuyền cây. Tâm ta có lúc là Phật mà có lúc cũng là ma, như vậy thì biết được lúc nào ta là Phật mà tìm.

Ở chùa ư? Vô chùa thì ta nhìn thấy tượng Phật đó, nhưng đó chỉ là hình bóng của Ngài thôi. Vậy thì ta tìm Phật ở đâu ? Ở ‘tâm Phật’ tức là tâm bồ tát, tâm bất vị biên kiến, tâm không tham, sân, si, hận, ghét, trách hờn mà chỉ có từ bi hỉ xả và thương xót.

Có lắm khi chúng sanh điên đảo, vọng động chấp Phật bên ngoài mà lìa bỏ cái tâm Phật vốn sẵn có của mình. Dù biết rằng bất cứ vật gì để ra ngoài một thời gian là bị bụi đóng che mờ, nhưng ấy là tự nhiên chứ có sao đâu. Bụi đóng thì mình lau cho hết bụi. Tâm cũng vậy, hễ nhuốm những điều ác thì ta tu cho hiền bớt lại. Hiền cho đến độ rốt ráo thanh tịnh ấy là ta đã tìm được tâm Phật vậy.

61. MUỐN ĐƯỢC PHẬT THỌ KÝ PHẢI LÀM SAO ?

Thọ ký không có nghĩa là ban cho mà là tiên đoán, nhưng chúng ta đừng lầm với tiên đoán của thầy bói, nói cho đúng hơn thọ ký của Phật giống như một sự bảo nhiệm của giáo sư đối với học trò. Ông thầy có thực tài nhìn thấy khả năng của học trò của mình và tiên đoán trước nó sẽ trình được luận án hay không. Ngài tiên đoán những gì sẽ xảy ra trên bước đường tu học của ta vì Ngài quan sát căn tánh, hành nghiệp, xem thể lực, trí lực, và đức hạnh của ta. Ngài dùng Phật nhãn thấy rõ được việc làm của đệ tử trong vô số kiếp tới.

Muốn được Phật thọ ký, chúng ta phải từ miệng Phật mà sinh ra, từ pháp Phật mà hóa thân. Nhưng cái quan trọng là phải phát tâm, có nghĩa là đang tu và sẽ tiếp tục tu, thì trước sau gì cũng sẽ tới chỗ Phật ngồi. Đức Phật đã dạy: “Chỉ có con đường thể hiện Bồ Tát hạnh mới dẫn đến quả vị Vô Thượng Giác và xây dựng thế giới Phật; đi ngoài lộ trình này, chúng ta chỉ là kẻ mù lang thang tìm hoa đốm trong hư không.”

62. TIỀN CÓ MANG LẠI HẠNH PHÚC CHO CHÚNG TA HAY KHÔNG ?

Dẫu biết rằng trên đời này muốn thực hiện bất cứ một công trình nào cho đến nơi đến chốn đều phải có đầy đủ tài chánh, nhưng có những thứ dẫu cho có tiền đầy kho cũng không mua được. Chẳng hạn như có ai dám nói lấy tiền ra mua sự thanh tịnh cho tâm hồn mình đâu. Tiền chẳng những không mang lại hạnh phúc cho ta, mà đôi khi nó còn sai khiến ta còng lưng làm đầy tớ cho nó. Hãy luôn nhớ câu nói của tiền nhân: “Hữu tiền nan mãi tử tôn hiền”, nghĩa là tiền không mua được con cháu ngoan hiền, mà chỉ có cái đức mới để lại cho con cháu những giá trị tinh thần của cuộc sống. Thấy như vậy để ai trong chúng ta cũng đều nên tu. Tu phước hay tu huệ đều là tu theo Phật.

63. CÁI ĐẸP TÂM HỒN VÀ CÁI ĐẸP BÊN NGOÀI, CÁI ĐẸP NÀO ĐÁNG CHO TA THEO ?

Sắc tức là cái nhan sắc bề ngoài thường ập vào mắt chúng ta, nó bắt chúng ta phải chạy theo, phải quỳ lụy, có khi phải bán rẻ chính ta để có được nó. Thói thường ta thích thân cận cái gì đẹp và xa lìa cái xấu, nhưng thế nào là đẹp thật sự và thế nào là xấu ác thật sự? Có những cái đẹp bên ngoài nó đáng sợ lắm, bao nhiêu triều đại vua chúa sụp đổ tan tành cũng chỉ vì ham mê sắc đẹp.

Vũ vô kiềm tỏa năng lưu khách,
Sắc bất ba đào dị nịch nhân.

Mưa nó không kiềm tỏa, nhưng nó có thể giữ chân chúng ta; sắc không có sóng gió bão bùng như biển cả mà nó có khả

năng giết chết nhiều người và làm sụp đổ nhiều triều đại. Như vậy đủ thấy sắc đẹp thường là tàn độc.

Ngược lại, cái đẹp của tâm hồn nó không lộ ra, nó thâm thâm, nhưng nó chính là cái đẹp mãi không tàn, không già, và càng ngày thì nó càng thâm thúy.

64. CHÚNG TA CÓ THAM ĂN HAY KHÔNG ?

Tham ăn ở đây không có nghĩa là dành ăn như trẻ nít, mà là ‘tranh’ đủ thứ chuyện. Chúng ta hãy bình tâm mà hỏi lại chúng ta xem chúng ta có tranh ăn hay không? Thưa có, chúng ta vẫn hàng ngày tranh ăn trong cuộc sống này. Ngay cả chùa chiền cũng vậy, chùa A than phiền chùa B giành mất Phật tử của mình, chùa C lớn, chùa D nhỏ, chùa Đ đẹp chùa E xấu... Hãy tu đi và tu cho đúng nghĩa của nó, đừng ham cầu danh lợi. Tu để biết rằng thà có ít mà có trong chánh pháp chứ đừng có nhiều, có rộng mà không phải trong chánh pháp. Tỉ như có chùa nhỏ mà thực tâm giáo dân dạy chúng; có chùa nhỏ mà không phải móng tâm làm tiền như chùa lớn thì công đức gấp vạn triệu lần cất chùa đồ sộ mà tâm không trong chánh niệm.

Chúng ta có tham ngủ nghỉ không ? Hãy tính tổng cộng thời gian ngủ nghỉ của chúng ta thì chúng ta sẽ thấy rằng nó chiếm quá hơn một phần ba thời gian cuộc sống của chúng ta rồi, như vậy có đủ chưa? Thưa quá đủ rồi. Thế nhưng ta còn muốn thêm nữa và muốn nhiều thứ khác nữa như chăn êm nệm ấm, phòng ốc rộng rãi... Chính cái ngủ này nó sanh ra cái trây lười để kiếp lai sanh thành rắn tha hồ mà ngủ nghỉ. Là Phật tử chân chánh, một khi quyết chí tu trì thì phải có quyết tâm, phải sắp xếp thì giờ trong ngày cho hợp lý. Hợp lý từ cái ăn, cái uống, tụng niệm,

hành trì và ngủ nghỉ, có được như vậy thì tâm ta mới bớt động, có được như vậy thì ta mới tránh được cái trây lười.

65. HÃY TRÂN TRỌNG NHỮNG GÌ MÀ CHÚNG TA ĐANG CÓ TRONG HIỆN TẠI.

Thói thường chúng ta hay hời hợt với những gì chúng ta đang có trong hiện tại, mà chỉ lo viễn vông về quá khứ hoặc chạy theo những ảo tưởng của tương lai. Chúng ta không biết quý trọng những gì mà chúng ta đang có, để đến lúc mất mát đi rồi chúng ta mới tiếc. Hãy đọc bài thơ sau đây thì ta mới cảm thấy trân trọng những gì chúng ta đang có:

Quân tại Tương giang đầu,
Thiếp tại Tương giang vĩ.
Tương cố bất tương kiến,
Đồng ảm Tương giang thủy.

Chàng ở đầu sông thiếp cuối sông, cùng xoay về tìm nhau nhưng chẳng thấy, chỉ được cùng uống nước sông Tương.

Nhiều khi chúng ta sanh chán những gì mà ta đang có vì nó quá nhàm, nhưng một mai mất nó đi rồi mới thấy thiếu thốn. Muốn không bị hối hận, ngay từ bây giờ chúng ta hãy nhìn những người quanh ta bằng gương mặt hoan hỉ, bằng nụ cười hiền từ, bằng quý trọng và yêu thương. Có được như vậy chẳng những ta và người được thanh tịnh mà tất cả những hiềm khích, nghi kỵ và soi mói sẽ tự nhiên tan biến.

66. MỤC ĐÍCH CỦA ĐẠO PHẬT ?

Phật giáo bác bỏ quan niệm có một Chúa sáng thế, nhưng vũ trụ tồn tại, sinh mạng tồn tại là không thể hoài nghi. Đức Phật không có địa vị của Chúa Sáng Thế, Ngài không muốn chúng sanh sùng bái Ngài trên hình thức, mà hãy thực hành những điều Ngài dạy. Ngài là bậc giác ngộ trong nhơn gian, thấu rõ mọi nguyên lý của thế gian này, tuy ngài không thể thay đổi trạng thái vốn có của thế gian, nhưng Ngài có thể dùng những gì Ngài biết để hóa độ chúng sanh ra khỏi rừng mê bể khổ. Ngài là vị thầy thuốc giỏi nhất, cho thuốc chúng sanh tùy căn cơ tùy bệnh. Nếu chịu uống thuốc của Ngài cho, thế nào chúng sanh cũng khỏi bệnh. Còn nếu như không chịu uống, ngài chỉ thương xót mà bó tay chứ không làm gì khác hơn được.

Mục đích đức Phật sáng lập ra đạo Phật là để giúp chúng sanh thoát khổ, được vui. Ngài dạy cho chúng sanh làm cách nào cho bớt khổ thêm vui, chứ tự Ngài không thể thoát khổ và được vui thay cho chúng sanh. Nói cách khác, Ngài dạy rằng tất cả mọi người phải chịu trách nhiệm cho bất cứ việc làm nào của mình, nghĩa là ‘Trồng dưa thì được dưa, trồng đậu thì được đậu.’

Đức Phật dạy chúng ta hãy quý trọng những gì ta đang có, hãy biết rằng ta đang còn sống để mà quý trọng cái hơi thở của ta. Trong kinh Kim Cang, Đức Phật vạch cho ta thấy những cái quan trọng trong việc tu học nó xuất phát từ cái nói, cái ngồi, cái cười, cái đi, cái đứng, ăn, uống, ngủ, đến cái suy nghĩ... Đức Phật chỉ cho chúng ta thấy mục đích của đạo Phật là giúp chúng ta thật sự sống như một con người thật chứ không như người máy. Chúng ta nên đặt lại cách sống để đừng bị quay cuồng trong cuộc sống này, một cuộc sống không có phẩm chất.

Đức Phật hỏi chúng ta tại sao bứt rứt, tại sao muốn thương mà không thương được? tại sao sợ ? Ngài bảo chúng ta đừng bứt

rút, đừng sợ, hãy sống vui, dám vui ngay cả trong những lúc đau khổ. Hãy làm chủ lấy ta và sống thật cho ta. Khi ăn ta biết ta ăn, để mà trân trọng những thức ăn và người nấu ra nó. Khi ngủ ta biết ta ngủ để tâm ta thanh tịnh không rong ruổi. Khi đi ta biết ta đi để biết trân trọng đôi chân đã giúp ta đi đến nơi về đến chốn... Nếu chúng ta biết chúng ta đang làm gì, nghe gì, cảm gì thì cuộc sống của chúng ta sẽ có ý nghĩa hơn. Thí dụ như ta biết đang có gió nhẹ nhẹ thì da ta sẽ cảm thấy mát, nếu ta biết ta đang ăn thì ta sẽ được hưởng vị và ý nghĩa của cái ăn.

Tóm lại Phật giáo vừa là một tôn giáo, mà vừa là một triết lý mà Đức Phật là một nhà giáo dục vĩ đại, là bậc đạo sư cho loài người và loài trời. Ngài nêu rõ mục đích của đạo Phật là giúp và hướng dẫn những gì Ngài chỉ thì sẽ được quả vị Phật như Ngài, ai không nghe và không làm theo thì Ngài sẽ thương xót mà tiếp tục dạy dỗ. Thuốc Ngài cho, nếu ai chịu uống thì hết bệnh luân hồi sanh tử để đi đến giải thoát; ai không chịu uống thì Ngài thương xót cho cảnh đày đọa lên xuống của họ, nhưng Ngài vẫn tiếp tục cho thuốc, uống hay không tùy họ.

67. NHỮNG CẢN TRỞ TRÊN BƯỚC ĐƯỜNG TU HỌC ?

Sắt thép bên ngoài còn có thể đốt được, luyện được chứ sắt thép bên trong ta như giận, hờn, thương, ghét, cống cao ngã mạn... là những bức tường sắt rất khó tôi luyện. Đó là những cản trở chính cho bước đường tu học của ta. Chính cái ý thức và vô ý thức (mạt na) đã điều khiển những tên lính nhẵn, nhĩ, tử thiệt, thân cùng với ông quản lý A lại gia đã chất chứa những phiền não, trần lao, khổ lụy, ái dục, si mê mà làm ra muôn việc lành, dữ, tốt, xấu, vui, buồn, thương, ghét, giận hờn... Mà thường thì dữ nhiều hơn lành, xấu nhiều hơn tốt, buồn nhiều hơn vui, ghét

nhiều hơn thương, giận hờn nhiều hơn vị tha. Như vậy tu theo đạo Phật là lợi ngược dòng đời, là lấy thiếu số thiện lành đê bẹp đa số xấu ác, khó lắm và nhiều cản trở lắm. Tuy nhiên, dù cản trở cách mấy ta cũng cố làm chứ không lẽ để cho nghiệp lực nó dẫn dắt chúng ta trở lên lộn xuống hoài sao? Hãy mở phá những rào cản ấy đi, hãy rũ những tên lính nhả nhĩ tử thiệt thân ý cùng ta tu để không còn lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sanh, tử nữa. Vì không có xúc thì thọ diệt, mà thọ diệt thì đâu có ái, thủ, hữu, để đi đến chỗ không sanh không diệt.

68. LÀM SAO ĐỂ CÓ ĐƯỢC ĐẠO PHẬT TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY ?

Trong cuộc sống hàng ngày nhiều khi chúng ta tự đẩy chúng ta xa rời ngay cả những người thân ta, tại sao vậy? Vì ta chỉ nhìn người bằng cái nhìn của ta hoặc ta đối xử với người quá câu chấp, không biết thương xót, không chịu bỏ qua, không chịu vui theo cái vui của người.. Đó là những yếu tố chính tạo ra hiểu lầm, thù ghét, tranh chấp, buồn giận và đau khổ.

Để khóa lấp đi những hầm hố này, chúng ta chỉ cần làm ngược lại những gì đã xảy ra. Thay vì tàn ác thì ta nhân từ, thay vì tị hiềm ganh ghét thì ta thương xót, thay vì cố chấp ganh tị thì ta vui theo cái vui của người, thay vì khư khư ôm lấy thì ta xả bỏ. Hằng ngày mà ta làm được những điều này tức là ta đã có đạo Phật trong đời sống vậy.

Thế nào là ‘Từ Bi Hỉ Xả’ ? Từ Bi là ban vui và làm cho bớt khổ còn Hỉ Xả tức là vui mà bỏ đi đừng ôm lấy để cho tâm ta được thanh tịnh và an lạc. Ta phải coi sự vui khổ của người như sự vui khổ của chính mình, chia vui bớt khổ ấy là lòng từ bi. Ban vui cứu khổ mà không thấy ta là kẻ ban ân, kia là kẻ thọ ân ấy

mới thật là từ bi. Cứu giúp để mong được đền đáp là sự đổi chác chứ không phải là lòng từ bi. Hãy tập cảm thông nỗi khổ của người; thấy người khổ cơ hồ như chúng ta chịu khổ. Thấy người vui như cái vui của chính ta. Hãy tập sống như thế ấy chẳng những với người thân thuộc, mà ngay cả với những người xa lạ. Khi lòng từ bi thì mọi sân hận tham lam đều bị tiêu diệt. Người từ bi không sân hận đánh chửi ai. Người từ bi không tranh giành hơn thua mà trái lại còn mang tài vật và lòng thương ra ban bố cho người. Từ bi không bao giờ chứa chấp đau khổ và tham lam. Một khi từ bi tràn l้น thì tham lam phải rã rời.

69. CHÁNH PHÁP VÀ CUỘC ĐỜI.

Đạo và cuộc sống hằng ngày nếu được hòa hợp tự nhiên và trọn vẹn giữa thân và tâm thì quả thật cuộc đời này là niềm vui sướng hạnh phúc. Chúng ta đều biết tâm ta là con vượn chuyền cây, ý ta nó chạy vòng vòng và nhanh như ngựa. Từ vui, buồn thương ghét, oán hận... đến tham lam, bỗn sển, tị hiềm, có khi những ý tưởng đó đến và đi trong một sát na. Có khi nào ta mơ ước đầu óc có được chút thanh thoi, thanh tịnh để cuộc sống ta có được niềm vui hay không? Có chứ, nhưng nhiều khi chúng ta không biết phải làm sao. Đạo Phật dạy chúng ta hãy sống trong chánh pháp đi thì tự nhiên niềm vui sướng hạnh phúc sẽ đến, vì sao? Vì khi sống trong chánh pháp chúng ta sẽ nhìn những thăng trầm của cuộc đời là chuyện dĩ nhiên, chúng ta sẽ thấy không có gì lạ cả, mới cao sang đó rồi bần tiện đó, mới phú quý đó rồi cơ hàn đó, mới vinh hoa đó rồi nhục nhằn đó, mới quan quyền đó rồi tù đầy đó, mới vui đó rồi buồn đó, mới độ lượng đó rồi bỗn sển đó, mới trẻ đó rồi già đó...

Đạo Phật dạy ta nhìn cuộc đời bằng con mắt ‘như thực’ nghĩa là sự vật thế nào thì ta nhìn nó như thế ấy, có như vậy ta mới không bị vọng niệm nó dẫn dắt ta vào những vùng đau khổ phiền não. Có như thế, cuộc sống của ta là cuộc sống tỉnh thức, tâm ta sẽ trong sáng, thoải mái, linh động. Có như thế, lòng ta sẽ không điên đảo vì những tương tranh của khổ đau và phiền muộn từ bên ngoài. Có như thế, tham, sân, si sẽ không có đất dụng võ trong ta. Như thế cuộc sống trong chánh pháp của ta nếu không phải là Niết Bàn, là giải thoát chứ là gì?

70. TÙY HỈ NGHĨA LÀ GÌ ? TẠI SAO KHÔNG TÙY HỈ ĐƯỢC LÀ KHÔNG TỐT?

Tùy hỉ là vui theo, nhưng mà vui theo cái gì? Có khi vui theo cảnh trần, sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp... để cho nó mặc tình làm chủ ta, không biết phân biệt chỉ biết vui theo dục vọng, theo thói quen phóng túng của phàm phu. Cũng có khi vui theo ác nghiệp mà tạo thêm nghiệp chướng, và có khi vui theo những việc nhơn từ phước thiện, như khi thấy ai đem của bố thí cho kẻ nghèo ta tán thành giúp theo. Thấy ai vui mình cũng vui theo, những sự vui theo này là những bước đi đến con đường thiện nghiệp.

Đúng nghĩa của tùy hỉ là vui theo cái vui của người khác mà không bị bất cứ một vọng niệm nào nó dẫn dắt. Ngược lại, trong cái vui của người khác mà mình cũng muốn dự phần vào thì không phải là tùy hỉ. Tỉ như có một người bạn có con thi đỗ bác sĩ, họ báo tin vui cho mình; mình cũng vui nhưng liền theo đó vọng niệm ganh tị nó dẫn dắt ta đi đến chỗ không còn tùy hỉ nữa. Ở, con chị đỗ bác sĩ, em gái tôi cũng mới đỗ được sĩ...

Khi ta không tùy hỉ được thì thấy ai vui mình sẽ không vui, thấy ai hơn mình sẽ không vừa ý. Nếu mình có bảo họ mình vui thì cũng chỉ là qua loa bề ngoài chứ thực sự mình không có được trọn vẹn niềm vui của họ. Có đôi khi thấy ai giỏi hơn ta, giàu hơn ta, ta đâm ra sân hận, đố kỵ, thay vì mừng cho họ.

Tóm lại, Đức Phật đã dạy: “Hãy vui với cái vui của người cho dù cái vui đó lớn hay nhỏ, hãy tùy hỉ trọn vẹn, đừng móng tâm buồn phiền, ganh tị mà tổn đức.” Khi ta biến được cái vui của người thành cái vui của ta thì có phải cuộc sống ta thêm vui bớt phiền và cứ như thế ta dần dà sẽ chỉ có vui mà không có nỗi phiền. Ấy là ta đang đi đến rốt ráo, giải thoát vậy.

Hãy nghe lời Phật dạy, hãy vui vẻ mà tu, tu với cái lòng ‘Từ Bi Hỉ Xả’ thì việc chứng đạo sẽ không xa.

71. NGHĨA CỦA CHỮ ‘XẢ’ TRONG ĐẠO PHẬT ?

‘Xả’ là bỏ, là không chấp kể. Thói thường, ta hay tự hào đắc chí mỗi khi toại nguyện cái gì. Có khi bất bình, khó chịu, cãi vã, xung đột với bạn bè thân thuộc. Ấy là do tánh chấp trước, tự cho ta là quan trọng, tự cho pháp là quan trọng. Thế rồi oang oang tự đắc, đi đến đâu cũng tưởng ta là trung tâm của vũ trụ, chứ nào có biết đâu ta chỉ là một tên khùng điên đang thuyết pháp trước những người trí. Thí dụ như ta lúc nào cũng dương dương tự đắc ấy là chấp ta, tự hào công việc mình đạt được là số một ấy là chấp pháp.

Nói theo nghĩa thông thường, chữ ‘xả’ là bỏ qua, có bỏ qua được mới có vui, mới có thanh tịnh. Như vậy ta thấy hai chữ ‘Hỉ’ và ‘Xả’ nó hỗ tương với nhau trong cuộc sống hàng ngày. Có vui mới có bỏ qua được nghĩa là có ‘Hỉ’ mới có ‘Xả’.

Khi ta ôm mãi thì ta được những gì? Thường thì những thứ ta ôm là những đố kỵ, thù hiềm, ganh ghét, ngã mạn cống cao.. Ôm những thứ đó thì làm sao mà vui cho được, mà không vui với phiên nào đâu có xa. Như thế khi ta không xả được tức là phiên nào, sân hận, là sanh tử luân hồi. Đức Thế Tôn đã dạy: “Đừng tìm về quá khứ, đừng tưởng tới tương lai, quá khứ đã không còn, tương lai thì chưa tới.”

Ta ôm cái qua rồi và tưởng cái chưa tới tức là ta đang sống với cái không thực, trong khi cái hiện tại nó đang ở với ta thì ta lại quên mất nó đi. Chúng ta đã ôm cái quá khứ mà sống quá nhiều trong đau khổ, quá khứ đã qua rồi xin hãy bỏ đi. Ai có thù ghét ta trong quá khứ thì xin hãy ‘Xả Bỏ’ mà đến với họ với cái tâm ‘Từ Bi’. Ta nào có biết đâu đôi khi họ cũng muốn làm hòa với chúng ta mà chúng ta không cho họ cơ hội. Biết đâu có khi ta cũng sai trái chứ đâu riêng người sai trái.

Tóm lại, học được chữ ‘Xả’ của đạo Phật là được cái tâm quảng đại cao cả. Ở đó kẻ gần người xa đều bình đẳng, kẻ trí người ngu vẫn như nhau, mình và người không khác. Học được cái tâm ‘Xả’ và thành tựu được cái ‘Xả’ một cách hoàn toàn thì chứng quả Bồ Đề đâu có xa.

72. TẠI SAO CHÚNG TA CHƯA SỐNG ĐƯỢC TRONG AN LÀNH ?

Sở dĩ chúng ta chưa sống được trong an lành là vì chúng ta định mức cho sự an lành, còn định mức là còn chấp. Còn chấp thì làm sao có được an lành. Ta đặt điều kiện cho ‘Từ Bi Hỉ Xả,’ thí dụ như ai đó làm ta bị nhục thì họ phải làm gì đó ta mới bỏ được, nghĩa là có định mức điều kiện nào đó. Đức Phật đã dạy: “Chúng sanh chỉ có hai cái tâm để lựa chọn, thứ nhất là tâm

phàm thứ nhì là tâm thánh. Tâm phàm thì sâu não, ganh tị, tham, sân, si... còn tâm thánh thì ngược lại.” Tâm thánh chế ngự mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, khẩu, ý để được thanh tịnh và an lành. Có được tâm thánh là có được cái bản thể chơn như thường còn, bất sanh bất diệt, không nhiễm trước, không dính mắc. Nghĩa là ngay trong kiếp này ta có cuộc sống an lành. Nhưng làm sao để có được cái tâm thánh ấy? Hãy ‘Xả’ bỏ đi và ‘Xả’ bỏ vô điều kiện, có như vậy thì tự nhiên tâm ta sẽ thơ thới nhẹ nhàng. Mà bỏ được một lần, thì hai lần được, ba lần được để rồi đi tới chỗ lúc nào cũng bỏ được.

Trong đời sống hằng ngày, nếu chúng ta không thực hiện được chữ ‘Xả’ thì tự chúng ta sẽ cứ mãi phải đề phòng nhau, ghìem nhau, hoặc giữ mức nhau thì làm gì có an lành? Tuy nhiên, ‘Xả’ có dễ không? Không dễ, nhưng không có nghĩa là không thực hiện được. Hãy cố gắng thực hiện chữ ‘Xả’ trong mọi hoạt động hằng ngày của ta, hãy trì chí từng bước một thực hiện cho bằng được. Chuyện gì cũng do thói quen mà có, thì tu cũng không vượt ra ngoài định luật ấy. Tu là chuyển hóa những điều xấu thành tốt, sai thành đúng. Tu là học những điều nên làm và không học những điều không nên làm.

Hãy dùng cái ‘Dùng’ của nhà Phật mà hành trì cho bằng được cái ‘Từ Bi Hỉ Xả’ ngay trong cuộc sống hằng ngày của ta, đừng để cho những huyễn ảo tiếp tục lôi cuốn ta vào một cuộc sống không an lành, đầy não phiền của thế tục, và tiếp tục sanh tử luân hồi nữa.

73. TA TRỐN CHẠY CÁI KHỔ HAY TA DIỆT NÓ ?

Khổ là những gì làm cho mình đau đớn, khó chịu như ốm đau, đói khát, buồn rầu, sợ hãi... Cái khổ của thế gian là vô

cùng. Sinh ra với thân tứ đại đã là khổ, mà hoàn cảnh chung quanh càng làm cho ta khổ hơn. Thời gian làm cho ta héo gầy cũng là khổ; tâm ta biến chuyển từ vui đến buồn, từ thanh tịnh đến náo động cũng là khổ. Theo đạo Phật thì sanh ra là khổ, già và nhan sắc tàn phai là khổ, bệnh hoạn hành hạ thân xác là khổ, chết cũng làm cho con người sợ hãi ấy cũng là khổ, thương nhau mà xa cách chia lìa cũng khổ, mong cầu mà không được toại nguyện cũng khổ, hờn ghét mà phải mỗi ngày gặp nhau cũng là khổ... Cuộc đời là khổ đau như thế ấy, như vậy thì ta phải làm sao? Chạy trốn chúng hay diệt chúng? Chúng ta đang sống trong ba cõi, mà bất cứ cõi nào cũng có cái khổ riêng của nó. Khi ta còn trầm mê trong thế tục hễ khi quá khổ đau thì tìm cách tránh, rồi đến khi qua cơn khổ thì vùi đầu vào những cuộc vui tạm bợ, nhưng ta nào có biết vui để rồi chờ cái khổ khác đến. Thường thì chúng ta trốn chạy cái khổ ở những phòng trà, quán rượu, nhưng sau quán rượu phòng trà là cái gì? có thể là xì ke, ma túy hoặc ngục tù cũng không chừng. Có khi yên thân trở về nhà, nhìn bốn bức tường với bao nhiêu thứ chồng chất trong đầu. Quả thật cái cõi ta đang sống nó giống như căn nhà lửa, hễ mê muội thì bị nó thiêu đốt, còn tỉnh thức thì ta sẽ dập tắt nó.

Phật dạy chúng ta nên biết rõ căn cơ cội nguồn của cái khổ; biết cái khổ không chưa đủ, mà phải biết nguyên nhân phát sanh ra khổ để diệt nó ngay từ đó, để thoát ly cho khỏi nó mà giải thoát. Thấy đạo Phật diệt cái khổ như vậy đó, thì những ai chán đời, nản chí, buông xuôi, than vắn thở dài đều không phải là con Phật.

74. ĐẠO PHẬT ĐẶT QUAN TRỌNG VÀO NIỀM TIN, NHƯNG TIN CÁI GÌ ? VÀ TIN NHƯ THẾ NÀO ?

Trong đạo Phật, niềm tin phải là chánh tín, chứ không mê tín. Niềm tin phải dựa trên trí tuệ chứ không ai sao tôi vậy. Trước khi tin phải hiểu rõ niềm tin dựa trên sự phân tích và những kinh nghiệm thực tiễn. Đức Thế Tôn đã khai mở cho ta thấy được những gì ta đã trải qua như sanh, lão, bệnh, tử ... và Ngài dạy chúng ta những phương cách đi đến rốt ráo, đi đến giải thoát, còn chuyện có ngộ và có nhập những gì Ngài đã nói hay không lại là chuyện khác. Chuyện đó chỉ có chúng ta mới làm được, chứ không ai khác có thể làm được cho ta, ngay cả Đức Phật.

Đức Phật dạy ta về lẽ vô thường của sự vật, không phải Ngài chỉ nói suông mà Ngài chỉ cho chúng ta thấy thực cái vô thường. Nay còn mai mất, sớm nở tối tàn, ‘mới đó vầng đông vừa ló dạng, quay đầu bóng nguyệt đã tròn xoe.’ Những khi ta gần gũi người thân, ta cho rằng sự gần gũi ấy là tuyệt đối, nhưng than ôi sự thực đâu phải vậy, mà sự thực là thấy đó rồi mất đó, còn đó rồi tiêu đó, thương đó rồi ghét đó, vui đó rồi buồn đó, có cái gì là tuyệt đối đâu? Đức Thế Tôn đã giác ngộ được lẽ vô thường và muốn chúng sanh cũng thấy được như Ngài, thấy để mà tin, tin để mà tu, và tu để mà chuyển hóa những xấu ác thành thánh thiện để đi đến chỗ giác ngộ rốt ráo như Ngài.

Trong đạo Phật, niềm tin là do sự hiểu biết tuyệt đối mà tin chứ không tin mù quáng, không mê tín và không dựa vào tha lực và quyền năng tối thượng nào cả. Quyền năng tối thượng như xưng ta là con cháu Thượng Đế chẳng hạn, ai chứng minh được chuyện đó? Mà nếu không chứng minh được thì ngay bây giờ ta hãy tự lo lấy cho ta cái đã rồi hẩn nhờ đến người khác.

Tóm lại, hãy hiểu cho rõ giáo lý của Đức Phật để mà tin, một niềm tin có thể biến ta thành học trò của ‘Tam Bảo’. Có là

học trò của ‘Tam Bảo’ thì mới có cơ hội được giải thoát, cũng như có học mới có thành tựu.

75. CHÚNG TA CÓ PHẬT TÁNH HAY KHÔNG ?

Chúng ta ai vốn cũng có sẵn Phật tánh, nhưng vì dòng đời cứ trôi cứ đẩy ta xa lìa cái Phật tánh sẵn có ấy. Tâm ta vốn sẵn thanh tịnh. Mặc dù cái câu ‘Nhơn chi sơ tánh bản thiện,’ nó không bộc hết được ý nghĩa của cái Phật tánh lúc ban đầu, vốn vắng lặng, vốn tịnh tịch của ta, nhưng nó cũng là một thí dụ điển hình cho cái tấm gương chưa nhuộm bụi trần lúc ban đầu. Nó cho ta thấy là tâm ta vốn bất biến, không sanh không diệt, lúc nào cũng có thể tánh sáng suốt thuần tịnh của chơn như, dù có bụi hay không thì gương vẫn là gương, dù có nhuộm bụi trần hay không thì chơn tâm vẫn là chơn tâm thanh tịnh.

Phật đã dạy rằng chơn tâm vốn thanh tịnh, bao la, rộng rãi như hư không vô tận. Đó là tánh thanh tịnh sẵn có không phải do tu mới có được, nó huân tập ở bên trong. Khi chúng ta biết mà tìm đường trở về với cái chơn tâm ấy tức là trở về với cái Phật tánh sẵn có của ta vậy. Tuy nhiên chúng sanh vì không ngộ được Phật tánh, vì mãi mê vọng tưởng như chàng cùng tử đã bỏ nhà lưu lạc, bốn năm chục năm sau quay về thì thân ta giờ này xác xơ quá mà nhà ta thì sang trọng quá. Chàng cùng tử là ai? Là ta đó, còn căn nhà sang trọng là gì? Là chánh pháp giúp đưa ta về với cái Phật tánh của ta.

Tóm lại, chúng ta ai cũng có Phật tính và ai cũng muốn trở về với cái Phật tánh của mình như chàng cùng tử dù bốn năm mươi năm lăn lóc vì miếng cơm manh áo, có khi vì tiền tài danh vọng mà cứ chạy liên tục. Tuy nhiên, có một lúc nào đó ta cũng

ngĩ đến, có khi quay về hẳn với cái Phật tánh ấy mà cũng có khi lừng khừng không muốn quay về với nó.

76. TỘI VÀ PHƯỚC VỚI NGƯỜI PHẬT TỬ

Mọi sự an vui và đau khổ trên đời này đều do tội và phước mà sanh ra, vì thế muốn có được sự tu hành chân chính, trước hết chúng ta phải thấu hiểu thế nào là tội và thế nào là phước. Tội và phước là những hành động thiết thực trong cuộc sống này chứ không phải là chuyện ảo huyền.

Thế nào là tội ?

Tội là hành động làm cho người khác đau khổ trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Người làm tội hiền hay dữ ? Dĩ nhiên là người dữ người xấu. Tội có nhẹ có nặng, tội nhẹ là tội gây ra bởi việc làm không cố ý nghĩa là hành động do thân hoặc khẩu gây ra nhưng không được sự đồng tình của ý. Tội nặng là những hành động cố ý, nghĩa là do sự phối hợp của cả thân, khẩu và ý.

Tóm lại, tội phát xuất từ ba nghiệp thân, khẩu, và ý của chúng ta. Nơi thân: giết người, trộm cắp, tà dâm. Nơi miệng: nói dối, nói lưỡi đờn xóc, nói thêu dệt và nói hung ác. Nơi ý: tham, sân, si và tà kiến. Nếu có sự hợp tác chặt chẽ của ba nghiệp này là trọng tội.

Thế nào là phước ? Phước là những hành động đem lại sự an vui cho mình và cho người ở quá khứ, hiện tại và tương lai. Người biết làm phước thường là người có tâm hướng thiện. Làm phước có hai thứ: hữu lậu và vô lậu.

Thế nào là phước hữu lậu ? Làm cho mình và cho người an vui tương đối trong vòng sanh tử luân hồi là phước hữu lậu. Muốn thực hiện được phước dù là phước hữu lậu ta phải ứng dụng cả ba thứ thân, khẩu và ý.

Về thân, lúc nào ta cũng sẵn sàng làm hết sức mình để cứu mạng chúng sanh nhứt là con người. Bởi vì con người biết suy tưởng cho nên khi ta cứu mạng họ, họ sẽ an vui và biết ơn vô kể. Ấy là ta đang tập hạnh bố thí của Bồ tát. Sẵn sàng giúp người khi gặp cảnh khốn cùng. Những người đang lâm vào cảnh khốn khó, nếu được cứu giúp sẽ vui mừng vô hạn. Chúng ta muốn được an vui thì trước hết phải sẵn sàng mang sự an vui bủa khắp cho mọi người, đó cũng chính là nền tảng của phước đức. Đừng đại khờ ôm lấy những cái vô thường mà nuôi cái tâm bòn sên của ta, hãy ban những gì ta có cho những người đang thiết tha cần nó. Hãy mượn của cái vô thường làm phương tiện an vui cho người và chính nguồn an vui ấy sẽ trở về với chúng ta một cách bền vững lâu dài. Hơn nữa, muốn được phước báo ta cần phải giữ gìn hạnh trung thành trinh bạch, không tà dâm. Người biết đạo lý không bao giờ dám xâm phạm đến danh giá và hạnh phúc của gia đình người khác. Hãy tự hỏi lòng ta xem có muốn gia đình ta được trinh bạch và danh giá hay không mà lại đi phá hoại sự trinh bạch và danh giá của gia đình khác. Làm được như vậy, sự an vui không những chỉ hạn hẹp trong gia đình mà sẽ lan tràn đến xã hội nữa.

Về khẩu, có bốn điều phải thực hành cho bằng được. Ấy là nói chân thật để đem lại niềm vui và tin tưởng cho người. Bất cứ trong trường hợp nào, chúng ta cũng luôn luôn cố gắng, nói lên những lẽ thật. Chơn thật là nguồn gốc của tin yêu và thương mến. Nói đúng lý để giúp mọi người nhận ra được lẽ chánh. Trong cuộc sống vốn dĩ đã phức tạp này, mọi người đã khó có nhận định đâu là chánh, đâu là tà. Cho nên ta cố gắng nói ra lời đúng lý hầu làm sáng tỏ mọi ngõ vực của người. Hãy nên luôn nhớ: ‘mặc người phi pháp, chúng ta vẫn giữ đúng pháp.’ Nói lời hòa thuận để đem lại tình đoàn kết cho mọi người. Tất cả việc làm phân ly chia rẽ đều tạo nên thống khổ cho con người. Là

người tu theo Phật, chúng ta không thể làm thế, mà luôn luôn dùng lời hòa thuận để hàn gắn lại những rạn nứt. Thấy ở đâu có mầm rạn nứt, tan rã là chúng ta nỗ lực dùng lời hòa thuận làm chất keo hàn gắn lại. Cuối cùng là nói lời nhã nhặn để đem lại ôn hòa vui vẻ cho người. Mọi sự căm phẫn bức tức đều làm cho người đau khổ, trái lại sự nhã nhặn sẽ làm dịu đi mọi sự bức dọc của người. Người tu theo đạo Phật, nguyện trọn đời làm bớt khổ và ban vui cho người khác thì không lý do gì mà ta dùng lời lẽ thô ác.

Về ý, chúng ta phải tập từ bi, nhẫn nhục và chánh kiến. Cố gắng mang lại tình thương cho chúng sanh và tiêu diệt những tham lam độc ác. Nên nhớ rằng nỗi khổ của chúng sanh là do lòng tham ác tạo nên, diệt hết tham ác tự nhiên khổ cũng không còn. Chúng ta nên tập nhẫn nhục để chịu đựng mọi cảnh ngang trái mà không sanh sân hận. Có nhẫn nhục được, chúng ta sẽ giữ được nhận định đứng đắn, từ nhận định đứng đắn ta sẽ có được sáng suốt, vui tươi và đi đúng hướng. Chính chánh kiến là đội binh tiên phong giúp ta tu phước, tuy vẫn là phước hữu lậu, vẫn còn sanh tử, song đi đến đâu cũng là hài lòng và mãn ý.

Thế nào là phước vô lậu ? Phước vô lậu là sự an vui tuyệt đối không giới hạn. Do thoát ly sanh tử nên an vui miên viễn. Tất cả những an vui sanh tử đều là tạm bợ, chỉ có tiêu diệt hết mầm sanh tử thì mới có an trụ vô sanh và an vui viên mãn. Muốn đạt được phước vô lậu chúng ta phải nhắm ‘vô sanh’ làm mục đích và phải thấy cho được tướng giả sanh diệt để đừng bao giờ lầm kẹt vì nó.

Tại sao phải cần tránh tội làm phước ? Cuộc đời này vốn dĩ đã khổ đau lắm rồi, nếu không làm cho nó vui được thì thôi chứ đừng làm cho nó phải khổ đau thêm. Tránh gây đau khổ cho người cũng là tránh tạo nghiệp cho mình. Nên nhớ rằng bất cứ gì ta làm trong hiện tại cũng đều là nhân của cái quả ở vị lai. Nếu

ta gieo nhân khổ thì làm sao hái quả vui cho được. Hãy tránh tối đa trong việc gieo nhân khổ và hãy luôn nhớ rằng ‘giọt nước tuy nhỏ nhưng cũng có thể làm tràn hồ.’ Thế nên, dù một tội nhỏ, tránh được ta cũng quyết tránh. Cợn cái dù ít ta cũng nên gạt bỏ đi. Ngược lại, làm việc phước dù thật nhỏ, làm được, cũng quyết làm.

Hãy tâm niệm mang lại hạnh phúc cho người và lấy cái hạnh phúc, cái an lạc của người, làm cái hạnh phúc và an lạc của mình. Hạnh phúc và an lạc không phải dễ tìm, nhưng cũng không có khó. Chúng ở ngay trong ta, đừng nhìn cuộc đời tương phản này mà chán nản vì những kẻ buông lung phóng túng lại đôi khi được hưởng giàu sang phú quý, còn những ai cố giữ gìn lại chẳng được gì mà còn mất mát nữa là khác.

Ta hãy nhìn Đức Thế Tôn đã đầy đủ vô lượng phước đức, thế mà vẫn xỏ kim cho A na luật để mót phước, hưởng hồ gì chúng ta.

Tóm lại, tội phước chẳng những chuyện là thực tế, mà có khi còn là chuyện nhãn tiền nữa. Hãy tự mình tránh tội làm phước và tán thán những ai đang tránh tội làm phước, hoặc đang tiếp tay làm giảm thiểu đau khổ cho chúng sanh.

77. NGHIỆP BÁO VÀ PHƯỚC BÁO

Nghiệp báo tức là nghiệp quả báo ứng vì nghiệp như ta gây thì nghiệp quả ta chịu. Nghiệp là hành động tạo tác theo thói quen của mỗi người. Nghiệp có thiện có ác, hễ làm nghiệp thiện thì được phước báo còn làm nghiệp ác thì gặp ác báo. Nghiệp tạo nên từ thân khẩu ý; hễ làm lành, nói lành, nghĩ lành thì tạo nên nghiệp lành. Ngược lại, làm dữ, nói dữ, nghĩ dữ thì tạo thành nghiệp dữ.

Khi tạo nghiệp, dù lành hay dữ, chúng sẽ rơi vào tầng thức của ta. Kẻ nhận lãnh cũng vậy, được ban vui hoặc làm khổ, tất cả những thứ ấy cũng rơi vào tầng thức của họ, hoặc biết ơn hoặc thù hằn... Khi nào đó, hai bên gặp nhau thì hạt giống ân oán ấy trôi dậy, khiến hai bên trao đổi thù đáp và cứ thế ân oán càng ngày càng lớn, nghĩa là ta sẽ mãi luân hồi sanh tử. Nếu mỗi ngày ta gieo vào tầng thức những hạt giống vui tươi, đến khi thân này sắp hoại diệt, những hình ảnh vui tươi ấy sẽ hiện đến với chúng ta, mời chúng ta đến cảnh vui tươi. Ngược lại, nếu mỗi ngày chúng ta gieo rắc đau khổ cho người, khi lâm chung, những hạt giống đau khổ ấy tạo cho ta những hình ảnh đau khổ và chính những hình ảnh đau khổ ấy sẽ cứ mãi đuổi bắt lấy chúng ta.

Làm sao hết nghiệp ? Nghiệp là do chúng ta gieo vào tầng thức, muốn hết nghiệp thì chính chúng ta phải loại hết những chủng tử nghiệp trong tầng thức ra. Khi kho tầng thức sạch hết những chủng tử thì sanh tử cũng dứt, tức là ta đã đạt được ‘Không Như Lai tàng’ hoặc là kho ‘Như Lai trống.’

Tóm lại, chỉ có chúng ta mới có khả năng không để cho những chủng tử nó tiếp tục dẫn dắt chúng ta mãi lẩn quẩn luân hồi sanh tử. Không một tha lực nào hoặc một quyền lực của thần linh nào có thể làm được điều đó.

Tại sao Bồ Tát sợ nhơn, chúng sanh sợ quả ? Thói thường hay nói: ‘ngừa bệnh hơn trị bệnh’ vì biết ngừa bệnh thì cơ thể sẽ tráng kiện và không phải mất tiền trị bệnh. Trong đạo Phật, sợ nhơn khổ mà chẳng gây thì làm gì có quả khổ, chứ còn đợi đến quả khổ mới sợ thì đã muộn rồi, có khi đã chịu những đau đớn dần vật rồi. Cho nên người nào cũng nơm nớp sợ quả.

Bồ tát có nghĩa là hữu tình giác là một chúng sanh có giác ngộ và đang giáo hóa kẻ khác đi đến giác ngộ. Bởi là người giác ngộ nên thấy được nhơn đau khổ sẽ tạo thành quả khổ đau nên lúc nào cũng cẩn thận dè dặt trong lúc gây nhơn. Ngược lại,

chúng sanh si mê, khi ưa thích thì cứ làm, đến hồi lãnh quả thì kinh hoàng hoảng hốt. Chỉ biết sợ quả khổ mà không chịu gieo nhưn lành.

Đã là Phật tử, chúng ta nên tu theo hạnh ‘Bồ tát sợ nhưn.’
Đừng tin ai khi họ nói tôi hút thuốc, tôi uống rượu mà không bao giờ ghiền. Tốt nhất, ta đừng hút thuốc, đừng uống rượu thì ta lấy gì ghiền. Đó là cách ứng dụng thực tiễn của câu ‘Bồ tát sợ nhưn’ vào chính bản thân ta vậy. Còn ngoài xã hội, nếu không muốn nghèo đói, tật nguyền thì xin đừng hành hạ hoặc lường gạt kẻ khác đến nỗi họ phải tật nguyền nghèo đói mà đâm ra thù hận chúng ta. Để rồi một ngày nào đó họ trả thù thì ta lại mang kiếp tàn phế và nghèo hèn. Trong gia đình cũng thế, hễ ta gieo nhưn nào thì gặt lấy quả nấy. Thí dụ như ta hiếu thảo với cha mẹ ta, thì con cái nó cũng hiếu thảo với ta. Bảo con cái siêng năng tinh tấn mà ta thì lười biếng thì làm gì có lẽ ấy.

Tóm lại, chúng ta hãy tập tu theo hạnh ‘Bồ Tát’ chứ đừng nhắm mắt làm càng đến khi gặp quả khổ mới kêu la, than khóc thì đã quá muộn. Phải sớm thức tỉnh, giác ngộ để tránh xa bến khổ. Biết sợ nhân, bản thân đã thức tỉnh; khuyên bảo người khác sợ nhân, quả thực đã giác tha. Thực hiện được như thế quả thực chúng ta đang chứng quả ‘Bồ Tát’ không nhân, không quả của ‘Không Như Lai tàng’ vậy.

78. PHẬT COI AI LÀ PHẬT TỬ ? VÀ LÀM SAO CHO XỨNG LÀ PHẬT TỬ ?

Đức Phật xem tất cả chúng sanh là con Phật, ngay cả những người từ bỏ Phật. Thí dụ về anh chàng ‘Cùng Tử’ cho ta thấy rõ cái lòng đại từ, đại bi, đại hỉ, đại xả và thương xót chúng sanh

muôn loài của Đức Phật. Đức Phật đã dạy: “Trên đời này chỉ có tình thương và sự tha thứ mới diệt được hận thù.”

Chúng ta hãy tập cho bằng được bốn chữ ‘Từ Bi Hỉ Xả,’ hãy lấy từ bi mà rửa hận thù, phải hiểu kẻ thù thật sự của ta không phải là chúng sanh mà là tham dục và sân si. Như vậy mới xứng đáng là con Phật. Muốn theo dấu chân Phật, ta trước tiên phải làm đầy đủ bốn phận với chính ta, với gia đình ta và với mọi người. Với ta, ta phải tu tâm dưỡng tánh, trau dồi đức hạnh để cho thân tâm được an lạc, thanh tịnh trong hiện tại và giải thoát trong tương lai. Với gia đình, làm con phải hiếu, phải phụ giúp cha mẹ, phải luôn nghĩ đến ơn nghĩa sanh thành dưỡng dục, khi cha mẹ đau ốm phải hết lòng săn sóc thuốc men. Làm cha mẹ phải nuôi nấng dạy dỗ con cái, khuyên răn, nhắc nhở, định liệu gả cưới cho kịp lúc xuân thời cho con cái, phải cho con cái bàn tính chuyện nhà. Làm chồng không khất khe với vợ từ cái chi tiêu đến ăn uống, phải tin cậy phó thác công việc cho vợ, không được sanh tâm tà vạy, sớm muộn tối đảo làm cho vợ ghen tương sầu não. Làm vợ phải kính yêu hòa thuận với chồng, phải quán xuyên nhà cửa, phải giữ gìn tiết hạnh, lúc chồng nóng giận không nên bưng mặt cãi lẫy làm mất hòa khí, phải biết cần kiệm trong mọi chi tiêu, và nhất là phải biết quý trọng cha mẹ chồng... Với mọi người, ta không nên tiết lộ chuyện của người khác, thấy ai làm quấy thì khuyên can, nhắc nhở nhau tránh dữ làm lành, nếu dư ăn dư để thì giúp đỡ kẻ thiếu hụt. Với thầy, phải kính mến như cha mẹ, vâng lời thầy dạy bảo, giúp thầy trong cơn tai biến. Nếu ta làm được những điều này thì quả ta xứng đáng làm con Phật, mà con Phật thì có quyền thừa hưởng gia tài của Phật, ấy là rốt ráo, giải thoát, và Niết bàn.

79. TẠI SAO GỌI ĐỨC NHƯ LAI LÀ VUA CỦA CÁC PHÁP?

Vua là người nắm quyền trong một nước. Gọi Phật là vua của các pháp có nghĩa là Phật làm chủ các pháp. Chính Ngài tự tại với các pháp, Ngài bày kiêu pháp nào cho thích hợp với loại chúng sanh nấy để mà khai thị cho chúng sanh. Ngài biết chỗ nào cần loại mưa gì, lớn, nhỏ, nặng hạt, nhẹ hạt... để cho vạn vật đều hưởng, đều thấm nhuần. Khi Ngài ban pháp vũ cho chúng sanh thì Ngài ban đồng đều, còn sự hấp thụ thì tùy khả năng, tùy trình độ của mỗi loài. Đức Thế Tôn còn vượt lên trên cái danh từ mà ta dùng để chỉ vua chúa; vì vua còn nổi giận khi thần dân hoặc triều đình phạm luật. Với Đức Phật, ai không nghe theo thì Ngài thương xót mà tiếp tục dạy dỗ.

80. TẠI SAO CHÚNG TA CẦN TU ?

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta như những con lật đật vậy, chúng ta buông cái này bắt cái nọ... Chúng ta làm nô lệ cho các pháp, thương thương, ghét ghét, vui vui, buồn buồn. Mới phút trước thương rồi phút sau ghét đó, mới hôm trước vui đó hôm sau buồn đó, náo đó; mới phút trước muốn tu đó rồi phút sau không muốn đi chùa.. Chúng ta cứ mãi rong ruổi theo những vọng niệm như một tên nô lệ, chúng sai chi ta làm đó. Hãy tự nhìn lại chính mình để thấy chúng ta đã quá nhiều lần lừa dối chính chúng ta, nhiều khi giận ai đó mà miệng vẫn cứ nói không; nhiều khi ghét ai đó mà mặt vẫn cứ làm bộ vui... Tại sao lại như vậy? Tại vì chúng ta không chịu nhìn lại chính chúng ta. Chúng ta phải nhìn cho rõ để thấy chỗ nào cần mở chỗ nào cần đóng. Hãy quan sát lại mình một cách chân thật để thấy những cái tham sân si của

ta. Đừng sợ mà thấy rằng có khi ta là dạ xoa, cái can đảm ở đây là dám nhận ta là dạ xoa để mà chuyển hóa cái dạ xoa thành thánh thiện. Xin đừng nhìn người khác mà hãy nhìn lại chính mình, hãy thường thấy lỗi của ta mà không thường thấy lỗi của người.

Hãy tự soi để nếu thấy ta là bồ tát thì cười hoan hỉ, nhược bằng dạ xoa thì cũng cười mà tha thứ cho ta. Hãy xa lìa cái cống cao ngã mạn, hãy bỏ tất cả những tham sân si phiền não. Hãy can đảm làm theo lời Phật dạy: “Chiến thắng vạn quân không bằng tự chiến thắng lấy mình.” Hãy luôn nhớ thân này không vĩnh cửu, xuân đến thì tươi, đến thu thì khô héo. Hãy nhìn đời ung dung tự tại, không sợ hãi vì thịnh và suy như sương mai trên ngọn cỏ mà thôi.

Thân như điện ảnh hữu hoàn vô,
Vạn vật xuân vinh, thu hựu khô.
Nhâm vận thịnh suy vô bố úy,
Thịnh suy như lộ thảo đầu phô.

Thiền sư Vạn Hạnh đã ung dung tự tại đến như vậy đó trước khi ngài viên tịch.

81. TẠI SAO TA MUỐN TRẺ MÃI KHÔNG GIÀ ?

Thói thường ai cũng muốn trẻ mãi chứ nào ai muốn già, chỉ nghĩ đến cái da trắng má hồng chứ ai dám nghĩ đến da nhăn má hóp đâu bao giờ. Nhưng than ôi! luật tự nhiên nào ai chống chế cho được, một ngày da trắng là một ngày ta chuẩn bị cho da nhăn, một ngày ta sống là một ngày ta đi gần đến nhà mồ.

Lúc nhỏ ta chỉ nghĩ đến sắc mà không nghĩ đến không, ta chỉ nghĩ đến trẻ trung hay huy hoàng chứ đâu nghĩ đến tàn phai chết chóc. Khi lớn lên ta thấy được rằng cuộc đời này là tạm bợ;

đẹp đó rồi phai tàn đó, xấu xí đó; giàu đó rồi nghèo đó; sinh đó rồi diệt đó. Mà thấy đẽ rồi thấy thì cũng chẳng đi đến đâu. Khi thấy rồi thì ta phải quyết tâm trì chí nguyện rằng trong một tương lai không xa, ta sẽ được đi trên con đường mà năm xưa Đức Từ Phụ đã đi.

Mùa xuân, thấy cây cỏ xanh tươi thì lòng ta cũng vui theo cảnh bên ngoài, nhưng đó chỉ là niềm vui tạm bợ, vì sao? vì hết xuân sang hạ, sang thu, đông thì sao? Cảnh vật đìu hiu, mà nhìn nó, nhìn cây trơ lá thì lòng ta cũng sẽ như những cành cây trụi kia chứ làm sao mà vui cho được. Khi ta khám phá ra cảnh thật của điện đôn hoàng là niềm vui chính trong tâm hồn ta, thì cho dù ngoại cảnh có là gì đi nữa thì ta vẫn là ta. Không khởi giận, không khởi buồn, không khởi ưu, ấy là gì nếu không phải là ‘Vô não vô ưu chân cực lạc’ chứ là gì ?

Hãy nhìn đóa hồng rơi lả tả trên cành thì ta mới thấy giữa cái búp, cái nở, cái tàn và cái rơi chỉ là luật tự nhiên mà thôi. Biết như vậy để chi? Không để ta chán đời yếm thế, không để ta than vãn cuộc sống phù du. Mà để ta biết trân trọng những gì ta đang có, già cũng được mà trẻ cũng được. Ta trân trọng sự nở của bông hồng giống như ta trân trọng tuổi trẻ của ta, mà ta cũng trân trọng sự tàn hoại của bông hồng giống như trân trọng cái tuổi già của ta vậy. Có được như vậy trong tư tưởng, thì ngoài đời chúng ta cũng sẽ biết thế nào là kính già yêu trẻ. Hãy yêu thương những cụ già, hình ảnh của những cánh hồng rơi, mà cũng chính là hình ảnh của chúng ta vậy.

82. CHÚNG TA CHO NGƯỜI KHÁC NHỮNG CÁI TA THÍCH HAY NHỮNG CÁI HỌ THÍCH ?

Trong cuộc sống hằng ngày, dù tham lam bôn sển đến đâu, chúng ta cũng đã từng cho người khác một cái gì đó. Hoặc giả chúng ta đã trân trọng cho những người thân ta. Tuy nhiên, rất nhiều khi ta thấy họ nhận một cách rụt rè, hoặc có khi còn phản ứng lại nữa là khác. Tại sao vậy? Tại vì thường thì chúng ta cho họ những gì ta muốn cho. Có chắc gì những gì ta muốn cho là những thứ mà họ thích muốn đâu ?

Là Phật tử, hãy tập theo hạnh lắng nghe của Ngài Quán Thế Âm Bồ Tát, để thấy người khác muốn gì, cần gì và cho họ đúng cái mà họ cần họ muốn.

Cũng có lắm khi ta cho với tâm địa không mấy hoan hỉ, cho mà dằn vặt, cho mà quạu quọ thì ai mà dám thọ nhận cái của ta cho.

83. THẾ NÀO LÀ CHÂN GIẢI THOÁT ?

Đức Phật dạy rằng pháp của Phật như nước Cam Lô giúp chúng sanh gột sạch những phiền não và đi đến giải thoát thực sự. Giải thoát thực sự là thế nào ? Người mới biết tu khi gặp quá nhiều phiền não của thế tục, chỉ mong nghe được tiếng chuông chùa, nghe được kinh là cảm thấy như được giải thoát rồi. Tuy nhiên đấy chỉ là bước đầu của sự giải thoát mà thôi, còn phải bước nhiều bước nữa để được thực sự đi đến giải thoát. Khái niệm giải thoát của người biết tu là làm sao cho thoát khỏi vô minh sân hận để đi đến rốt ráo, không còn sanh tử luân hồi nữa. Còn cao hơn một chút nữa, giải thoát là tâm ta tự tại, an nhiên thanh tịnh nghĩa là chơn tâm thường trụ, một sắc trần chẳng

nhiệm, một niệm lòng chẳng khởi. Với tất cả các chỗ, các pháp lòng ta không nhiệm trước, tức là nghiệp lành nghiệp dữ gì cũng rất ráo cả. Như vậy có phải là khi ta thực sự giải thoát thì dù ở trong mọi hoàn cảnh khó khăn, khổ sở, tâm ta không hề sợ hãi, chẳng có lòng yêu, lòng ghét, lòng buồn, lòng vui... Như thế có phải là muôn duyên đều dứt, mà muôn duyên đều dứt thì chơn tâm thường trụ thanh tịnh, vắng lặng tự nhiên hiện bày.

Tóm lại, ta thấy khái niệm về giải thoát nó biến thiên ở mỗi người, ý muốn nói là ta biết ta là điểm vô cùng quan trọng trong đạo Phật. Hãy tự biết ta, còn chuyện đại, chuyện khôn, chuyện thương, chuyện ghét của thế gian ta không thể chiều nổi hết đâu. Hãy biết ta và hãy đứng đứng trước những thị phi, ấy không là Niết Bàn chứ là gì ?

84. THẾ NÀO LÀ CÁI ‘KHÔNG’ TRONG ĐẠO PHẬT ?

Giáo lý của đạo Phật có một nguyên tắc căn bản, do Đức Phật Thích Ca chứng ngộ, đó là đạo lý duyên sinh chi phối vũ trụ và nhân sinh.

Chính vì vạn sự, vạn vật trong vũ trụ đều là duyên sinh duyên diệt, đều biến hóa vô thường, cho nên tất cả mọi hiện tượng đều là hư huyễn, tạm bợ, không, giả. Vạn vật từ lớn đến nhỏ đều không trường cửu, không có bản chất thật và cái đó đạo Phật gọi là ‘duyen sinh tính không’. Và cũng chính chỗ này mà nhiều người đã hiểu lầm cái nghĩa ‘không môn’ trong đạo Phật và cho rằng Không Môn là không có gì hết.

Thực ra ‘duyen sinh tính không’ nghĩa là không có thực thể. Thí dụ như một chiếc xe hơi do một số nhơn duyên nào đó tạo thành chẳng hạn như sắt, người thợ mỏ, thợ luyện kim, kỹ sư cơ khí, kỹ sư phác họa mô hình, thợ lắp ráp... nếu một trong những

nhơn duyên trên không tồn tại thì không có chiếc xe, ấy là ‘duyên sinh tính không’.

Thói thường có mấy ai quán được cái ‘không’ của sự vật đâu. Khi thấy sự vật đẹp thì ta vẫn thích, yêu rồi sanh lòng muốn có muốn lấy để rồi một ngày nào đó sự vật ấy tiêu tan, tức là về với dạng không, thì ta buồn ta khổ. Chính vì thế mà các ngài A La Hán đã quán sự vật với tánh ‘không’ ngay từ đầu, nghĩa là nhìn sự vật một cách tự nhiên chứ không chạy theo cái đẹp, không thích, không yêu, không muốn có, không muốn lấy thì làm gì có buồn khổ phiền não tức là giải thoát. Đây chính là diệu lý của cái ‘không’ trong đạo Phật.

85. MƯỜI TÂM KIM CANG CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ ?

Kim cang là loại bảo châu vô cùng kiên cố, nó có thể phá vỡ những vật khác nhưng không vật nào khác có thể phá hủy được nó. Như vậy tâm kim cang là tâm mà phiền não và đau khổ không thể nào xuyên phá được, ngược lại nó có khả năng diệt trừ tất cả những đau khổ và phiền não để đi đến giải thoát. Người Phật tử chân chánh nào cũng cần có đủ mười tâm kim cang trước khi nói đến chuyện giải thoát.

Thứ nhất là Liễu giác pháp tánh, tức hiểu biết một cách rất ráo về các pháp. Pháp đây là chỉ cho muôn sự chứ không phải nói về giáo pháp mà thôi. Thực tánh của các pháp là vắng lặng, thường hành, không biến dịch... nghĩa là thực tánh của các pháp là không. Tại sao gọi là không? Một đóa hoa chẳng hạn, do nhiều nhơn duyên kết hợp lại như đất nước, lửa, gió, người trồng bông, thời tiết... Duyên thuận thì có hoa, mà duyên hết thì hoa sẽ không có, hoa sẽ không là hoa mà sẽ là cái gì ‘không’ ấy. Tại sao gọi là vô thường? Vì trong từng phút, từng sát na, chính cái

hoa nó đang khô héo, chết dần. Cái trọc trặc lớn nhất làm cho chúng ta khó liễu giác pháp tánh là ta cứ tưởng cái thấy phàm phu của ta là đúng, chứ chúng ta đâu có ngờ những gì ta thấy và hiểu, rất nhiều khi, nó không giống sự thật những gì đang xảy ra. Muốn liễu giác pháp tánh, chúng ta phải có một cái nhìn giống như cái nhìn của chư Phật, nghĩa là phải nhìn ‘như thị’.

Thứ nhì là Hóa độ chúng sanh có nghĩa là giúp chuyển hóa chúng sanh từ phiền não và đau khổ sang giải thoát. Tuy nhiên muốn hóa độ chúng sanh thì trước hết ta phải giác liễu các pháp cái đã. Thí dụ như ta muốn vớt người đang chết đuối thì trước hết ta phải biết bơi, vì nếu ta không biết bơi thì ta chẳng những không cứu được họ mà chính ta cũng bị chết chìm theo họ.

Thứ ba là Trang nghiêm thế nhân tức là tịnh độ hóa nhân gian bằng cách mỗi người trong chúng ta hãy tu tập, hãy thiền cho tâm thanh tịnh. Mỗi người trong chúng ta đang mỗi ngày gây ra không biết bao nhiêu là phiền não đau khổ cho người khác mà còn cho ngay cả chính mình. Nhiều khi việc gì xảy ra, chúng ta không cần hỏi cho ra lẽ mà chỉ đơn phương phán xét và kết quả là phiền não đau khổ cho người và cho mình. Như vậy muốn trang nghiêm thế nhân, chúng ta phải làm sao? Chúng ta hãy dứt bỏ những phiền não ra vì chính những phiền não này nó làm cho ta cứ u-u minh-minh, không biết phân biệt được đâu là điều hay lẽ phải và không biết được cội nguồn của đau khổ. Ai có thể trang nghiêm thế nhân? Chính chúng ta đã góp phần mang lại những phiền não thì cũng chính chúng ta mới có thể mang lại thanh tịnh và trang nghiêm cho thế giới này.

Thứ tư là Thiện căn hồi hướng là hãy làm đúng như những gì Phật dạy là hãy hồi hướng tất cả những thiện căn đến cho tất cả chúng sanh chứ không nhận riêng cho mình. Ngược lại chính mình phát nguyện chịu nhận hết những đau khổ thế cho chúng sanh giống như ngài Địa Tạng Vương Bồ Tát đã nguyện sẽ

không thành Phật khi còn một chúng sanh bị đọa địa ngục, và ngài A Nan cũng nguyện sẽ không nhập Niết Bàn khi hãy còn dù chỉ một chúng sanh đau khổ.

Thứ năm là phụng sự đạo sư. Đạo sư ở đây chỉ tất cả những tăng ni hành trì Phật pháp. Chính vì có những vị này thì Phật pháp mới được kế tục và lưu truyền. Tuy nhiên, nói cho rộng ra là tất cả các pháp là đạo sư của chúng ta, vì chúng đều cho chúng ta những bài học, những kinh nghiệm để sống và để giải thoát. Thí dụ như ta nhìn một cái hoa đang nở ta biết nhìn nó như một đạo sư chỉ cho ta thấy cái sanh cái diệt, để chi? Để nếu chúng ta sớm biết tu tập, chúng ta sẽ đi đến chỗ không sanh không diệt. Cũng chính chiếc hoa ấy nó chỉ cho chúng ta thấy lúc nào các duyên hợp lại thì có hoa, một khi các duyên ấy tan rã thì cái hoa ấy cũng tan rã theo. Cũng cái hoa ấy nó cho chúng ta thấy cái vô thường của vạn vật, từ hoa nở, hoa tăng trưởng đến hoa tàn, hoa héo, hoặc đến không còn cánh hoa, nghĩa là nó chỉ cho thấy cái sanh, lão, bệnh tử... như vậy cái hoa ấy không là đạo sư chứ là gì?

Thứ sáu là thật chứng các pháp, nghĩa là chúng ta chẳng những nên biết các pháp mà còn phải thật chứng bằng cách tu, giác ngộ và hiểu biết các pháp theo đúng như chư Phật đã biết.

Thứ bảy là quăng hành nhẫn nhục. Hãy nhẫn những gì dễ nhẫn nhục mà cũng phải nhẫn nhục ngay cả những gì khó nhẫn, có như thế ta mới mong tiến gần đến giải thoát được. Nói về nhẫn ta có sanh nhẫn, pháp nhẫn, vô sanh pháp nhẫn. Sanh nhẫn là nhẫn trước sự nhục mạ của người khác, hoặc sự cao gác của kẻ khác. Thí dụ như ai đó lợi dụng lòng tốt của ta, ta không nói tức là nhẫn. Pháp nhẫn là nhẫn nhục chịu đựng với những pháp bên ngoài. Thí dụ như nóng, lạnh, mưa gió bão bùng... Trời nóng nực mà ta không than trời trách đất ấy là nhẫn. Còn vô sinh pháp nhẫn là nhẫn nhục cho cả những cái từ bên ngoài và bên trong ta.

Điều tiên quyết là ta cũng phải có cho được chữ nhân, nghĩa là có cho được cái tâm Từ Bi Hỷ Xả của Đức Phật.

Thứ tám là Trường thời tu hành tức là tu hành trường kỳ chứ không mỗi tháng một hai ngày hoặc mỗi năm vài ba tháng. Tu là phải tu hết kiếp này đến kiếp sau và trong trong từng sát na. Dù cho bị nghịch cảnh thì hãy xem đó là những trợ duyên, những yếu tố giúp cho ta tu tập tinh tấn hơn. Hãy biết rằng các pháp là vô thường và không có lý do gì mà ta lại ôm ấp những cái vô thường ấy. Ở đời đừng mong không gặp những chướng duyên, vì nếu chỉ là thuận duyên thì không gọi là thế giới ta bà. Có điều là khi gặp những chướng duyên, những phiền não mà tâm ta vẫn thanh tịnh, ấy là giải thoát. Tóm lại, ta phải luôn luôn tinh tấn tu tập để có được cho mình cái tự tại, từ đó ta mới có thể chuyển hóa những thói hư tật xấu thành đức tính tốt trong cuộc sống hằng ngày. Hãy tu và hãy sống trong thức tỉnh ở bất cứ đâu và bất cứ lúc nào.

Thứ chín là tự hạnh mãn túc, nghĩa là mình tự tu cho mình cho đến khi nào được mãn túc, được rốt ráo, chứ không tu một năm nghỉ ba năm thì biết đến chừng nào mới tự hạnh mãn túc.

Cuối cùng là Lân tha nguyện mãn nghĩa là sau khi ta đã được mãn túc rồi thì ta cũng giúp cho người khác tu và được tốt, được mãn túc như ta.

Tóm lại, Phật tử mà thiếu một trong mười cái tâm kim cang, quả là một thiếu thốn lớn cho sự giác ngộ. Một khi đã có đủ mười tâm kim cang rồi thì ấy là cảnh giới thanh tịnh mầu nhiệm, ấy là giải thoát, chẳng những cho mình mà còn cho người nữa.

86. LÀM THẾ NÀO CHO THẾ GIAN NÀY BỚT KHỔ?

Cái khổ là cái gốc của thế giới ta bà này, nghĩa là nếu không khổ thì có đâu sinh tử luân hồi, mà không sinh tử luân hồi thì cõi ta bà này tự nhiên bị diệt. Nhận chân được cõi ta bà là đau khổ nhưng những người con Phật vẫn sẵn sàng lăn mình vào lòng đời, với những tai ách sẵn chờ. Tuy thấy đời là đau khổ, nhưng ta vẫn hãnh diện đã được sinh ra làm người vì con người có suy tưởng, có quả cảm, có trí tuệ nên dễ tiến tu hơn bất cứ sinh vật nào khác. Tuy nhiên, muốn cho cái niềm hãnh diện của ta có nghĩa lý thì ta phải biết cách làm sao cho thế gian này bớt khổ. Phải làm sao ? Bỏ trốn cái khổ có được không ? Làm sao trốn đây ? Cái khổ nó ở đâu thì còn trốn được chứ nó ở ngay trong ta thì làm sao trốn. Như vậy thì không có chuyện trốn rồi, phải đương đầu với nó, phải biết nó ẩn tàng nơi nào, mà tìm phương diệt trừ nó. Làm sao diệt nó đây? Phật đã dạy hãy nhìn thẳng vào sự thật và nói thẳng sự thật. Một khi đã biết có nó rồi thì chúng ta hãy cười mà tự bảo rằng: ‘Tôi biết anh hay chị mạnh lắm, anh hay chị có khả năng dẫn con người đi vòng vòng trong đường sinh tử, nhưng anh chị không dẫn được tôi đâu.’ Nói như thế ấy với lòng quả cảm và trí tuệ thì ta đã một chút đến gần Phật rồi vậy.

Đức Thế Tôn đã nói Ngài muốn cho tất cả chúng sanh đều có những nụ cười trên môi vì có cười ta mới có thanh thản tự tại được. Chúng ta hãy cười cho mình, hãy cười với nhau, hãy nhìn các thiên sư mỗi khi gặp nhau là cười ha hả. Khi cười được thì bao nhiêu hầm hố, tường vách đều tan đi, đề khóa lấp hết. Hơn nữa, lúc cười ta còn mang lại cho tha nhân một sự thoải mái, thanh thản và vì thế mà bao nhiêu nghi ngờ, sợ hãi trong họ tan biến đi hết.

Có những cái đẹp, cái sung sướng thoải mái trong cuộc sống hàng ngày mà chúng ta quên đi, thí dụ như hơi thở của chúng ta. Trước những căng thẳng, những gay go trong cuộc sống thường nhật, chúng ta hãy dừng lại và quán niệm hơi thở của ta để cho ta có đủ thanh tịnh mà vượt qua những cam go đó. Một lần mà ta dừng lại để quán niệm là ta có đủ lục độ: Trì giới, bố thí, nhẫn nhục, tinh tấn, trí tuệ và thiên định. Đó là những thứ làm cho ta và thế giới quanh ta bớt khổ.

Hãy tập những hạnh làm cho đời đẹp hơn, chẳng hạn như hãy tập nghe. Thường thì mình ưa nói mà không ưa nghe, bây giờ hãy thử tập nghe để thấy, chỉ cần lắng nghe thôi là ta đã làm vơi bớt nỗi khổ đau cho người khác rồi. Nghe để mà thương, để mà thông cảm với người khác hơn, nghe để tạo điều kiện cho người khác chuyển hóa. Hãy tập nghe những gì đã nói, đang nói, sẽ nói và luôn cả những gì không nói. Chẳng hạn như đột nhiên con cái đổi tánh, bê tha trụy lạc; chúng không nói ra nhưng ta phải biết lắng nghe để biết có cái gì trục trặc đó.

Hãy nhìn cái nhìn của đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi, nhìn mà không phán xét không phản ứng. Nhìn cho sâu để hiểu chơn lý của sự vật. Hãy nhìn từ trong vị trí của tha nhân chứ đừng nhìn từ vị trí của ta. Có như vậy ta mới thấu rõ được ngọn ngành, có như thế ta mới không gieo thêm cái khổ cho người khác.

Nói về làm, hãy làm theo hạnh của ngài Bồ Tát Phổ Hiền, hãy thực hiện niềm vui cho mọi người, từng cử chỉ, từng lời nói đều có thể mang lại sự cảm thông những đau khổ của người. Ta đã sống quá nhiều với bứt rứt, xin đừng mang lại thêm bứt rứt nữa. Buổi sáng hãy mang lại cho người một nụ cười và buổi chiều một niềm vui nào đó. Niềm vui và tình thương mà ta cho ra thì không bao giờ tận mà chỉ có thêm lên, biết đâu người nhận được tình thương và niềm vui từ ta, có thể mang đi ban cho nhiều người và cứ thế mà niềm vui sẽ lan đi khắp.

Tóm lại, chỉ cần tập nghe, hiểu và mang niềm vui cho mọi người là chúng ta có thể làm vui khổ cho thế gian này.

87. CHÚNG TA CÓ THỂ ĐOÁN BIẾT LÀ CHÚNG TA SẼ ĐI VỀ ĐÂU KHÔNG ?

Nếu nhìn theo góc độ một đời người để thấy sự báo ứng thiện ác, có khi ta không hiểu tận tường mà đâm ra nghi ngờ về việc có nên làm lành làm thiện hay không. Kỳ thực, luật như quả tác động qua ba đời, mà ta thì chỉ thấy có hiện tại rồi đi đến kết luận là bất công thì quả là kết luận hàm hồ. Thí dụ như có người sống lành sống thiện lại bị khổ; không những không gặp điều may mắn mà còn gặp toàn là tai ương. Trong khi có người tham lam hối lộ, làm trái luật pháp, nhưng vẫn sống tự do, được cả phúc lẫn thọ. Tại sao vậy ? Việc thọ báo lần lượt diễn ra theo thứ tự, biết đâu trong đời quá khứ ta đã làm nên những ác nghiệp nên nay phải trả, còn chuyện ta làm lành bây giờ là để cho đời kế tiếp. Đời này vị tất những khổ vui là do những nghiệp nhân của đời này. Đức Phật đã dạy rằng hơn nửa phần chuyện xảy ra trong đời này là do quả báo của nghiệp nhân ở đời trước. Vậy thì những nợ cũ hãy trả và đừng vay thêm nợ mới như thế ta sẽ được gì ở đời sau? (nếu chưa được rớt ráo mà phải tái sanh). Ta sẽ được cái nợ cũ trả hết, không có nợ mới, có thơ thới lắm không ?

Hãy quán sát những việc làm hằng ngày của ta thì ta biết lúc ta rời khỏi cõi ta bà này ta sẽ đi về đâu. Đức Thế Tôn chỉ cây chuối đang bị gió Bắc thổi rạp về hướng nam mà hỏi ngài A Nan rằng khi cây chuối chết nó sẽ ngã về đâu ? Ngài A Nan liền bạch Phật là cây chuối lúc chết sẽ ngã về phương nam. Đức Phật bèn dạy rằng chúng sanh cũng vậy. Cứ quán sát thân khẩu

nghiệp của ta ngay lúc này thì chúng ta biết ngay chúng ta sẽ đi về đâu lúc lâm chung.

88. TẠI SAO GỌI ĐỨC PHẬT LÀ ĐẠO SƯ ?

Đức Phật đã từng nói đạo Phật là đạo của những người có cái ‘dũng’. Tại sao vậy? Tại vì chính chúng ta phải tự đi con đường đến chỗ rốt ráo Niết Bàn chứ Phật không thể đi giùm ta được. Đức Phật tuy thấu rõ mọi nguyên lý của thế gian này, nhưng Ngài không thể thay đổi trạng thái vốn có của nó. Tuy nhiên Ngài biết đường để chỉ dạy chúng ta, Ngài biết cách hướng dẫn chúng ta ra ngoài bể khổ, nên mới gọi Ngài là đạo sư. Thí dụ như đức Phật biết tại sao bị nắng hạn, nhưng Ngài không làm cách nào để đổi cái hạn của nắng được; tuy nhiên, Ngài biết làm cách nào để vượt qua cái nắng hạn, Ngài biết làm sao để trữ nước phòng khi nắng hạn mà dùng. Ngài sẵn sàng chỉ dạy cho chúng ta những cái mà Ngài biết. Ai tinh tấn nghe theo lời Ngài chỉ dạy thì đi đến nơi đến chốn, ai mệt mỏi dừng chân dọc đường thì không đến được, thậm chí biết đường mà không đi thì sẽ chẳng bao giờ đến.

Đức Thế Tôn đã bỏ hết cung vàng điện ngọc để tìm ra con đường giải thoát cho chúng sanh. Chẳng những tìm được đường mà Ngài còn chỉ cho chúng ta làm sao để đi đến đó. Còn đi đến hay không đến là tùy ở chúng ta. Cho dù chúng ta có mệt mỏi mà dừng lại hay bỏ cuộc thì Phật cũng không bỏ chúng ta đâu vì Ngài coi tất cả chúng sanh là con Ngài, ngay cả những người lìa bỏ Ngài.

Như thế mới thấy đức Phật chẳng những là một bậc đạo sư cho trời và người, mà Ngài còn là một nhà giáo dục vĩ đại. Ngài không thể làm giùm ai, nhưng Ngài chỉ tường tận cách làm. Ngài

không chuộc tội thay cho chúng sanh, nhưng Ngài dạy cho chúng sanh cách tự chuộc tội cho mình.

89. ĐẠO PHẬT VÀ PHONG TRÀO GIẢI PHÓNG PHỤ NỮ

Phật lúc còn tại thế hay răn dạy hàng Tỳ kheo rằng sắc đẹp đàn bà là đáng sợ; nữ sắc là ma, là rắn độc. Chính ra, bản tâm của Phật không phải là trọng nam khinh nữ, bởi sắc dục thuộc cả hai giới tính nam và nữ. Đối với nam giới nữ sắc là đáng chán bỏ, thì đối với nữ giới, lúc nào nam sắc cũng là đáng chán bỏ.

Ta thấy trong lịch sử cận đại với những phong trào giải phóng phụ nữ đòi quyền bình đẳng cho nữ giới. Tuy nhiên, hãy nhìn về hai mươi lăm thế kỷ về trước nàng Long Nữ mới có tám tuổi đã thành Phật. Như vậy cũng đủ cho chúng ta thấy là đạo Phật là đạo đã đi tiên phong trong vấn đề nam nữ bình quyền.

90. TẠI SAO PHẢI SÁM HỐI VÀ AI SÁM HỐI CHO TA ?

Chúng sanh từ vô thủy đã tạo không biết bao nhiêu là nghiệp chướng bởi lầm mê. Những ai tu hành theo Phật pháp mà không sám hối nghiệp chướng, chẳng khác nào người đi đường đạp lên chông gai không chịu dừng lại nhổ gai ra mà cứ tiếp tục đi. Như vậy muốn không bị đau chân thì làm sao cho được.

Chúng ta phải nghĩ rằng trong những đời quá khứ từ vô thủy kiếp, do tham lam, giận tức, si mê mà ta đã phát ra ý nghĩ, hành động và lời nói gây ra các nghiệp ác, không thể nào tính lường cho được. nếu các nghiệp ác này có hình tướng thì cả vũ trụ này cũng chứa không hết. Chúng ta cứ bình tâm mà suy nghĩ và tự

hỏi lại xem coi ta có từng trộm cướp, sát sanh, tà dâm không? khẩu nghiệp đã từng nói dối, nói thêu dệt, nói hung ác, và nói lừa hai chiều không? Tâm ý ta có tham, giận, si mê không? Nếu ta nói có thì ta nên sám hối để cho thân tâm ta được thanh tịnh.

Như trên đã nói, tâm ta nhớ nhớt, thì cũng tự tâm ta thanh tịnh lại chứ không ai có thể làm cho ta thanh tịnh được cả. ‘Tội tùng tâm khởi do tâm sám,’ nghĩa là tội do tâm mà khởi ra thì cũng chính từ tâm mà sám hối. Chúng ta chưa phải là Thánh, ai lại không có tội lỗi; tuy nhiên, chỉ sợ là ta gây ra nghiệp mà không biết hổ thẹn, không dốc lòng sám hối đó thôi. Có biết sám hối thì ta mới biết lỗi mà tránh những điều ác và từ từ thanh tịnh và Niết bàn sẽ không xa.

Tóm lại, sám hối là thấy rõ lỗi cũ, ngăn ngừa lỗi sau. Sám hối hàm nghĩa ăn năn, hối hận, vì những lỗi lầm trong quá khứ, bất luận là lâu mau và bây giờ cho đến về sau, mình nguyện là không tái phạm. Nếu biết lỗi cũ là bậy, bây giờ mình xin chuộc lỗi, mà sau này vẫn còn làm lại, thì không phải là sám hối.

91. PHẬT GIÁO CÓ CHỦ TRƯỞNG KHỔ HẠNH, BI QUAN, VÀ CHỈ DÀNH CHO NHỮNG AI CHÁN ĐỜI KHÔNG?

Khổ hạnh là dùng phương pháp tự làm khổ mình. Phật giáo không chủ trương khổ hạnh, nhưng Phật giáo chủ trương diệt dục. Diệt dục nghĩa là không ham muốn, vì ham muốn sẽ đưa ta vào trầm luân khổ ải. Mục đích của Phật giáo là giải thoát khỏi sinh tử. Có sống có chết là phàm phu. Không sống không chết là giải thoát. Trong pháp thế gian, có sống có chết cho nên vui ít khổ nhiều và biến động vô thường. Người lặn hụp trong đó giống như trẻ nhỏ liếm mật trên mũi dao.

Chỉ có những ai có đủ cái ‘bi, trí, dũng’ của nhà Phật mới có đủ khả năng theo đuổi con đường giải thoát của đạo Phật, vì sao? Vì đạo Phật là lối ngược dòng đời, nghĩa là bơi ngược dòng khổ ải trầm luân. Phật giáo chủ trương giữa thế gian đầy hận thù tranh chấp hãy sống trong bao la, vị tha và thương yêu. Bao nhiêu đó cũng đủ cho chúng ta thấy đạo Phật là đạo của những người lạc quan, yêu mình, yêu người và yêu đời. Vì lúc nào cũng chủ trương tìm chân hạnh phúc cho mình và cho đời.

92. THẾ NÀO LÀ NHÌN ‘NHỊ BIÊN’?

Thói thường, ta hay nhìn chủ quan nghĩa là nhìn theo cách mình suy nghĩ. Cái nhìn này gọi là ‘nhị biên’ có nghĩa là thiên lệch, không đúng sự thực. Chính cái nhìn nhị biên này đã gây cho ta không biết bao nhiêu là tranh chấp, tị hiềm và đau khổ. Có chắc gì cái ta nhìn và cái ta suy nghĩ nó đúng đâu? Tệ hại hơn nữa, cái nhìn nhị biên của ta nhiều khi đã không đúng mà còn trái ngược với chơn lý của sự việc.

Là Phật tử chơn chính, chúng ta phải tinh tấn tu tập để bỏ đi cái nhìn nhị biên mà từ từ được cái nhìn của Phật. Cái nhìn của Phật là cái nhìn ‘như thị,’ không thiên lệch, thấy sao nói vậy. Thí dụ lúc thấy quả núi thì nói quả núi, con sông thì nói con sông; chứ không thiên lệch nào là núi đẹp, sông êm đềm để rồi chạy theo cảnh mà sanh phiền não.

Hơn nữa cái nhìn ‘như thị’ của Phật còn là nghĩ sao nói vậy. Lúc giận nói giận, lúc thương nói thương, lúc vọng động nói vọng động. Có như thế ta mới nhìn thấy những lỗi lầm của ta mà biết chừa biết sửa.

Hãy tập nhìn như thị về mọi phương diện, từ cái đi, nằm, đứng, ngồi, ăn uống... Có như thế ta mới chủ định được ta khi

làm bất cứ gì, có như thế ta mới ta mới không bị những vọng niệm nó dẫn dắt ta phiêu lưu rong ruổi. Thí dụ như trong lúc ta thở, ta biết lúc nào ta thở ra, lúc nào ta hít vào; trong lúc đi ta chú tâm từ lúc đỡ chân lên, đưa chân tới và để chân xuống. Như vậy là ta đã sống thực với chính ta từng giờ, từng phút, từng sát na.

93. TẠI SAO ĐỨC PHẬT DÙNG THÍ DỤ ÔNG TRƯỞNG GIẢ DẪN DỤ CÁC CON RA KHỎI CĂN NHÀ LỬA ?

Chúng ta đang sống trong cái cảnh Ta bà ác trước với đầy những tham sân si. Chính những ngọn lửa ấy đang đốt cháy chúng ta. Phật vì thương xót mà dẫn dụ cho ta ra khỏi cái căn nhà đầy lửa ấy để tu học theo Phật mà được giải thoát.

Cái nhà lửa chính là thế gian này, là cái thân tứ đại này nó lúc nào cũng như muốn sập, chưa biết lúc nào ấy thôi. Cõi nước tạm bợ cũng như thân này tạm bợ, có khi tự mình tan rã, có khi do nhơn duyên mà tan rã. Không có gì là chắc chắn cả, thấy người thân ta hôm nay, ta có chắc là sẽ còn thấy được họ ngày mai hay không? Chưa chắc. Vậy thì hôm nay ta hãy cười vui với họ đi.

Cái lửa của thế gian chỉ làm ta nóng bỏng chút đỉnh ở kiếp này, chứ lửa lục, lửa tham sân si chúng có thể đốt ta đời đời kiếp kiếp. Phật đã bảo cho chúng ta biết người tu nên biết sợ đóm lửa dù nhỏ vì dù nhỏ cách mấy đóm lửa ấy cũng có thể làm cháy rừng. Lửa đục, lửa tham sân si nên trừ diệt mỗi ngày, mỗi phút, mỗi sát na thì mới mong thấy được con đường giải thoát.

94. CHỮ ‘HỈ’ TRONG ĐẠO PHẬT NGHĨA LÀ GÌ ?

Chữ Hỉ trong đạo Phật cũng có nghĩa là vui. Vui nó gồm cả cái vui của thế tục và cái vui của đạo. Tuy nhiên, cái vui của đạo nó vượt hẳn lên trên cái vui của thế tục. Thế tục thường lấy truyền hình, rạp hát, hoặc nghe nhạc để làm vui... Những cách giải trí này không có gì sai trái cả, nhưng ta nên hiểu rằng hết truyền hình, rạp hát, nghe nhạc thì đến cái gì? Có phải mình cũng lại trở về với ta và bốn bức tường nữa để cho cái buồn nó tiếp tục hành hạ ta không? Như vậy niềm vui lấy từ ngoại cảnh là không bền chặt mà chỉ là tạm bợ.

Ngược lại, trong đạo Phật có pháp Hỉ, tuy nó không rộn rịp bồn chồn như cái vui của thế tục, tuy nó thâm thâm nhưng nó bất biến, không thay đổi, không thăng trầm. Thí dụ như nắng ấm là nắng ấm, gió mát là gió mát, biển khơi là biển khơi, trời cao là trời cao... Cái gì đáng nhìn là nhìn, nhìn nhưng không chạy theo ấy là vui trong đạo. Có lẽ chúng ta nên đặt lại những niềm vui trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Nhà cửa, xe cộ, tiện nghi chúng đã thực sự cho ta những niềm vui chưa? Có thể có lúc chúng tạm mang đến cho chúng ta vui, nhưng phần nhiều thì chúng ta khổ với chúng nhiều hơn vì nào là nợ nần bủa vây rồi có một lại muốn hai... Nếu chúng ta không biết đủ, không biết lượng sức thì chúng ta sẽ chẳng bao giờ có niềm vui thật sự.

95. TẠI SAO CHÚNG TA HAY TRÁCH NGƯỜI KHÁC ?

Trong cuộc sống này, dù muốn dù không, thì mọi người chúng ta đều phải tiếp xúc với thế giới bên ngoài, như thế đương nhiên là có những mắc vướng. Trong đạo Phật, những mắc vướng này gọi là trùng trùng duyên khởi. Nếu ta khéo thì những mắc

vướng ấy không là vướng mắc, mà nếu như ta không khéo thì ta sẽ tạo thêm nhiều mắc vướng nữa. Thí dụ điển hình là khi ta đối thoại với người nào khác, ta có nhìn xem họ hiểu ta theo ý nào, ý của họ hay ý của ta ? Ấy là vướng mắc. Ngoại trừ Đức Phật ra chắc không ai có thể hiểu được tường tận cái ý của người khác đâu. Tuy nhiên, chúng ta có thể làm cho bớt đi vướng mắc bằng cách là hãy đối thoại với chính ta trước. Để chi ? Để hiểu được niềm đau và nỗi khổ của chính mình, để xem mình có những băn khoăn trần trọc nào. Hãy đối thoại với chính mình để hiểu được mình vì có hiểu được mình mới tha thứ cho mình được. Hãy lắng nghe và hiểu xem chúng ta đã nghe được những gì, hãy nhìn và nhìn bằng cái nhìn trí huệ để hiểu rằng niềm đau nỗi khổ của chúng ta cũng là niềm đau nỗi khổ của người, hiểu để mình không trách họ.

Chúng ta thường hay trách người lắm, nhưng trách người rồi ai trách ta đây?

Nếu chúng ta thấy được cái đau cái khổ của người thì thật chúng ta sẽ không đủ can đảm trách cứ họ đâu. Vả lại, có đôi khi bình tâm suy nghĩ lại thì cái đau cái khổ của người cũng chính là cái đau cái khổ của mình.

Hãy tập nhìn cái nhìn trí huệ, không biên kiến, để biết được cái đến tự nhiên của những vướng mắc, của những trùng trùng duyên khởi, để không trách người mà cũng không trách mình. Không trách tức là không tạo khổ một là cho mình, hai là cho người. Nhìn, nghe và hiểu suông thôi cũng chưa đủ, mà ta phải có một sức mạnh nào đó để chuyển hóa chúng thành những hành động cụ thể trong cuộc sống hằng ngày. Có như thế ta mới an nhiên tự tại, không trách ai, mà cũng không trách ta. Có như thế ta mới lấy cái khổ của người làm cái khổ của mình và lấy cái vui của người làm cái vui của mình. Có như thế ta mới không muốn

tạo khổ cho ai, nghĩa là không tạo nghiệp, nghĩa là rốt ráo là Niết Bàn vậy.

96. TU THẾ NÀO MỚI THÀNH PHẬT?

Trong kinh Pháp Hoa, có lần ngài Trí Tích đã hỏi ngài Văn Thù Sư Lợi là tu bao lâu mới thành Phật? Ngài Văn Thù Sư Lợi đã trả lời rằng nàng Long Nữ tu trong một tích tắc sát na là đã thành Phật. Ngài Trí Tích đã nghi ngờ về sự tu thành Phật nhanh như thế, làm gì trong một tích tắc sát na mà thành Phật, làm gì có thể nhanh đến thế? Đấy chính là cái trở ngại lớn của chúng ta. Trí Tích là sự tích lũy kiến thức, mà càng tích lũy nhiều kiến thức chừng nào thì sự phân vân nghi ngại càng nhiều và từ đó gây thêm khó khăn cho vấn đề tu học càng nhiều.

Hãy bỏ cái nhìn nhị biên và cái hiểu nhị biên phàm phu đi để hiểu biết rằng nam hay nữ, già hay trẻ, giỏi hay dở, kiến thức hay không kiến thức, như thiên hay súc sanh, nếu dám bỏ những tham, sân, si đi thì nhất thiết chúng sanh đều có thể thành Phật.

Tại sao lại là tu nhứt kiếp, ngộ nhứt thời? Ngộ là biết được những nguyên tắc đứng đắn để chuyển hóa những thói hư tật xấu thành những điều thiện lành, nói theo Phật pháp là rốt ráo, là giác ngộ. Ngộ thì có thể trong một sát na, trong một tích tắc, nhưng từ ngộ đến đắc đạo nó tùy ở từng người, ai tinh tấn thì mau, nhược bằng không tinh tấn thì có khi ngộ cả đời vẫn chưa đắc đạo. Thí dụ như ta biết tham, sân, si là bậy ấy là ta đã ngộ; tuy nhiên, làm sao cho đừng tham sân si ấy là tu, mà có đôi khi tu cả kiếp vẫn không bỏ được tham sân si. Ấy chính là tu nhứt kiếp, ngộ nhứt thời vậy.

Tu trước ngộ sau hay ngộ trước tu sau ? Có người ngộ trước rồi mới tu sau như Đức Thích Ca, ngài đã thấy rõ những đau khổ

phiền não của thế giới ta bà này mà quyết chí cắt ái ly gia mà đi tu cho thành đạo. Tuy nhiên đa số chúng ta đều tu trước rồi mới ngộ sau. Thí dụ như vì nhân duyên nào đó đưa ta tới chùa, bước vô bước ra năm lần bảy lượt mới tu được, rồi từ từ ta mới thấy được làm thế nào để giải thoát.

Thế nào là tinh thần tu học ? Tinh thần tu học cũng không nằm ra ngoài cái việc ban vui và làm bớt khổ cho người, nói sớ trường chứ không nói về sớ đoản của người. Ta có thể thấy cả sớ trường lẫn sớ đoản của người, nhưng biết để mà học hỏi chứ không để móng tâm thị phi, nói ra nói vào mà gây ra phiền não. Thành thật mà nói, biết chuyện mình không đã mệt rồi chứ rảnh đâu mà đi nói chuyện người. Nên thẳng thắn nói với người chứ đừng nói với ai về người.

Không nên sinh tâm ganh hờn người khác để mà bắt bí. Phật pháp thì rộng sâu vô lượng, chúng ta chỉ là một giọt nước của đại dương, làm sao mà ta hiểu hết được. Nếu có biết thì nên cùng nhau chia sẻ như vậy là có phước hơn, chứ đừng ỷ mình học rộng hiểu xa mà khinh khi người khác. Đừng chê ai mà nên khiêm tốn, hãy nghĩ rằng cái dốt của tăng ni, nếu có, là cái dốt thánh thiện, là cái què mùa chơn chất đáng quý.

Tinh thần tu học còn giúp ta tránh không sanh tâm tật đố, không khinh mắng người cầu đạo, giải thích cho người cầu đạo không còn nghi ngờ về Phật pháp và không bởn cợt lý luận để khoe cái học thức của mình, Những người cầu đạo là vì họ chưa biết đạo, họ cần biết đạo nên mới cầu, nếu ta không giúp được họ thì hãy để cho người khác giúp, chứ mắc mớ chi mà ta đi mắng họ. Nếu như ai mắng quở ta thì mặc họ, ấy là cái nghiệp của họ chứ ta đừng vì thế mà không lui tới chùa, họ là họ còn Phật là Phật. Ta đi học Phật chứ ta đâu có học họ đâu mà phải giận. Nếu vì lẽ ấy mà ta không tới chùa, tức là ta giận Phật, mà nói cho đúng lẽ ra ấy là ta giận chính ta.

Tóm lại, tinh thần tu học là tự mình đặt mình vào chỗ thấp nhất . Chính cái chỗ thấp nhất lại là chỗ yên ổn nhất vì cái chỗ đó có ai tranh với ta đâu. Hãy luôn giữ cho mình cái tinh thần tu học này thì rốt ráo, giải thoát và Niết Bàn sẽ không ở đâu xa vời, mà ở đây, ở ngay trong thân tâm ta, và ở ngay trong đời này.

97. CÁI ‘TA’ VÀ VIỆC HỌC PHẬT

Khi làm việc Phật xin đừng nghĩ đến cái ‘ta’ vì làm việc Phật mà còn nghĩ đến cái ‘ta’ là còn chấp, còn khen còn chê, như vậy làm sao mà yên ổn cho được? Làm việc Phật, dù không nói thì cũng là lợi cho ta chứ lợi cho ai đâu mà phải nói ra cho người này người kia biết, hoặc khen với chê. Nhớ rằng khi tu, ai chê ta mà chê đúng, xin hãy lạy họ mà tôn là thầy; còn nếu ai chê ta không đúng, xin cũng chấp tay xá họ và cảm ơn, vì họ là những bậc tri thức thiện hữu tạo duyên cho ta tu, cho ta xét lại chính mình. Hơn nữa, đã tu rồi thì còn chấp làm chi những lời chê khen cho thêm phiền não, hãy nói thẳng với nhau, chứ đừng hồ đồ buộc tội ai khi ta không biết chắc sự việc đã xảy ra. Xin đừng vội kết án mà hãy tập nghe, tập thấy và tập hiểu như thị, không nhị biên.

Tóm lại, khi làm việc Phật xin bỏ cái ‘ta’ đi, nếu cái ‘ta’ mà còn, ta chẳng những không làm tốt được việc Phật mà còn mang những phiền não vào nơi thanh tịnh của nhà chùa.

98. TÂM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC TU HỌC PHẬT

Việc học Phật nó quan trọng như hơi thở của chúng ta vậy. Bình thường ta không thấy hơi thở nó quan trọng với ta như thế nào, nhưng đến khi bị trở ngại hoặc sắp mất nó vĩnh viễn ta mới thấy được tầm quan trọng của nó. Thử nghĩ xem có thể nào ta ngưng thở được năm phút không ? Thưa không. Phật pháp đối với chúng ta cũng vậy, bình thường ta không thấy nó quan trọng nhưng đến lúc bệnh hoạn, phiền não và đau khổ ta mới nghĩ đến chùa, đến Phật. Tại sao vậy? Thói thường ta ưa quen, hoặc nói cho đúng ra là ta hay bội tín với chính chúng ta. Thí dụ như lúc vượt biên bị sóng gió và hải tặc rình chờ thì ta cầu trời khẩn Phật, thế mà khi đến được bến bờ yên lành thì ta lại quên mất tiêu những gì mà ta đã cầu đã khẩn trên biển. Ngược lại, ta mãi mê vùi đầu vào những cuộc vui, cho đến khi có trục trặc gì đó thì ta mới nghĩ đến chùa đến Phật. Như thế có muộn lắm không? Xin thưa không muộn; tuy nhiên, nhiều khi ta không còn có đủ thì giờ nữa. Vậy ta phải làm sao? Bắt đầu từ bây giờ ta hãy tu đi, mà tu mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút, mỗi sát na, chứ không phải mỗi tuần, hoặc mỗi tháng một lần.

99. THẾ NÀO LÀ HOẰNG TRÌ CHÁNH PHÁP ?

Hoàng trì kinh không có nghĩa là ta cầm cuốn kinh mà đọc mà tụng suốt ngày suốt đêm, ngược lại hoàng trì có nghĩa là thực hành và giữ đúng những gì mà ta đã học được ở trong kinh. Gặp người đói thì cho ăn, gặp người đau khổ thì ta lắng tai nghe để rồi khuyên lớn, để rồi an ủi, và ban cho họ niềm vui... Đó là hoàng trì chánh pháp. Hoàng trì còn có nghĩa là mình sống với kinh. Đọc tụng mà không thực hành, không sống với kinh thì

cũng như không. Đọc tụng kinh mà thấy kẻ nghèo chẳng những không giúp đỡ mà còn khinh rẻ thì chừng nào mới rốt ráo, chừng nào mới giải thoát?

Đọc tụng kinh và sống với kinh để biết mình hiện nay chưa giải thoát, chưa rốt ráo, vẫn còn đau khổ, nhưng tin rằng ta có thể đứng dậy được, vượt qua được những đau khổ. Đọc tụng và hành trì kinh để thấy tuy rằng ta sống trong cõi ta bà, thương nhớ xa lìa là khổ, mong cầu không được là khổ, giận ghét mà luôn gặp mặt nhau là khổ... Nhưng ta luôn có khả năng vượt qua để giải thoát.

Đọc tụng và trì kinh để mà học theo hạnh nguyện của các vị Bồ tát, cho dù đời ác trước, thiện lành thì ít mà tham dục thì nhiều, nhưng ta luôn nguyện hành trì kinh để được giải thoát và giáo hóa cho chúng sanh cũng được giải thoát. Đọc tụng và hành trì kinh để mang lại niềm vui và sự tin tưởng cho chúng sanh trong cõi này chứ không đợi ở cõi nào khác. Đọc tụng và hành trì kinh để đừng nhắm mắt khoanh tay mà bỏ đi những người đau khổ. Ngược lại, chúng ta sẽ làm đúng những gì Phật dạy: “Hãy ban vui và chia xẻ nỗi khổ với kẻ khác, hãy đem đến cho họ sự yêu thương, niềm tin và sự sống.” Thấy một em bé đi lang thang vất vưởng, tại sao ta không đến bên em ân cần han hỏi coi em cần gì, và coi ta có thể giúp đỡ được gì cho em? Làm được như vậy là ta đang sống với kinh, sống với Phật và tự ta, ta biến cõi ta bà ác trước này thành ra cõi tịnh độ vậy.

Để biết thêm về chánh pháp, ta nên tìm hiểu chánh pháp là gì? Chánh pháp là những pháp giúp ta diệt hết những tham, sân, si. Nên nhớ có tham sân si là chúng sanh, không tham sân si là Phật. Vậy chánh pháp là những gì giúp ta tu giải thoát và thành Phật.

Thực hành đúng theo chánh pháp là sao? Trước hết ta phải học hỏi cho tường tận đó là những pháp gì và thực hành y như lời

Phật dạy. Tu thân, khẩu và ý để diệt đi những tham sân si. Nhưng làm sao diệt tham sân si? Nếu tham sân si khởi lên thì làm cho chúng lắng dịu xuống, nếu chúng chưa khởi, thì ta phải áp dụng những gì Đức Phật đã dạy để không cho chúng khởi.

Tại sao ta phải thực hành chánh pháp? Nếu ta không thực hành chánh pháp thì tham sân si sẽ nổi lên mãi để rồi gây ra những phiền não và dẫn ta trong biển luân hồi sanh tử. Thường thì phàm phu chạy dong chạy ruổi theo những dục vọng, những sân si... Nhưng một khi đã quyết chí tu thì chúng ta sẽ tâm niệm đi tìm sự thật, chỉ có sự thật mới giúp ta không phiền não và đau khổ.

Hãy niệm ‘tác quán’ để biết rằng giận thì khổ và ngược lại không giận là không khổ, là giải thoát. Hãy nhìn những người ta giận bằng tình thương và bằng tấm lòng từ bi thì chẳng những người khác được lợi lạc mà chính bản thân ta cũng được lợi lạc nữa.

Tóm lại, muốn diệt tham sân si và muốn có sự giải thoát rốt ráo, con đường duy nhất cho chúng ta lựa chọn là tìm về chánh pháp và thực hành đúng như những gì mà Phật đã dạy. Nói cách khác là ta hãy đi tìm ‘sự thật’ dưới ngọn đuốc từ bi của Đức Phật.

100. TU CÁCH NÀO CHO ĐƯỢC ĐỊNH ? TU THIỀN HAY TU TỊNH ĐỘ?

Tu cách nào cũng được định, miễn ta nhiếp tâm tu là được định, chứ không nhất thiết phải tu theo thiền hay tu theo tịnh độ. Tuy nhiên, thiền giúp chúng ta biết chúng ta đang làm gì, thấy gì và nghĩ gì... tức là chúng ta được yên ổn phần nào mặc dù chỉ yên ổn trong động nhưng cũng làm cho chúng ta thấy cuộc sống của chúng ta có phẩm chất hơn và có ý nghĩa hơn.

Tại sao chúng ta phải định? và định cho ai? Cuộc sống hàng ngày của chúng ta tùy thuộc rất nhiều ở môi trường chung quanh, và chịu hoặc bị ảnh hưởng từ nếp sống gia đình đến xã hội. Nếu chúng ta quay cuồng trong đó, thì tâm chúng ta vốn dĩ đã động, sẽ động hơn. Nếu chúng ta không quay cuồng trong đó, thì ta sẽ bị nó đào thải. Vậy chúng ta phải làm sao? Câu trả lời duy nhất là hãy đạt cho được sự thanh tịnh trong cái động đó, mà muốn được như vậy, chúng ta phải làm gì? Muốn được như vậy, chúng ta hãy đem thiền vào cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Thiền là gì?

Thiền là sống với chánh niệm, thế thôi. Thiền là biết rõ ràng ta đang làm gì và đuổi đi những ý nghĩ đến mà không ăn nhập gì đến việc ta làm. Nếu nói tu thiền mà tâm không chánh niệm, còn vọng động, không biết mình đang làm gì, ấy không phải là tu thiền, có thể tu ma cũng không chừng. Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã khẳng định : “Bao giờ không có ngộ, bấy giờ không có thiền.”

Như vậy lúc thiền, không cần rườm rà thêm thắt, chỉ cần yên lặng trong tâm là đủ. Tuy nhiên, tâm ta nó chuyển như vượn chuyền cây thì làm sao mà ngồi yên cho được? Nếu tâm không yên lặng được thì hãy cho nó làm một cái gì đó để nó đừng chạy lung tung. Chẳng hạn như kê nó kiểm soát hơi thở, hít vào thở ra, hoặc đếm số từ một đến mười rồi lại tiếp tục lộn ngược từ mười đến một, cứ thế mà làm, thì nó có chạy đi đâu được? Thế thì thiền đã dẹp tan những ‘vọng tưởng,’ cái bịnh chung của chúng sanh.

Vậy thì ta kiếm ai làm thầy dạy thiền cho ta? Hãy đến tìm các sư, các thầy cô xuất gia để nhờ chỉ cách thiền. Tuy nhiên, ông thầy quan trọng nhất chính là tâm ta, nếu ta nhận ra được tâm chân thật của chính mình thì sự tu hành không sớm thì chầy cũng sẽ thành Phật. Tại sao vậy? Vì cái tâm chân thật ấy chính

là Phật tánh, mà khi thấy được nó tức là thấy được Phật như, là biết được Phật như, vậy thì Phật quả là chuyện không xa. Luôn nhớ lời dạy của tổ Bồ Đề Đạt Ma: “Bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền, trực chỉ chơn tâm, kiến tánh thành Phật”, nghĩa là Thiền không có văn tự, truyền ngoài giáo lý. Nói vậy chứ đâu có ngoài, vì nếu ngoài thì đã là tà ma ngoại đạo rồi còn gì. Thiền chỉ cho ta thấy đạo qua mọi phương tiện, đừng mắc kẹt phương tiện mà sẽ không thấy được đạo. Kinh điển như tấm bản đồ vẽ dấu chân và hướng đi của con voi, nếu ta nương theo đó mà tìm đến voi thì cũng không khác với có ai đó dắt ta đi lại đến tận chỗ con voi.

Tâm ta đầy đầy những niệm, vọng niệm cũng có mà chánh niệm cũng có. Chúng khởi lên rồi bời, mà chúng ta lại lầm chấp chúng là cái tâm của ta, cho nên có khi nào ta thấy tâm ta an đâu. Bởi tâm không an, nên ta mới tìm cách làm cho nó an. Vấn đề ở đây là ta có tâm thật hay không? Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã nói: “Hãy nhìn thẳng lại nó, thử xem nó có thật không cái đã, rồi hãy cầu an cho nó. Nếu nó không thật, hãy để tự nó tan biến ấy là an, là định.” Chỗ niệm không khởi là ‘vô niệm’ hay là ‘không tâm’. Bởi thấu triệt được cái ‘không’ này mà Lục tổ Huệ Năng đã bước vào cửa này bằng bài kệ:

Bồ Đề bốn vô thọ
Minh cảnh diệt phi đài
Bản lai vô nhất vật
Hà xứ nhạ trần ai?

Bồ đề vốn không cội, gương sáng cũng không đài, xưa nay không một vật, chỗ nào dính trần ai? Tuy nhiên bước được vào và ngộ đạo là hai chuyện khác nhau. Muốn ngộ đạo thì phải biết mình có tánh giác nghĩa là phải biết tánh ấy vốn thanh tịnh, không sanh, không diệt, tự nó đầy đủ, tự nó không dao động... Mà đã từ muôn ức kiếp, chúng ta quên bằng nó, rồi đi lang thang

khấp nẻo luân hồi, tạo nghiệp ngập trời, thọ vô tận khổ. Hãy đi theo con đường mà Đức Phật đã đi, đi như người thức tỉnh, nhớ tới đường về quê, không còn lê bước lang thang. Đó là hình ảnh giác ngộ đi đến giải thoát của đạo Phật.

Phương pháp tọa thiền? Tại sao lại tọa thiền? Nói cho đúng ra đi, đứng, nằm, ngồi đều thiền được cả. Tuy nhiên tọa thiền vẫn được dùng hơn vì đức Phật cũng đã tọa thiền mà thành đạo và sau khi thành đạo rồi, ngài vẫn tiếp tục tọa thiền. Vì tọa thiền chẳng những giúp ta điều hòa khí huyết trong thân thể mà còn giúp cho tâm ta được thanh tịnh nữa.

Trước khi ngồi thiền, đi đứng nằm ngồi đều thông thả nhẹ nhàng, buông xả để tâm không bức tức, phiền não. Muốn tọa thiền, trước nhất phải có tọa cụ tức là gối để ngồi, bề cao chừng một tấc, đường kính chừng hai tấc. Nếu không có tọa cụ, có thể xếp mền làm tư lại mà ngồi, khi ngồi chỉ để phân nửa hoặc một phần ba bàn tọa lên gối cho cơ thể ngã về trước một chút, đường xương sống cho thật thẳng. Ngồi chỗ thoáng, không lộng gió mà cũng không bí bưng. Ánh sáng vừa đủ, sáng quá thì bị phân tâm, mà tối quá thì dễ buồn ngủ.

Lúc ngồi nên để cho xương cùng ở ngay giữa tọa cụ vì cả thân người sẽ tựa lên đó. Nghiêng qua nghiêng lại cho yên chỗ mới bắt đầu kéo chân ngồi. Có thể ngồi bán già, chân trái để lên đùi trái, tùy sự thuận tiện của mình. Nếu ngồi kiết già, chân trái kéo lên đùi mặt, chân mặt kéo lên đùi trái, kéo sát vào thân. Thế ngồi đã xong, giờ lấy bàn tay phải để lên bàn tay trái, hoặc ngược lại. Hai ngón cái vừa đụng nhau ngay chiều của rún. Chuyển động thân vài lần trước khi vào thiền. Ngồi nên để lưng thẳng vừa phải, đừng cố gắng gồng, đầu hơi cúi một chút, ngó dưới ngay trước chừng một thước tây. Mắt mở một phần ba, gương mặt bình thản, nếu có một nụ cười tự nhiên càng tốt. Hít vào và thở ra dài nhưng không gấp. Hít vào tâm tĩnh lặng, thở ra

miệng mỉm cười, tưởng chừng như tất cả phiền não bịnh hoạn theo hơi thở ra ngoài hết. Ba hơi đầu cả mũi lẫn miệng hít vào thở ra, nhưng sau đó chỉ hít thở bằng mũi đều đều, nhẹ và dài. Lúc thiền ta có thể đếm hơi thở, hít vào, thở ra, hít vào, thở ra; hoặc hít vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười, hoặc hít vào một hai ba, thở ra bốn năm sáu; hít vào bảy tám chín và cứ tiếp tục mãi. Nếu có vọng niệm nào chạy đến, ta cương quyết không theo, mà không theo thì nó sẽ qua đi. Cứ như thế, lâu dần sẽ thành thói quen và tu được thanh tịnh lúc nào không hay. Ngồi khoảng nửa giờ hoặc hai mươi phút thì ta có thể xả thiền.

Khi xả thiền, dùng hai lòng bàn tay chà xát vào nhau rồi đem úp vào hai mắt và hai tai, ba bốn lần tùy ý. Từ từ duỗi hai chân ra, xoa bóp cho máu chạy toàn thân và cho đỡ tê, xong rồi xoa bóp từ đầu đến chân. Nên nhớ làm từ từ và làm nhẹ nhàng, êm ái, ngồi tịnh khoảng vài ba phút, bắt đầu đứng dậy. Nếu ngồi một mình trước bàn Phật thì xá Phật, nếu ngồi với thiền hữu thì đứng dậy xá thiền hữu, xá Phật rồi bắt đầu đi kinh hành hoặc thiền hành. Đi độ năm, mười phút cho thẳng chân. Bước thẳng chân mà tâm không động, tâm vẫn biết có vọng niệm mà không theo, cho nó qua đi. Khi đi ta vẫn tưởng hoa sen nở trên từng bước chân ta qua.

Ngọa thiền như thế nào? Khi nằm thiền, chúng ta phải hết sức cẩn trọng, từ từ nằm xuống chứ đừng ngã vật ra một cách mạnh bạo, đừng quăng mình xuống vì như thế chẳng khác nào ta đang bạo động với chính thân thể ta, mà bạo động với chính ta là tự phản bội mình. Hãy đừng phản bội ta, vì chính nhờ cái thân này ta mới có cơ hội tu. Khi nằm nên nằm ngửa, không gối, hai tay và hai chân duỗi thẳng song song với thân. Toàn thân áp sát vào mặt phẳng càng sát càng tốt. Đoạn từ từ lắng xuống như một viên đá, hoặc một chiếc lá rơi, tất cả cơ thịt đều mềm mại chứ không gồng, không kênh. Nằm với tư thế này từ năm đến mười

phút, tập hít sâu vào và thở ra cho hết khoảng ba hơi, sau đó thở bình thường và tập trung vào bụng. Như thế là ta đang nghỉ ngơi hoàn toàn.

Khi thiền mà nước miếng cứ tuôn ra là sao? Bình thường thì nước miếng vẫn tuôn ra ấy chứ nhưng ta không để ý, vì nước miếng phải tuôn để giữ độ ẩm cho miệng. Đến khi ta ngồi thiền thì tâm ta thanh tịnh hơn và ta biết chắc là có nước miếng tuôn ra vì lúc ấy ta nhận biết hết những sự việc xảy ra quanh ta. Nếu trường hợp nước miếng tuôn ra, ta cứ nuốt như bình thường. Chẳng những với nước miếng mà với bất cứ gì xảy ra lúc ngồi thiền đều không nên sợ. Thí dụ như nghe thân nặng nề như có vật gì đè lên, hoặc nhẹ nhàng như muốn bay bổng, hoặc như có những con li ti bò trên mặt, hoặc có gì xúc chạm rợn người. Tất cả chúng là hư giả, không có thật nên không sợ. Có như vậy ta mới đạt đến an nhiên tự tại được.

Tóm lại, tu thiền là muốn cho dù sanh dù tử vẫn tự tại, khi sống cũng như khi chết, mình làm chủ lấy mình cả thể xác lẫn tâm hồn. Mà mục đích trước mắt của thiền là mở mang trí tuệ của con người và cùng làm cho sáng tâm tánh. Mọi người đều biết tu thiền thì chẳng những đến lúc chết được tự tại mà ngay bây giờ cảnh giải thoát, niết bàn ở tại đây.

Ngồi thiền mà tâm cứ rối loạn là sao? Đâu phải đợi đến lúc ngồi thiền, tâm ta mới rối loạn, mà tâm ta nó loạn tự kiếp nào, nó như con vượn chuyền cây, lúc nào cũng động. Biết nó động để mà không chạy theo nó, niệm khởi ta cho nó qua. Biết rằng vọng tâm phức tạp, dao động và không thực, ta không theo nó. Biết rằng chân tâm là tâm chân thực, không động và thường còn.

101. MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM MÀ CHÚNG TA CẦN NHỚ TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY.

1. Khi nghĩ đến thân thể thì đừng cầu không bệnh hoạn, tại sao vậy ? Có ai trong chúng ta thích bệnh đâu? Chắc chắn là không; tuy nhiên, cái bệnh nó đến với chúng ta không hẹn trước. Chúng ta từ lúc lọt lòng mẹ, đã không kiểm soát được. Có ai muốn mình sẽ sanh ra làm con trai hay con gái mà được đâu, có ai muốn mình sanh ra con nhà giàu được đâu. Như vậy, ta đã thấy cái trục trặc của ta chưa? Cái trục trặc của ta là muốn lái những định luật tự nhiên theo ta, làm sao được? Chính Đức Thế Tôn, Ngài đã nhìn thấu suốt hết những định luật này, thế nhưng Ngài cũng không làm sao thay đổi được chúng, Ngài chỉ dạy cho chúng ta làm sao để thoát ra chứ Ngài không phá được những định luật này. Đức Phật đã dạy liên với cái thân này là những định luật tự nhiên chẳng hạn như sanh, lão, bệnh tử... chúng ta không ai chế ngự được chúng, chỉ còn cách tu để được giải thoát thôi.

Vậy thì xin hãy giữ gìn thân thể này, tuy nhiên, nếu bệnh nó tới thì ta nên chấp nhận nó với một thái độ tự tại. Hãy cười mà chấp nhận và tìm phương chữa trị bởi vì nếu ta khóc thì bệnh vẫn là bệnh thôi mà có khi nó còn trở nặng hơn, hoặc giả có khi ta làm cho cả nhà đều mang trong tâm cái bệnh của ta. Thí dụ như ta nhức đầu mà ta khóc lóc rên rĩ thì thứ nhất ta càng nhức đầu thêm, thứ nhì những cái rên rĩ ấy là những cái nhức đầu cho những người quanh ta. Trời thì có nắng có mưa, người có khi mạnh khỏe có lúc ốm đau. Người biết tu xem cái bệnh hoạn như là sứ giả của Như Lai, nó nhắc ta nên sớm tu để được giải thoát chứ chẳng lẽ ta cứ mãi trục trặc thế này sao? Hãy chấp nhận nếu cái bệnh nó tới, không rên rĩ, không khóc lóc, không sầu thảm, và không làm khổ cho những người quanh ta. Ai cũng có bệnh cả,

mỗi người mỗi khác; đừng tưởng cái đau của mình là lớn nhất thế gian này. Đau khổ là chuyện thường tình, cái đau khổ nhất của ta là không chấp nhận cái khổ đau.

2. Ở đời đừng cầu không hoạn nạn bởi vì nếu không hoạn nạn thì đâu gọi là đời. Trong cuộc sống hàng ngày, có ai trong chúng ta lại đi cầu cho hoạn nạn đâu, chắc hẳn là không. Thường thì ta cầu cho được sự an lành; tuy nhiên, sống trong cõi ta bà này mà muốn được an lành trăm phần trăm thì chắc là không có được vì nếu như vậy thì đâu có khổ, mà không có khổ tức là không phải cõi ta bà.

Ở đời, có những cái nó xảy ra ngoài tầm tay của ta. Có ai biết được là chiều nay không động đất? Có ai biết được ngày mai sẽ ra sao? Chắc là không. Vậy thì trong cuộc sống của mình, xin hãy quý những gì mà ta đang có. Sống giờ nào quý giờ đó bởi vì nếu không khéo thì chúng ta sẽ chẳng bao giờ thực sự sống cho mình. Chúng ta cứ tưởng cuộc đời mình nó lâu nó dài, chuyện gì cũng gác lại để thủng thỉnh hẳn làm, hoặc giả để mai một hẳn làm. Xin thưa, không có chuyện gì có thể để đến ngày mai cả vì có chắc là ngày mai chúng ta còn hơi thở không? Không chắc đâu vì hoạn nạn nó đến với ta bất ngờ lắm.

Hãy tập cho được cái hạnh nghe và thấy để biết rằng cái hoạn nạn của mình chỉ là một giọt nước nhỏ trong những biển khổ mà thôi. Tóm lại, trong cuộc sống hàng ngày chúng ta không cầu hoạn nạn đến, khi nó đến xin hãy chấp nhận, đừng than oán, đừng trách cứ ai. Cứ nghĩ rằng có nhiều khi hoạn nạn chính là những kích thích tố của cuộc sống chúng ta vậy.

3. Khi cứu xét tâm tính thì đừng cầu không gút mắc vì nếu không gút mắc thì sự học sẽ không thấu đáo. “Ví phỏng đường đời bằng phẳng mãi, anh hùng hào kiệt có hơn ai?” Khi ta nghĩ đến ta, ta thường đánh giá ta cao quá, có khi người ta chưa nói ra thì mình đã nhảy bổ vào miệng người ta mà nói rằng tôi hiểu, tôi

hiểu. Có khi chúng ta chẳng hiểu gì đâu, nhưng vì cái chấp ngã mà ta nói ta hiểu ta hiểu... Do tâm địa của chúng ta nó như thế đó, nó gút mắc, nó đủ thứ hết. Tâm địa của chúng ta giống như bợn cáu trong ống cống, muốn cạo sạch ra không phải là một ngày một bữa đâu. Vì thế đừng vội vàng muốn rằng hôm nay đi tu, rồi ngày mai thành Phật. Chuyện tu học xin chúng ta cứ đi tới và thành thật với chính mình, cố gắng làm chủ được mình, khi vấp té ta gượng dậy tiếp tục đi. Khi phạm lỗi, hãy tha thứ cho mình chứ đừng tiếp tục sống với những bứt rứt của lỗi lầm trong quá khứ.

4. Xây dựng đạo hạnh thì đừng cầu không bị ma chướng vì ma chướng không có thì chí nguyện không kiên cường. Có nhiều người nói sao hồi chưa tu thì không có gì mà sau khi phát tâm tu niệm thì đủ thứ chuyện dấy lên? Chuyện đó xảy ra ở nhiều trường hợp; tuy nhiên, đối với người biết tu thì coi chuyện đó là chuyện thường. Hãy coi những ma chướng ấy như là những oan trái của nhiều đời trước, mà đời này ta phải trả cho xong để được thanh thoi và đi đến giải thoát. Thực tình mà nói, nếu không có ma chướng thì làm sao ta biết được đạo hạnh của ta dày hay mỏng. Có lắm khi ma nó không ở đâu xa cả, mà nó trong lòng ta, cái ma bên trong ta nó khó gấp trăm ngàn lần cái ma bên ngoài, vì quân giặc từ bên ngoài để đánh vào thì ta còn thấy để mà đỡ, chứ giặc từ bên trong đánh ta thì ta không biết đường đâu mà đối phó.

Ma mà ta cho là ma thì nó là ma, nhưng nếu ta an nhiên tự tại thì ma có thể là những thiện hữu tri thức giúp ta trên bước đường tu học, hoặc giả chúng là những thử thách làm tăng phẩm chất cho việc tu học của ta. Thí dụ như hồi nào đến giờ ta mê cái lương mà không có gánh hát nào đến, đột nhiên đến hôm đi thọ bát quan trai thì gánh hát về. Vậy thì gánh cái lương hay thọ bát quan trai? Đó là dịp tốt để thử thách lòng ta đó.

Tóm lại, trong việc tu học dĩ nhiên ta không cầu ma đến, nhưng nếu nó có đến ta hãy tự nói rằng: “tôi biết anh, chị muốn thử thách tôi đó, nhưng không sao, chớ sửa mặc chớ lữ hành cứ an nhiên tự tại mà đi tiếp.”

5. Việc làm đừng mong dễ thành vì dễ thành thì lòng sanh ra kiêu ngạo, mà kiêu ngạo là dấu hiệu của cái ngã chấp. Ta nên luôn nhớ rằng đạo Phật là đạo phá chấp để được an nhiên tự tại. Nếu sự đời có trái với ý ta thì ấy cũng là dịp may cho ta học hỏi, dịp may cho ta tu tập. Mặt đất có đồi lõm, núi sông... thì sự đời có dễ có khó, có thành có bại. Thành bại, khó dễ không là vấn đề, vấn đề là ta có chịu buông cái chấp ta ra hay không, vì hễ còn chấp là còn khổ đau. Làm việc gì mà mình cũng mong cho dễ thành, nhờ có cái khó thành thì ôm lòng đau khổ.

6. Giao tiếp đừng cầu lợi cho mình vì lợi là nguồn gốc của ngã sở. Đâu có ai khùng điên gì mà không nghĩ tới cái lợi cho mình; tuy nhiên, hãy phân biệt cho kỹ cái lợi vật chất và cái lợi tinh thần. Thói thường, làm gì ta cũng cầu cho có lợi, nhưng nếu cái lợi là động cơ chính yếu cho hành động thì không nên. Nên nhớ rằng cái lợi về vật chất thì có đó rồi mất đó. Chúng ta lừa lọc, tròng tréo, một chỉ còn chín phân, cân non, đong thiếu, đầu cơ tích trữ để được lợi, nhưng ta giữ nó được bao lâu? Không bao lâu thì chúng ta cũng xuôi tay với hai bàn tay trắng, mà không chừng đôi vai ta sẽ nặng hoẵng thêm với những tội lỗi của kiếp này.

Xin hãy phát tâm nghĩ đến chuyện nhơn nghĩa đạo đức hơn là cái lợi vật chất vì nhân nghĩa thường còn mà vật chất thì mất. Hơn thế nữa lợi lộc vật chất còn là nguyên nhân của những tranh chấp và phiền não.

7. Với người thì đừng mong tất cả thuận theo ý của mình. Tại sao vậy? Cái tật lớn của chúng ta là làm bất cứ việc gì từ nhỏ đến lớn đều cố chấp cho rằng ý của mình là trung tâm của

vũ trụ. Bắt mọi người phải làm theo dù cho ta có quyền hay không có quyền. Nếu ta có quyền thì ta áp đặt và bắt buộc người khác phải theo ta, ngược bằng ta không có quyền thì cũng làm cách này hay cách nọ cho người khác làm theo ta. Ta hay trách người khác độc tài mà không chịu nhìn lại cái độc tài của mình. Lúc nào mình cũng muốn người khác làm theo ý mình, không độc tài chứ là gì ? Hãy tĩnh tâm mà nghe lời Phật dạy để biết rằng cõi chúng ta đang ở có hơn tám vạn bốn ngàn pháp môn. Ý Đức Thế Tôn muốn nói gì ? Ngài muốn cho chúng sanh thấy rằng ta chỉ là giọt nước nhỏ của những đại dương mà thôi, trong muôn vạn giọt nước khác. Sự lựa chọn của chúng ta nó cũng như thế ấy. Xin đừng cho rằng ý của ta là trung tâm vũ trụ, là hạng nhất và đừng bắt ai phải lựa chọn theo ý muốn của ta.

8. Thi ân thì đừng cầu đền đáp, vì cầu đền đáp là thi ơn với mưu đồ. Thường thì ta làm việc gì cũng có chương trình, có kế hoạch; tuy nhiên, khi làm việc thiện thì xin đừng nghĩ đến đền đáp ân nghĩa. Xin làm rồi quên chứ đừng làm rồi nhớ vì làm rồi quên đó là cái nhân của Phật mà làm rồi nhớ chính là cái nhân của sanh tử luân hồi, của phiền não và nghiệp báo sau này. Làm việc thiện rồi quên, ấy chính là ta đang thực hành chữ ‘Xả’ đúng nghĩa của nó.

Thói thường khi thi ân thì người nhận phải cảm ơn người thí, nhưng ngược lại trong đạo Phật người thi ân phải cảm ơn người nhận bởi vì nhờ cái người nhận đó mà ta mới có cơ hội được làm việc bố thí, có họ ta mới vun bồi được ruộng phước của ta. Tương tự, khi ta cúng dường tam bảo, tự nó nó là phước báo chứ không cần phải có thầy này chứng, thầy kia kiến mới là phước báo.

9. Thấy lợi đừng nhúng vào, vì nhúng vào thì si mê phải động. Một khi ta làm việc gì vì lợi mà làm, thì chắc chắn ta phải bằng mọi cách đầu đạt cho được lợi mới nghe. Với ý định đầu

lợi có khi ta bất chấp thủ đoạn, có khi ta mù quáng si mê vì lợi. Vậy thì trong cuộc sống này, ta cứ lo làm ăn và tạo ra của cải vật chất bằng cách lương thiện, bằng mồ hôi nước mắt của ta chứ đừng bằng những phương tiện bất chánh, đừng bằng cách tròng tráo. Vì như vậy là làm nô lệ cho si mê.

10. Oan ức không cần biện bạch, vì biện bạch là nhân quả chưa xả. Thế nào là oan ức? Oan ức là việc ta không làm mà người khác cứ tưởng ta làm. Đâu phải tự nhiên mà có oan ức, oan ức cũng như những thị phi ở đời cũng như những nghiệp hoặc của đời này, hoặc của đời trước, mà ta phải trả. Thói thường dễ bị oan thì thanh minh, nhưng thanh minh qua lại nữa mà chi cho thêm vướng mắc. Hãy để cho qua cái gì đã qua, hãy coi như ta đang trả những nợ nần của đời trước. Mà trả thì phải trả cho xong, chứ còn kèo nài chừa lại làm gì?

Tại sao ta có thể tạo ra oan ức? Cái trực trặc của chúng ta là không chịu nhìn cho sâu, nhìn cho kỹ, mà đi đến kết luận một cách hàm hồ, bừa bãi, không có lý luận vững chắc để rồi tạo ra oan ức. Nếu tất cả chúng ta chịu tu thì không có kẻ nghi oan mà cũng không có người bị oan.

Hãy nhìn cái oan tình của mình bằng đôi mắt từ bi như là nợ phải trả cho xong, hãy nhìn người nghi oan ta cũng với lòng từ bi hỉ xả. Nếu ta nhìn oan cừ bằng oan cừ thì oan oan tương báo, ngược lại nếu ta lấy tình thương để rửa hận thù thì oán cừ tan biến.

Hãy nhìn những oan ức mà cười và đồng thời xin đừng tạo ra oan ức cho người khác. Trên đời này vốn dĩ đã có những vô duyên oan cừ (nghĩa là nhiều khi cái mình nghĩ không đúng nhưng mình vẫn vội vàng kết luận để tạo ra oán cừ), xin đừng tạo ra những cố ý oan cừ nữa. hãy sống theo lục hòa của đạo Phật thì chẳng những vô duyên mà cố ý oan cừ cũng đều tan biến. Hãy phát nguyện đừng làm ác, mà làm thiện, mà mang đến

niềm vui cho mọi người bằng cách không cho oan cừu trời buộc mình. Hãy ráng mà nhìn trung đạo và nghe viên thông để góp được một phần nhỏ tạo ra niềm vui, niềm an lạc và thanh tịnh cho cuộc đời này.

102. NIỀM TIN LUÂN HỒI TRONG ĐẠO PHẬT

Đức Phật đã dạy hãy nhìn cây chuối ngã theo chiều gió thì biết rằng lúc chết chuối sẽ nằm về hướng nào. Con người cũng vậy, chúng ta cũng biết lúc lâm chung ta sẽ đi về đâu bằng cách nhìn vào những gì ta đang làm ở kiếp này. Có người bảo rằng làm gì có tái sinh, làm gì có phước báo, làm gì có luân hồi. Thậm chí có một số người bảo rằng nhà Phật nói luân hồi là để ru ngủ con người trong mê tín. Như vậy thực sự luân hồi là mê tín hay chánh tín? Trước hết chúng ta phải biết rằng thuyết luân hồi là một thuyết rất quan trọng trong đạo Phật, nếu nói luân hồi là mê tín thì đạo Phật cũng là mê tín. Luân hồi bao gồm như quả và nghiệp báo, luân hồi là xoay vần, cứ đảo lên lộn xuống mãi trong một khuôn khổ cố định; tuy nhiên từ trạng thái này sang trạng thái khác; từ hình tướng này sang hình tướng khác. Khi nói đến luân hồi là ta muốn nói vạn vật luân hồi chứ không riêng gì con người. Thí dụ quả đất quay xung quanh mặt trời và có ngày nó trở về cái vị trí cũ của nó; nó tự xoay quanh nó để có bên tối bên sáng và cứ thế xoay vần mãi. Mọi vật từ thực vật đến sinh vật đều nảy mầm, đẻ trứng... lớn lên và bị hoại diệt và rồi tiếp tục mãi không ngừng. Lấy thau nước đầy đem ra nắng một ngày, nước sẽ vơi đi phân nửa. Số nước ấy đi đâu? mất chẳng? Xin thưa, nước không đi đâu, không mất đâu, chẳng qua nước biến từ thể lỏng qua thể hơi, nước đi từ trạng thái này qua trạng thái khác chứ có mất đi đâu. Con người cũng vậy, phần vật

chất do đất, nước, lửa, gió mà duyên hợp lại; đến một lúc nào đó (khoảng bảy tám chục năm), hết duyên thì những phần ấy cũng bị hoại diệt đi. Tóm lại, tứ đại tụ hợp quân bình nhau là con người sống khỏe mạnh, nếu thiếu quân bình là ốm đau, nếu chúng phân tán là tử vong. Con người từ lúc sanh ra đến lúc chết, phần vật chất đâu có mất đi đâu, chúng chỉ thay đổi trạng thái. Nếu ai nói mất là người ấy đã nhìn với con mắt không khoa học. Thực tế là chúng đã ‘biến thiên mà bất diệt’. Phần tinh thần của con người cũng vậy luôn luôn thay đổi bất thường, không bao giờ đứng yên một vị trí. Những thứ buồn vui, thương ghét, giận hờn, tham, sân si, thị, phi... đến và đi qua trong ta từng sát na. Có khi chúng ta ác độc như ma vương. Nhiều lúc ta vui vẻ yêu thương, nhưng lắm lúc ta bực bội thù địch. Tóm lại, từ vật chất đến tinh thần của ta ‘biến thiên mà bất diệt’. Cứ tụ lại rồi tan đi, tan đi rồi tụ lại... không phải là luân hồi chứ là gì.

Mọi sự tụ tán đều do duyên mà khiến cho hình tướng đổi thay. Thí dụ, duyên nóng khiến nước bốc hơi, duyên lạnh khiến nước đông thành khối. Riêng đối với sự luân hồi của con người, duyên quyết định là nghiệp. Nghiệp là động cơ chính trong cuộc luân hồi của chúng ta, nghĩa là hết nghiệp là hết luân hồi. Phật giáo cho rằng tất cả chúng sanh, trừ những bậc đã giải thoát như A la Hán hoặc Bồ Tát, đều ở trong vòng sinh tử. Phạm vi luân hồi bao gồm sáu cõi: Trời, Người, A Tu La, Súc sanh, Ngạ quỷ và Địa ngục. Phật giáo còn tin rằng khi lâm chung mà có tâm ác như tham lam, giận dữ... thì khó tránh được tái sanh vào cõi ác.

Khi đã hiểu rõ về luật luân hồi của nhà Phật là chánh tín không thể nghi bàn thì chúng ta thấy rằng chính ta có đủ thẩm quyền quyết định đời mình ở hiện tại và vị lai. Chính chúng ta là người phán quyết bản án tốt hay xấu trong đời sống mai sau của mình. Đừng cầu khẩn van xin bất cứ một năng lực nào ngoài chúng ta. Nghiệp và chúng ta chính là một, nếu chúng ta khôn

khéo tạo nghiệp lành thì cuộc đời kế tiếp của chúng ta là cái gì chúng ta biết. Đức Phật đã thị hiện ra nơi đời để chỉ cho chúng ta, nếu khổ được thoát khỏi khổ, nếu phiền não được thoát khỏi phiền não. Nói cho rõ ra, đức Phật chỉ cho chúng ta thấy cái vòng luân hồi sanh tử, rồi Ngài lại chỉ cho chúng ta tu cách làm sao cho thoát khỏi cái vòng ấy. Giống như những khoa học gia biết rõ được sức hút của quả đất rồi sau đó chế ra phi thuyền có khả năng vọt ra ngoài sức hút ấy để bay vào vũ trụ.

Tóm lại, chúng ta biết được lý của luân hồi, lẽ công bằng của con người... tự nhiên mọi mê tín và ỷ lại trong ta đều tiêu tan. Do biết ta là người quyết định cho thân phận của mình, ta biết ta phải làm gì để không chuốc lấy phiền não và không gây đau khổ cho kẻ khác. Có như thế, cho dù chưa được giải thoát, chúng ta cũng sáng suốt và an ổn ngay trong đời sống này. Mọi tương lai đều nằm trong tay chúng ta, hãy sớm thức tỉnh để chọn lấy cho mình một tương lai theo sở thích của mình.

103. NGŨ GIỚI

Ngũ giới được đức Phật đặt ra để giúp cho người Phật tử tại gia giữ gìn giới luật và tiến bước trên đường tu học. Nho giáo có tam cương ngũ thường thì Phật giáo có tam qui ngũ giới. Chính đức Phật đã căn dặn tất cả đệ tử rằng sau khi Ngài nhập diệt rồi thì tất cả các người tu hành phải coi giới luật như là thầy bởi vì năm giới này không những giúp ta tiến mạnh trên đường giải thoát mà chúng còn đem lại an vui hạnh phúc trong gia đình và hòa bình trật tự cho xã hội nữa.

Xã hội văn minh ngày nay đã hướng về ngũ giới của đạo Phật và coi đó như là những điều tiên quyết cho hạnh phúc gia đình và xây dựng đời sống đúng theo ý nghĩa của văn minh hơn

loại. Nếu chúng ta thiếu những căn bản đạo đức này, cho dù chúng ta có nói đạo đức cao siêu đến đâu cũng chỉ là giả dối. Đức Phật đã vì thương xót chúng sanh mà đặt ra những giới trên, nếu chúng sanh nào chịu nghe và làm theo, ắt hẳn là đời sống sẽ an lành và hạnh phúc. Nhược bằng chúng ta không giữ giới, nghĩa là con đường ngay thẳng không đi mà lại đi con đường cong queo, là chúng ta tự chuốc lấy nguy hiểm cho chính ta. Đức Phật không trừng phạt ta mà chính tòa án của nhân quả sẽ xử ta, làm ác thì quả xấu còn làm thiện thì quả tốt là chuyện đương nhiên không thể nghĩ bàn.

Bây giờ chúng ta hãy bàn sơ qua về năm giới và sự lợi lạc của chúng ta trong đời sống hằng ngày một khi ta biết trân trọng chúng. Trước hết là không sát sanh, nghĩa là không được giết hại mạng sống của chúng sanh kể cả các loại động vật. Vì sao ? Ta có quý trọng mạng sống của ta không? Có chứ. Tương tự, các loài khác cũng vậy, đều quyết lòng bảo vệ sinh mạng của mình. Là Phật tử, hãy lấy lòng mình mà suy lòng người, chớ giết, chớ bảo giết và chớ tùy hỉ trong việc giết hại. Ngoài ra, không sát sanh còn nuôi dưỡng lòng từ bi nơi ta bởi vì đạn tâm giết hại sinh mạng là lòng độc ác phát triển và giết chết tâm từ bi nơi ta. Con vật đang sống mà ta lại nhẫn tâm giết chết nó để mà ăn thịt, để mà bồi dưỡng cái thân ta thì cho dù nói tu cho đến muôn triệu a tăng kỳ kiếp đi nữa thì nghiệp báo luân hồi vẫn còn đầy. Cuối cùng không sát sanh là tránh được nhân quả báo ứng và oán thù. Khi ta giết một người hay một vật thì trước khi chết, sự oán hận của họ tràn đầy, khó lòng dập tắt được. Họ sẽ ôm mối hận thù này và chờ gặp dịp là báo thù, hoặc con cháu thân thích họ sẽ báo thù. Như vậy càng tạo nghiệp sát, càng lao mình vào đau khổ và sẽ mãi xoay vần trong luân hồi sanh tử không có ngày ra khỏi.

Giới thứ nhì trong ngũ giới là không trộm cắp. Của cải tài sản của ta, ta không muốn ai động đến; thì của cải và tài sản của người, ta cũng không được giựt lấy hay lén lấy. Trộm cướp có nhiều hình thức: ý mạnh giựt ngang của người là ăn cướp; cậy quyền ý thế làm tiền kẻ yếu, bắt chẹt người trong lúc túng thiếu để cho vay lãi nặng, cầm bán với giá rẻ mạt, tích trữ đầu cơ để bán giá chợ đen đều là ăn cướp. Dùng mưu mẹo rình rập lấy của người, chín phân mà nói một chỉ, cân non, đong thiếu, trốn thuế, lậu thuế, được của người mà không tìm cách trả lại đều là ăn trộm. Phật đã dạy rằng chúng ta không ai có quyền hưởng những đặc ân bất chánh lấy trộm hoặc cướp từ kẻ khác vì như vậy là không công bằng. Hơn nữa, trộm cướp là chỉ nghĩ đến lợi của mình, quên nỗi đau khổ của người. Người đời thường nói: “Tiền tài là huyết mạch.” Như vậy cướp đoạt của người, tức là cướp đoạt xương máu của người, có khác chi là sát sanh đâu. Cuối cùng, cho dù kẻ trộm cướp có thoát được lưới pháp luật, họ vẫn bị tòa án nhơn quả nghiệp báo hành hạ họ. Trộm cướp của người sẽ bị người trộm cướp lại và cứ lần quần thù hằn không dứt. Chúng ta hãy ngẫm nghĩ bài kệ dưới đây của vua Trần Thái Tông:

Tạc bích xuyên tường bất ý hư,
Thiên ban bách kế, khổ vinh cầu;
Kim sanh câu đắc tha nhơn vật,
Bất giác chung thiên thọ mã ngư.

Khoét vách đào tường chí những đâu, ngàn mưu trăm kế luống tham cầu, của người cho dẫu đời nay được, đời khác luôn luôn kiếp ngựa trâu. Xin hãy đừng gian tham của người để ít nhất đời sau được hưởng phước báo giàu sang, con cháu nhiều đời cũng nhờ âm chất mà được vinh hiển. Xin hãy đừng gian tham để mọi người đều được sự an ổn.

Giới thứ ba trong ngũ giới là không tà dâm. Tà dâm tức là sự dâm dục, phi lễ, phi phép. Ta không muốn ai làm chuyện tà bậy với vợ chồng mình, thì mình cũng tuyệt đối không phạm đến sự trinh bạch của kẻ khác. Tà dâm là hành động làm khổ đau cho gia đình người và gia đình mình. Do một chút ham muốn tà bậy của mình, khiến nhiều người đau khổ liên lụy, quả là thiếu lòng nhơn. Xin hãy không tà dâm để hạnh phúc của mọi người không bị ai xâm phạm. Xin hãy không tà dâm để gia đình được yên vui, xã hội không thù hiềm giết chém lẫn nhau. Tóm lại, nếu mọi người đều không tà dâm thì cõi ta bà ô trược, đau khổ này sẽ biến thành thế giới thanh tịnh an vui.

Giới thứ tư trong ngũ giới là không được nói dối. Nói dối là nói những gì sai trái với sự thật để mưu cầu lợi mình, hoặc hại người. Sửa trái làm mặt, đổi phải thành quấy, khiến người mang họa, ấy là nói dối. Điều nghe nói không nghe, điều không nghe nói nghe; trước mặt khen, sau lưng chê, hoặc giả lúc ưa thì dịu ngọt, lúc chán thì đánh đá đều là nói dối. Có ít nói ra nhiều, khiến cho người nghe nổi sân; nói trau chuốt để lấy lòng người... là nói thêu dệt. Tóm lại, những lời nói không đúng nghĩa chân thật, thêm bớt, bóng bẩy làm cho người nghe phải loạn tâm, phiền não, đều gọi là nói thêu dệt. Đến chỗ này thì nói hùa theo bên này còn đến chỗ kia thì nó hùa theo bên kia để cho họ kinh chống nhau, ấy là nói lười hai chiều độc ác. Cuối cùng, lời nói thô tục, cộc cằn, xỉ vả làm cho người nghe buồn rầu đau khổ và sợ hãi, ấy là lời nói hung ác. Xin hãy tôn trọng sự thật để ít nhất tìm được sự an lạc cho mình vì tôn trọng sự thật không gây ra thù oán. Tôn trọng sự thật còn nuôi dưỡng lòng từ bi nơi ta và còn làm cho mọi người tin tưởng lẫn nhau. Dù ta biết rằng nói dối là một tai hại cho mình và cho người, có lúc trong vài trường hợp chúng ta phải vì lòng từ bi mà nói dối để cứu người hay vật, thì chúng ta cũng phải làm.

Giới cuối cùng trong ngũ giới là không uống rượu. Đạo Phật chủ trương giác ngộ, muốn được giác ngộ trước hết phải điềm đạm tỉnh sáng. Khi uống rượu vào thì ruột gan nóng bức, tâm trí quay cuồng, mất hết bình tĩnh không còn sáng suốt, thì làm sao mà giác ngộ cho được. Uống rượu chẳng những làm mất hết trí khôn mà còn gây bệnh hoạn cho thân thể và di hại cho con cái về sau này nữa. Dưới đây là một thí dụ điển hình về sự độc hại của rượu: Một anh tiểu phu nghèo, ngày ngày vào rừng đốn củi đổi gạo nuôi cha mẹ. Một hôm có một hung thần hiện đến đòi giết anh ta. Anh ta kinh sợ, khóc lóc xin tha mạng. Hung thần đồng ý tha mạng anh ta nếu anh ta chịu một trong ba điều kiện sau: hoặc là giết cha, hoặc đánh mẹ, hoặc uống lít rượu để trên bàn nhà anh ta. Sau một lúc suy nghĩ, anh xin được uống hết lít rượu.

Ác thần nghe xong, có vẻ hài lòng rồi biến mất.

Trưa hôm ấy, anh tiểu phu về nhà, thấy chai rượu mà cha anh mua để đãi khách, anh ta vội vàng chụp lấy mà nốc cạn. Cha anh thấy đưa con hỗn láo, bèn lấy gậy nện cho anh một trận. Ma men vừa thấm, anh ta không còn biết phải trái, giựt gậy đánh lại cha một cái chết tốt. Bà mẹ thấy vậy chạy đến vừa ôm con vừa la làng. Anh ta chưa hả cơn giận, đánh mẹ túi bụi. Làng xóm chạy lại bắt anh đem giam vì tội giết cha, đánh mẹ. Tỉnh lại, anh mới biết uống rượu là tội nặng nhất trong ba điều mà lão ác thần đã bắt anh làm.

Tóm lại, rượu làm tán gia bại sản, sự nghiệp chẳng thành, thân thể bệnh hoạn, tâm trí tán loạn, sân hận, ưa cãi lẫy, trí huệ kém dần, khổ não, phước đức tiêu mòn, tăng trưởng lòng giết hại và cuối cùng lúc chết phải đọa vào địa ngục.

Là Phật tử phải giữ gìn năm giới để tạo sự an lành cho bản thân. Không sát sanh, bản thân ta không bị người giết, hoặc tù tội vì giết người, cũng không có thù hận về nợ máu với nhau. Không

trộm cướp, bản thân ta không mắc tù tội, đi đâu ở đâu cũng không sợ bị người theo dõi, thân tâm an lạc. Không tà dâm, bản thân không lao tổn. Cuộc sống gia đình và xã hội đều hạnh phúc, mọi người đều tin tưởng lẫn nhau và nhìn nhau bằng nụ cười. Không nói dối, bản thân ta không gây thù kết oán vì ta không nói hại ai. Không uống rượu, thân tâm ta luôn được an ổn và trật tự xã hội luôn được duy trì.

Tóm lại, nếu ta giữ được năm giới thì gia đình hạnh phúc, trên thuận dưới hòa. Nếu mọi người đều giữ năm giới thì xã hội sẽ chan hòa thương cảm và an lạc. Loài người đừng vì tham lam, mà chém giết nhau, đừng vì lợi lạc riêng tư mà nói dối, đừng vì một chút đục lạt mà tà dâm hoặc rượu chè be bét thì cõi Ta Bà này sẽ tự nhiên biến thành Tịnh Độ vậy.

104. THẾ NÀO LÀ BỐ THÍ ?

Bố thí là ban phát những gì mà ta nghĩ là có lợi cho kẻ khác. Bố thí không nhất thiết phải cho tiền tài vật chất, mang đến cho người khác sự an lành cũng là bố thí. Bố là rộng, thí là ban cho. Bố thí là ban cho một cách rộng rãi. Thói thường chúng ta hay thí mà không có bố, có nghĩa là chúng ta cho mà không cho rộng. Chúng ta cho mà vẫn còn giữ lại ở trong lòng nhiều thứ. Chính những cái mà chúng ta ôm lại trong lòng ấy làm cho chúng ta khốn khổ trong cuộc sống. Chúng ta hãy thử tìm hiểu tại sao chúng ta không dám cho hết, tại sao cho mà vẫn còn ôm lại? Tại vì lòng tham trong ta nó còn mạnh quá. Muốn đạt được phần nào lời Phật dạy hãy tập sống trong tinh thần ‘Từ bi hỉ xả’ của nhà Phật. Hãy xả bỏ, đừng ôm chặt lấy những gì ta có. Tất cả rồi sẽ thay đổi, tất cả rồi sẽ biến mất. Nếu chúng ta ôm chặt, một khi chúng thay đổi hoặc biến mất thì chúng ta sẽ đau khổ.

Ngoài ra, bố thí còn là một pháp tu thuộc hạnh Bồ Tát trong lục độ: Bố thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tấn, Thiền định và Trí huệ. Bố thí là đem pháp lành hay đồ vật ban cho kẻ khác để trừ được lòng tham. Một khi lòng tham đã dứt thì tánh tốt mới có cơ thể hiện. Bố thí trong đạo Phật có hai khía cạnh: cho pháp và đồ vật. Bố thí thể hiện dưới nhiều hình thức: bố thí vật chất như tiền bạc, thuốc men, cơm áo cho người nghèo khó; hoặc bố thí tinh thần như dùng lời lẽ êm nhẹ để khuyên răn người khác tu theo pháp lành để giúp họ được giải thoát sự khổ đau. Thói thường chúng ta hay cho những gì mà chúng ta thích, chứ ít khi nào chúng ta chịu khó tìm hiểu xem người khác thích cái gì. Cho như vậy chưa chắc là ta đã mang lại niềm vui cho người mà thậm chí còn làm cho người khổ nữa là khác. Cái quan trọng không phải là vật cho, mà cái quan trọng là tâm hồn của cả người cho lẫn người nhận.

Về pháp thí, giảng kinh và in kinh không nhất thiết là pháp thí. Pháp thí là mang lại niềm vui cho người khác. Tuy nhiên, trước khi mang đến niềm vui cho người, chúng ta hãy nghĩ đến việc mang lại niềm vui cho mình và gia đình mình trước đã, vì có như vậy thì khi mang đến niềm vui cho người khác mới là chân tình. Bố thí thực sự là không mong kẻ nhận đền ơn trả nghĩa mà phải tự nghĩ rằng đó là bổn phận phải làm.

Cuối cùng là vô úy thí tức là ban cho người cái không sợ hãi. Pháp thí này thoát nghe thì tưởng như là không quan trọng. Nhưng suy đi nghĩ lại thì vô úy thí thật là thâm thúy. Hãy nghĩ lại mà xem, có phải trong cuộc đời chúng ta, cái sợ đã chiếm quá nửa cuộc đời rồi còn gì. Khi nhỏ thì sợ bị la rầy; lớn lên thì sợ thiếu ăn thiếu mặc; đến già thì sợ bệnh hoạn, sợ chết. Chỉ toàn là sợ. Đó là chưa kể thời buổi tham quan ô lại làm cho sưu cao thuế nặng, dân tình đói khổ. Đời sống đã khổ, lại càng khổ thêm vì sợ. Chính vì vậy mà làm cho người hết sợ tức là đã góp phần vào

sự thanh tịnh của họ. Một người thanh tịnh ta có thể có một gia đình thanh tịnh; nhiều người thanh tịnh sẽ có nhiều gia đình thanh tịnh. Như vậy chính vô úy thí đã góp phần không nhỏ trong việc đưa ta đến bờ giác ngộ.

105. PHẬT GIÁO VÀ TÍN NGƯỠNG

Phật giáo không phải là một tôn giáo căn cứ trên tín ngưỡng mù quáng. Giáo lý đạo Phật đặt nền tảng vững chắc trên giới, định, tuệ. Phật giáo ngày càng được thế giới kính nể vì Phật giáo tôn trọng tối đa quyền tự do suy luận của mọi người nhằm đạt được kiến thức sâu rộng hơn và cùng lúc phủ nhận đức tin mù quáng.

Rất nhiều người, trong đó có Phật tử, hiểu lầm rằng đi chùa lễ phật, dâng cúng hoa quả dưới chân đấng Từ Phụ, thắp vài nén nhang hay đốt hương trầm là tất cả những gì bao hàm trong Phật giáo. Có thể họ yên trí vững lòng rằng như thế là đã làm tròn phận sự của người Phật tử. Thậm chí còn có người lấy lý do bận việc này việc nọ mà không tu được nên nhờ quý thầy tu giùm. Những người này có biết đâu rằng họ đang là đệ tử của đạo Phật chết.

Trên thực tế, đạo Phật không phải như vậy. Đúng theo lời dạy của Đức Bổn Sư, khi Ngài ban truyền giáo pháp cao thượng, Ngài chỉ muốn nhìn thấy một xã hội thật sự bình đẳng, văn minh và có nền văn hóa cao đẹp, một xã hội thanh bình an lạc của những người luôn luôn sáng suốt, nỗ lực thành đạt Niết Bàn và chấm dứt mọi hình thức đau khổ ở trần gian.

Đức Phật không cho rằng những hình thức có tính cách tín ngưỡng như dâng hoa, thắp hương là không tốt. Tuy nhiên, đúng theo lời dạy của Ngài, ta không nên mãi nguyện với những việc

tâm thường như vậy, cũng không nên tưởng tượng rằng bấy nhiêu đó đủ là cho ta xứng đáng được gọi là Phật tử. Đức Từ Phụ, dù không nói ra nhưng chúng ta cũng dư biết Ngài lúc nào cũng muốn những đứa con thân yêu của Ngài hãy nhìn Ngài, nhìn thẳng vào mắt Ngài, nhìn để thấy lòng từ bi vô lượng của Ngài để mà bắt chước sống như Ngài và được giải thoát như Ngài.

Không may, vài người trong Phật tử chúng ta đã vô tình hay cố ý lãng quên những nguyên tắc căn bản của di sản tinh thần vĩ đại mà chúng đang thừa hưởng. Nên nhớ rằng Đức Thế Tôn không bao giờ muốn chúng ta rơi vào con đường mù quáng với những nghi thức lễ bái cứng nhắc, mà Ngài chỉ muốn chúng ta hãy nhìn Ngài và bắt chước như Ngài. Chúng ta hãy nhìn Ngài với tất cả sự tôn kính dành cho một tôn sư đã vạch ra và soi sáng con đường dẫn chúng ta đến bến bờ giải thoát, hoặc ít nhất dẫn chúng ta đến một cuộc sống toàn thiện và gương mẫu.

106. QUAN NIỆM VỀ PHẬT TÁNH TRONG ĐẠO PHẬT

Đức Phật không cất giữ những bí quyết thành Phật cho riêng Ngài, mà trái lại Ngài đem truyền bá những kiến thức uyên thâm mà Ngài có được cho mọi người. Ngài luôn khẳng định cho chúng ta biết rằng bên trong mỗi người chúng ta đều có Phật tánh. Tuy nhiên, nếu chúng ta không vun quén đắp bồi cái Phật tánh ấy thì dạ xoa tánh sẽ lấn lướt Phật tánh và cơ hội thành Phật của chúng ta chỉ là chuyện hão huyền. Ai có thể trao đổi Phật tánh cho ta? Có phải quý thầy hay không? Xin thưa không, quý thầy cũng chỉ là những bậc chơn tu nối gót Đức Thế Tôn, soi đường dẫn lối cho chúng ta mà thôi. Có thầy nào mà hứa hẹn sẽ đem bất cứ ai trong chúng ta lên giải thoát, nếu ta là tín đồ của

thầy ấy thì quả thật là giả dối. Hoặc giả có ai bảo hãy xưng tụng danh hiệu ta đi (chẳng hạn như niệm Nam Mô Thích Hám Danh Sư), thì các người sẽ lập tức được ngộ, ấy là láo, ấy là hoang đường, bởi vì chính đức Từ Phụ đã cả quyết không ai có thể đem người khác lên Niết Bàn hay đọa họ xuống địa ngục được, ngay cả Đức Phật cũng không làm được chuyện đó. Chỉ có chính chúng ta mới quyết định được việc lên thiên đàng hay xuống địa ngục. Chính chúng ta tạo cho chúng ta những nghiệp thiện hay nghiệp ác. Người khác chỉ có thể giúp bằng cách hướng dẫn, chỉ cho chúng ta biết con đường nào nên đi và con đường nào nên tránh. Bởi thế, bất luận ai, nếu gia công chuyên cần tiến tu đều có thể thành Phật bởi vì Đạo Quả Phật không phải là độc quyền của một người hay một chúng sanh nào. Bạn có thể thành Phật. Tôi cũng có thể thành Phật. Chư Phật vẫn luôn luôn khuyến khích những ai có tâm nguyện trở thành Phật, hãy cố gắng tu tập để trở thành Phật như các Ngài.

Phật tánh là một chủng tử - Chủng tử Phật. Muốn cho chủng tử Phật nở thành cội cây to lớn vững mạnh, cành lá sum sê và trở sanh Phật Quả. Cũng như bất cứ giống cây nào khác, nó cần Phải được thận trọng chăm sóc, bón phân tưới nước hằng ngày với những công đức, những thiện nghiệp cần phải tạo trong kiếp sống hiện tiền và những kiếp vị lai. Rồi sẽ có một ngày trong tương lai, ta sẽ vẻ vang thành công. Tuy nhiên, không phải dễ thành Phật. Không phải chủng tử Phật nào cũng có thể thành Quả Phật được. Vì lẽ con người mãi sống trong đêm tối của vô minh, không hiểu biết điều phải lẽ quấy, không phân biệt chánh tà. Họ vùng vẫy, chiến đấu trong vũng bùn lầy tội lỗi của trần gian. Họ nghĩ rằng một vài khoảnh khắc phù du mà họ có thể thọ hưởng dục lạc trong đời là thường còn, mặc dầu thật sự nó là vô thường, là tạm bợ, vì sự không ngừng biến chuyển của vũ trụ.

Muốn phát triển chủng tử Phật, con đường duy nhất là phải xé tan đi bức màn vô minh mê muội ấy. Phải nhận thức rằng con người đang đắm chìm trong những thú vui ngắn ngủi, tự mình vướng víu, càng ngày càng quẩn quít, lún sâu trong những mù quáng ấy.

Con đường do Đức Phật vạch ra và soi sáng quả thật là toàn thiện; tuy nhiên, không thể chỉ một vài bước mà ta có thể từ đồng bằng mà vọt lên tận đỉnh núi cao, mà phải nhiều bước và cũng phải vượt qua những khó khăn trở ngại trong từng bước. Cũng thế ấy, muốn thành tựu Đạo Quả Niết Bàn chúng ta phải gia công trì chí bước bằng bước một, hết bước này đến bước khác, cho đến khi thấu đạt được mục tiêu cứu cánh.

107. VÔ NGÃ TRONG ĐẠO PHẬT

Vô là không, ngã là ta. Vô ngã là không có ta. Chúng ta đều có cái tâm thường trụ bất biến và bao trùm vũ trụ. Cái tâm ấy đồng với bản thể của vũ trụ, nên có tánh Bất nhị. Đó là cái Tâm đại bình đẳng của nhà Phật, còn gọi Tâm Bát Nhã hay Phật tánh. Ta không phải ta. Tuy nhiên, thói thường chúng ta hay chấp ngã, chấp có cái ‘ta’. Tại sao vậy? Vì tưởng lầm là ta khác với người, vì bị vô minh che lấp, vì phân chia nội ngoại. Chính cái tâm ‘chấp ngã’ này đã tạo ra sự mê loạn và thế nhân mới bị đau khổ luân hồi bất tận.

Vô ngã là gì? Những cái mà chúng ta thường gọi là nhà của ta, vợ của ta, con của ta, tên của ta... Nhà Phật cho là giả tưởng, là không có thật. Chính nó là nguồn gốc của các thứ mê lầm, đau khổ. Cho nên diệt khổ là diệt cái nhận thức mê lầm ấy.

Hãy nhìn ta lúc hai tuổi xem có giống lúc năm tuổi không? Rồi hãy nhìn ta lúc năm tuổi xem có giống lúc mười tuổi chẳng?

Rồi lúc ta mười tuổi sẽ hoàn toàn khác lúc ta hai mươi tuổi. Bấy nhiêu đó cũng đủ cho ta thấy sự vô thường của chính ta. Khi biết rõ điều này ta sẽ không thất vọng hoặc xúc động trước những thay đổi ấy. Ngược lại nếu chúng ta cố cô đọng và không chấp nhận những thay đổi ấy thì chúng ta sẽ khổ và sẽ thất vọng. Cái trục trặc của chúng ta là cố phủ nhận những cái thay đổi vô thường.

Chúng ta không tự làm chủ mình mà chỉ toàn là bị ngoại cảnh bên ngoài lôi kéo. Chỉ cần một lời khen có thể làm cho chúng ta an lành, một tiếng chê có thể làm cho chúng ta tưởng rằng đời là một chuỗi dài đau khổ,

Tại sao chúng ta sợ người mà không sợ chính chúng ta? Tại vì thường thì chúng ta quá quen với chính chúng ta, quá dễ dàng với chính chúng ta. Hãy tập sợ lấy chính mình, có như vậy ta mới có thể chấp nhận cái xấu, biết để chuyển cái xấu thành cái tốt.

Tóm lại, khi ta thấy cái ‘Ta’ mà ta đang mê đang chấp ấy là không có thực, khi ta nhận thức được rõ ràng cái ‘vô ngã’ là ta đang tỉnh ngộ và đang đi đến Chân Tánh hay giải thoát.

108. SỰ TƯƠNG QUAN GIỮA VÔ THƯỜNG, KHẾ LÝ VÀ KHẾ CƠ TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY.

Người Phật tử nên biết về tam pháp ấn, vô thường, khổ và vô ngã. Vô thường là gì? Vô thường là sự đổi thay của mọi sự vật trong từng sát na. Cái chân lý vô thường là một thứ chân lý hiển nhiên hằng ngày, hằng giờ, hằng phút... xảy ra trước mắt ta. Tất cả mọi sự vật trên đời đều lưu chuyển chứ không bất di bất dịch. Không có gì là thường trụ bất biến cả. Không phải sinh mạng ta đợi đến lúc chấm dứt mới gọi là chết, mà kỳ thật, trong từng sát na, từng giây, từng phút, ta đã từng sống và cũng đã

từng chết. Phải chăng sống cũng là đang chết. Sự sống chết liên tục bất tận trong chu kỳ của một vòng tròn.

Thật vậy, đã có sinh phải có tử, có thành thì có hoại, bất cứ một hiện tượng nào trên cõi đời này đều phải trải qua ‘sinh, trụ, hoại, diệt’ hay là ‘Thành, trụ, hoại và không.’ Lúc nào cũng phải nảy sinh ra, rồi phát triển, rồi biến đổi và cuối cùng là tan biến. Đó chính là luật vô thường. Tuy nhiên, trong thuyết nhà Phật, ‘chết để mà sống; sống để mà chết’ có nghĩa là cái chết không có nghĩa là chấm dứt. Chết chỉ là các tế bào trong thân thể bị hoại đi để mà đổi mới. Thật ra, ta có vô lượng thân chứ đâu chỉ một; vô lượng thân nối tiếp nhau không chỗ hở. Thân trước làm nhân cho thân sau, thân sau là quả của thân trước và cũng là nhân của thân sau nữa, và cứ liên miên bất tận như thế.

Hãy chấp nhận và dùng cái khái niệm vô thường ấy để tu trong cuộc sống ta, để làm cho cuộc sống của ta bớt đau khổ, để có những nhân tốt và những quả lành cho những cái thân nối tiếp của ta.

Đời là vui hay khổ? Muốn vui thì có vui, muốn khổ thì đầy đầy khổ đau. Cái vui thoáng qua rồi hết, cái khổ rồi cũng qua đi. Tất cả những gì khởi niệm trong ta đều đến rồi đi. Người ta sở dĩ đau khổ, là vì đã nhận thức sai lầm rằng: sự thật luôn luôn thường trụ bất biến và cái sống của ta sẽ không bao giờ hết. Bởi vậy, chúng ta mới bám víu vào những ảo giác, mong kéo dài những thỏa mãn của dục vọng. Hoặc thậm chí cho rằng chết là hết, nên tìm đủ mọi cách để tận hưởng cuộc đời đầy truy hoan, sa đọa và tạo mãi luân hồi nghiệp báo để rồi đời đời bị trầm luân trong bể khổ. Làm như vậy, chẳng những ta tạo khổ cho chính thân ta mà còn gây ra bức bối và đau khổ cho những người quanh ta nữa.

Khi chúng ta nhìn thấy được cái vô thường thì những cái mong cầu của ta cũng đổi thay và từ đó sự đau khổ cũng vơi đi.

Hãy vui với cái gì ta có cho dù chúng chỉ là tương đối. Lúc nào ta cũng nên nhớ rằng vô thường vẫn luôn hiện diện, cả vui lẫn khổ rồi cũng sẽ qua đi. Hãy chuyển những niềm vui ấy vào cuộc sống thực của ta và hãy chuyển những đau khổ thành những kinh nghiệm sống. Chấp nhận cái khổ đau để biến chúng thành trung tính rồi từ trung tính biến thành niềm vui.

Hãy nhìn cái vô thường trong cuộc sống vợ chồng. Cái đêm thắm của hôm nay vẫn là cái đêm thắm của ngày mai nhưng hình thái có khác nhau. Khi ta biết và ý thức được luật vô thường thì tương quan của chúng ta sẽ thích ứng với những đổi thay. Nhưng thích ứng theo mức độ nào? Thích ứng không có nghĩa là tự làm tê liệt tâm hồn ta. Thí dụ như hai người lúc mới thương nhau, có thể ta dẹp qua một bên tất cả để chiều chuộng lẫn nhau, như vậy không phải là thích ứng, mà là trốn chạy chính ta để đón bắt cái khác. Thích ứng là biết rõ ràng cái điều mà ta sẽ hội nhập vào, chứ không có nghĩa là mù quáng hội nhập.

Hãy biết kế cơ, nghĩa là tùy căn cơ hoàn cảnh mà thay đổi cho thích ứng. Có như thế ta mới biết là ta đang đứng ở đâu, có như thế ta mới tránh được những đổ vỡ. Biết được tùy căn cơ hoàn cảnh mà thay đổi cho thích ứng là tu đấy.

Ngoài ra, chúng ta phải biết kế lý trong cuộc sống đạo. Như vậy kế lý là gì? Ta phải biết tu để làm gì và phải biết nói lên cái tâm tư sâu kín trong ta, hãy cố gắng hiểu mình. Mà chỉ có tu ta mới hiểu được ta. Đức Phật Thích Ca lúc ngồi dưới Bồ Đề đạo tràng, Ngài đã hiểu được ai? Ngài đã hiểu được con người trọn vẹn của Ngài và sau đó Ngài đã giác ngộ.

109. Ý NGHĨA CỦA TIẾNG CHUÔNG

Tiếng chuông ngoài việc đánh lên để làm lẩn át mọi sự xen tạp ngoài đời vào tâm trí người đọc kinh trong giờ phút yên tĩnh trang nghiêm trước bàn thờ Phật. Chuông còn làm cho ta tỉnh thức và không mê muội:

Văn chung thính
Phiền não khinh
Trí huệ trưởng
Bồ Đề sinh
Nguyện thành Phật
Độ chúng sinh

Khi nghe tiếng chuông, chúng ta hãy để cho những phiền não trôi qua đi và thay vào bằng sự tỉnh lặng. Từ đó trí huệ được tăng trưởng và Bồ Đề Tâm phát sinh để đưa chúng ta đến chỗ giải thoát và cứu độ chúng sanh. Tiếng chuông giúp ta lắng lòng để cho những phiền não trôi qua đi và nhường bước cho sự tăng trưởng của trí huệ, Bồ Đề Tâm, thành Phật và cứu độ chúng sanh.

Như thế ta thấy tu Phật là ứng dụng tất cả mọi thứ, ngay cả tiếng chuông, vào cuộc sống hàng ngày của mình. Gột sạch mọi phiền não kiến chấp đang trói buộc tâm tư chúng ta, đem lại sự an lạc ngay trong hiện tại và mãi mãi.

110. QUY Y TAM BẢO

Tam Bảo là ba ngôi báu mà chúng ta không thể nào tìm ra trong đời sống vật chất, song chỉ có thể tìm thấy được trong nhà Phật mà thôi. Ấy là Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo. Tại sao lại gọi là Tam Bảo? Gọi là Tam Bảo vì cả ba đều rất hiếm thấy

trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Người Phật tử tại gia, một khi đã quy y Tam Bảo tức là đã quyết chí tu học để lánh dữ làm lành. Quy y Tam Bảo là đặt mình trên một con đường đi đến tận cùng.

Tại sao gọi là Phật bảo? Phật là chỉ đức Phật Thích Ca Mâu Ni, do trước kia Ngài đã tu hành giác ngộ thành Phật. Ngài đã thoát khỏi sinh tử luân hồi, đem chỗ giác ngộ ấy dạy lại cho chúng sanh cùng thoát ra khỏi sanh tử. Đó là điều cao cả nên gọi là bảo. Từ một kẻ phàm phu như chúng ta tu hành cho thành Phật thật là chuyện ít có. Thế nên trong kinh thường nói chuyện Phật ra đời khó gặp, giống như loài hoa Ưu Đàm một ngàn năm mới nở một lần. Bởi ít có, khó gặp nên mới gọi là bảo.

Thế nào là Pháp bảo? Pháp của Phật dạy là chơn lý, dù trải qua thời gian bao lâu chơn lý ấy vẫn rạng ngời như hòn ngọc báu. Những kẻ đang lạc lối trong đêm đen, bất thần gặp được ngọn đuốc, vui mừng quý trọng thế nào, người học đạo gặp được chánh pháp cũng như thế. Pháp trong đạo Phật là tất cả những gì giúp ta tu, không hạn hẹp ở đâu. Tại sao gọi là tám vạn bốn ngàn pháp môn? Tất cả sự việc ở trên đời này đều có công dụng như pháp giúp ta tu. Giả sử như khi ta nghe tiếng chuông mà lòng ta tỉnh lặng; tiếng chuông ấy là pháp. Thấy được cái bất tịnh của thân ta qua việc tiểu tiện giúp ta tu được, ấy là pháp. Mới lúc còn trong ta thì xinh thì đẹp, mà liền theo đó đã hôi đã thúi, chính chúng ta cũng không dám nhìn. Nhìn một bà lão, ta thấy cái già, cái bệnh và cái khổ, ấy là pháp nó dạy ta cái cái vô thường, cái biến chuyển không ngừng.

Thế nào gọi là Tăng bảo? Tăng là cộng đồng tu học, là một nhóm tu sĩ học theo Phật. Sống chung nhau đúng theo tinh thần lục hòa. Ấy là bảo vì là việc hiếm có trên thế gian. Thói thường người ta sống đua đòi giành giật hơn thua với nhau, chứ ít khi thế gian chịu sống hòa thuận với nhau. Lục hòa là: thân hòa

chung ở, miệng hòa không tranh cãi, ý hòa đồng vui, giới luật cùng giữ, hiểu biết cũng san sẻ, lợi hòa cùng chia đồng. Sáu điều này là tinh thần của Tăng. Nếu khoác áo nhà tu mà không có lục hòa thì không gọi là Tăng. Lục hòa thật là một điều quý báu ở thế gian vậy. Vả lại, trên sự tu hành, các thầy tự mình đã với cạn phiền não, còn dạy bảo kẻ khác dẹp bỏ phiền não. Chính những vị ấy đã được phần nào an ổn thanh tịnh, Bởi lẽ ấy gọi các ngài là Tăng Bảo. Tuy nhiên, phải ‘Tương tức tương nhập’ nghĩa là Phật tử tu thì quý thầy cũng tu, còn ngược lại nếu Phật tử không tu thì thầy cũng không tu.

Tóm lại, quy y Tam Bảo là trở về nương tựa với Phật, Pháp và Tăng. Nương tựa để chi? Để ngưng không chạy theo dục lạc và tiếp tục tạo nghiệp đau khổ nữa. Tam Bảo là chỗ cứu cánh để cho chúng ta được an lạc. Đây là sự hồi tâm tỉnh giác phát nguyện trở về của chúng ta. Nó là bước đầu cho công cuộc tìm đến giác ngộ, chẳng những cho mình mà còn có thể cho gia đình mình và chúng sanh nữa.

111. PHẬT TỬ TẠI GIA

Người Phật tử tại gia, thiện nam tử hay thiện nữ nhơn, là những người đã quy y Tam Bảo và thọ năm giới cấm. Người Phật tử tại gia luôn ý thức rằng kiếp sống làm người là quan trọng cho việc tiến tu vì có thân này ta mới có cơ hội tu và luôn nhớ rằng sanh ra làm người đã là khó, mà gặp được Phật pháp lại càng khó. Vậy thì khi nghe thấy được Phật pháp nhiệm mầu xin hãy thọ trì để thấy được chơn nghĩa của các Đức Như Lai: “Phật pháp cao siêu rất nhiệm mầu; Trăm ngàn ức kiếp dễ tìm đâu; Con nay nghe thấy cùng thọ trì; Nguyện hiểu Như Lai nghĩa thiết sâu.”

Người Phật tử tại gia cũng hiểu rằng kiếp sống hiện tiền là kết quả của nghiệp lành mà họ đã tạo ra trong quá khứ và những hành động hiện tại sẽ mang lại hậu quả tương xứng trong kiếp vị lai: ‘Do nghiệp thế gian vận chuyển; do nghiệp con người bị ràng buộc vào vòng luân hồi.’

Do đấy, một khi đã vững lòng tin và tự đặt mình dưới sự che chở của Tam Bảo, người Phật tử tại gia tìm đến, về nương và quy y Tam Bảo. Đức Thế Tôn là sự hướng dẫn lý tưởng. Giáo pháp là chiếc bè giúp ta vượt đại dương đau khổ của vòng luân hồi. Tăng già là ruộng phước để ta gieo trồng công đức. Khi có niềm tin như vậy, người Phật tử tại gia sẽ có cuộc sống thanh tịnh và chân chính hơn.

Người Phật tử tại gia luôn thận trọng tránh xa những nghiệp bất thiện của thân, khẩu và ý. Họ tránh xa sát sanh, trộm cắp và tà dâm. Họ rất cẩn trọng trong lời nói: không nói giả dối, không nói lời đâm thọc làm cho đầu này bất hòa với đầu kia, không nói lời thô lỗ cộc cằn và không nói lời nhảm nhí vô ích. Người Phật tử tại gia luôn nhớ rằng quả báo của những hành động bất thiện chắc chắn sẽ đem lại đau khổ cho chính họ.

Người Phật tử tại gia biết rằng nếu sát sanh họ phải chịu hậu quả yếu mạng, bệnh hoạn và chịu cảnh chia ly với người thân. Nên người Phật tử tại gia luôn tâm niệm là sẽ cố tránh cố ý sát sanh. Người Phật tử tại gia hiểu rằng hậu quả của trộm cắp sẽ là sự thiếu thốn, nghèo khổ. Họ không tà dâm, vì làm như vậy họ sẽ có nhiều người thù nghịch. Họ không nói dối vì hậu quả của sự nói dối là sẽ không ai tín nhiệm họ nữa. Họ không tham lam những gì thuộc về người khác vì như vậy sẽ đưa họ đến chỗ ‘dục bất đạt sinh nảo’ nghĩa là tham muốn mà không được rồi sanh phiền não. Họ cũng không nuôi dưỡng hận thù vì lòng hận thù sẽ biến họ thành nham hiểm và dễ ghét. Họ sẽ cố dứt bỏ tà kiến, vì tà kiến là đầu dây mối nhợ của những cuộc xung đột.

Người Phật tử có tâm đạo nhiệt thành sẽ luôn thực hành thiện nghiệp: bố thí, trì giới, tham thiền, kính trọng bậc khả kính, công đức phục vụ và hồi hướng phước báo. Họ cũng tinh tấn nghe những lời thuyết giảng Phật pháp và luôn luôn củng cố chánh kiến để đem lại hạnh phúc hiện tại và giải thoát trong tương lai.

Người Phật tử tại gia nên nhìn thấy rằng đời là vô thường, khổ, và vô ngã. Họ luôn cố gắng quán xét rằng thế gian này biến đổi không ngừng nghỉ và chúng ta chỉ kiểm soát được rất ít những việc xảy ra; hoặc giả không kiểm soát được gì cả.

Trong suốt cuộc đời ngắn ngủi của con người, người Phật tử luôn ban rải cái tâm từ bi đến tất cả chúng sanh. Họ tránh xa những tham ái, sân hận, si mê và cố gắng hành trì những khoan hồng đại độ, từ bi, vô úy. Nói như thế không có nghĩa là họ phải tránh xa những công việc ngoài đời vì nếu ai cũng tránh xa đời thì đâu có đời để mà có đạo. Đức Thế Tôn đã từng dạy rằng những ưu bà tắc (Phật tử tại gia nam) và ưu bà di (Phật tử tại gia nữ) phải cố gắng chăm sóc mùa màng, tăng gia sản nghiệp, sanh sản con cái. Tuy nhiên, họ phải luôn chân chánh và không được làm di hại đến ai.

Giáo lý của Đức Thế Tôn dạy ta phải hiếu với cha mẹ, thảo với anh chị em và đối xử tốt với bạn bè thân thuộc và mọi người. Học trò phải tôn kính thầy, chồng vợ phải tôn kính lẫn nhau để tạo hạnh phúc gia đình.

Cuối cùng người Phật tử tại gia phải luôn nhớ tinh thần lục hòa của nhà Phật: cùng nhắc nhở nhau tu, cùng nhắc nhau gìn giữ giới luật, luôn ôn nhu hòa nhã với nhau, cùng biện giải trong tinh thần tôn trọng lẫn nhau và chia xẻ quan niệm và sự hiểu biết cho nhau, cùng nhau kết hợp mọi dị biệt để tạo nên sự hòa hợp, và cuối cùng nếu là xuất gia thì nên chia đều vật chất của cải, còn tại gia thì nên luôn hành trì bố thí.

112. QUÁN

Quán chẳng những là một trong những phương pháp chặn đứng vọng tâm, mà quán còn làm tăng sức khỏe của ta trong đời sống hàng ngày. Muốn cho sự nhận định được sáng suốt, muốn cho lòng ta đừng đuổi theo ngũ dục mà vương phải phiền não đau khổ, cách duy nhất để chặn đứng vọng tâm là quán.

Quán tưởng những hào quang của chư Phật vào thân tâm của ta, từ đó tạo cho ta những trong sáng. Ngồi thẳng lưng, tay để thế nào cũng được. Sau đó quán thấy ánh sáng tràn ngập vào các phần thân thể của ta. Rồi sau đó quán thấy hình ảnh của các đức Phật; hoặc quán thấy những người thân; hoặc bằng hữu. Hít vào và thở ra một cách an vui.

Tóm lại, bất luận làm việc gì, sự định tĩnh của tâm trí là yếu tố chính để thành công. Trong công việc tu hành, sự định tĩnh tâm trí lại càng quan trọng hơn. Người tu hành mà tâm trí tán loạn, tư tưởng thiếu tập trung, thì cho dù có khổ công cách mấy cũng sẽ không có kết quả. Quán là gì? Quán là dùng trí huệ quán sát, phân tách hay suy nghiệm để tìm ra sự thật. Có năm phép quán để chặn đứng vọng tâm: Quán Sổ tức để đối trị sự tán loạn của tâm trí, Quán Bất định để đối trị lòng tham sắc dục, Quán Từ bi để đối trị lòng sân hận, Quán Nhân duyên để đối trị lòng si mê, và Quán Giới phân biệt để đối trị chấp ngã.

Quán Sổ tức đứng đầu trong các quán vì nó giúp ta có một tâm trí định tĩnh không tán loạn. Quán Sổ tức là đếm hơi thở. Quán là tập trung tư tưởng để quán sát, phân tích hay suy nghiệm. Quán Sổ tức là tập trung tâm trí để đếm hơi thở ra vào của mình với mục đích là ngăn chặn sự vọng tâm. Cuộc đời của chúng ta ví như một đấu trường, ta cứ mãi ganh đua. Làm chủ

được thể xác đã là khó, mà muốn làm chủ tinh thần lại càng khó hơn. Tâm ta bị muôn việc ở đời chi phối, khi buồn, khi vui, khi mừng, khi giận, khi thương, khi ghét, không bao giờ định tĩnh. Phật đã dạy muốn cho tâm mình hết tán loạn, thì phải tu theo phép quán Sổ tức. Ngồi kiết già hay bán già, lưng thẳng, cổ thẳng, đầu hơi ngã tới, hai mắt chỉ mở một phần ba hoặc một phần tư, hai tay để trên hai đầu gối hoặc hai bàn tay để trên hai chân, bàn tay mặt trên trái hay trái trên mặt, hai đầu ngón cái chạm nhau. Bắt đầu thở ra hít vào chín hơi thật dài, sau đó cho hơi thở điều hòa. Khi hít vào, nên tưởng: “Những nhẹ nhàng trong sáng của vũ trụ đều theo hơi thở thấm vào và bủa khắp thân tâm.” Khi thở ra, nên tưởng: “Những phiền não, tham, sân si và các chất nhơ bẩn trong người đều bị hơi thở tống ra.”

Tóm lại quán Sổ tức chẳng những giúp ta định tâm, mà còn làm cho thân thể khỏe mạnh, tinh thần yên tĩnh thơ thới, trí huệ sáng suốt, học hành mau nhớ, phán đoán công việc mau lẹ và phân minh.

Quán bất tịnh tức là quán sát một cách tỉ mỉ để thấy rằng thân này không trong sạch từ lúc bắt đầu thành hình cho đến khi nó bị hủy hoại. Nghĩa là thân này bất tịnh từ khi còn là thai nhi, rồi sanh ra, rồi như nhớp của sự bài tiết, rồi bệnh, rồi chết... Đức Thế Tôn đã dạy rằng thân chỉ là sự kết hợp của tứ đại, cái gì cũng như nhớp. Quả thật thân người từ lúc đầu thai cho đến khi bị vùi lại xuống đất, chẳng có tí gì là thơm sạch. Tuy nhiên, phải biết lợi dụng cái thân bất tịnh, vô thường này mà tìm ra cái ‘tịnh’ và cái ‘thường’. Đức Phật cũng dạy rằng chỉ có phép quán Bất tịnh mới là phương thuốc đúng chữa trị lòng tham lam quý trọng thân mình và say mê sắc dục. Hãy sáng suốt nhìn cho thấu rõ bên trong chứ đừng hời hợt nhìn bề ngoài. Hãy thành thật, đừng thiên vị; thấy thơm nói thơm, thấy thúi thì nói thúi; và hãy

kiên nhẫn bền tâm, trì chí; đừng thấy khó mà nản lòng; đừng thấy đường dài mà lùi bước.

Quán Từ bi dùng để diệt lòng sân. Quán Từ bi là tập trung tâm trí để quán sát về Từ và về Bi. Nghĩa là ban vui cho tất cả chúng sanh và diệt trừ nỗi khổ cho tất cả mọi loài. Từ bi là một lòng thương rộng lớn vô biên, nó xui khiến người ta vận dụng tất cả khả năng, tâm tư, phương tiện để làm cho mọi người, mọi vật thoát khổ được vui.

Tóm lại, Từ bi là một phương thuốc trị tâm sân hận, Sân hận là đầu mối của tội lỗi. Trừ được nó tức là trừ được tội lỗi. Chừng đó ai cũng được thương và được giúp đỡ.

Quán nhân duyên là tập trung tư tưởng để quán sát về mười hai nhân duyên sanh ra loài hữu tình: Vô-minh, Hành, Thức, Danh sắc, Lục nhập, Xúc, Thọ, Ái, Thủ, Hữu, Sanh, và Lão tử: Quán để thấy cái vô minh tức là cái không tỏ ngộ chân tâm là cái đầu dây mối nhợ của cái vòng luân hồi sanh tử. Vì vô minh làm cho phiền não nổi lên, làm cho thân, khẩu, ý, tạo nghiệp tức là Hành. Rồi lúc chết đi, các nghiệp dẫn dắt Thức hay là thần thức đi lãnh thọ quả báo hoặc khổ hoặc vui ở đời sau. Nghĩa là đầu thai tạo hình: danh sắc là thân thể và tinh thần. Khi đã có thân thể rồi thì phải có sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý là chỗ để cho sáu trần nhập vào sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp nên gọi là lục nhập. Một khi đã có mắt thì sẽ nhìn thấy sắc, có tai sẽ nghe âm thanh, có mũi tiếp xúc với hương, lưỡi nếm vị, thân tiếp xúc bên ngoài, và ý tiếp xúc với pháp trần ấy là xúc. Khi đã tiếp xúc rồi thì sẽ lãnh thọ những vui, buồn, sướng, khổ... Khi đã lãnh thọ cảnh vui, cảnh sướng thì sanh lòng tham ái, muốn làm sao cho được. Khi gặp cảnh khổ thì sanh tâm sân hận... Đây chính là động cơ thúc đẩy thân, khẩu, ý tạo nghiệp. Vì lòng tham mà muốn Thủ, muốn giữ lấy, muốn có. Ái, thủ, hữu làm nhân hiện tại tạo ra các nghiệp, cho nên qua đời sau, phải

sanh ra đời để thọ quả báo. Rồi khổ, rồi già, rồi chết. Chính mười hai nhân duyên này liên quan mật thiết và tạo nên vòng luân hồi sanh tử. Quán để thấy nếu không có vô minh thì không có luân hồi sanh tử. Quán để trở lại với bản thể chân tâm vì khi đã ngộ được chân tâm rồi thì sanh tử luân hồi đều hết.

Quán Giới phân biệt là tập trung tư tưởng, vận dụng trí huệ để quan sát, nhận định từng phần, từng phạm vi và công năng của từng thứ từ nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý đến sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp có liên quan gì đến nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, và ý thức. Quán để thấy sự giả dối của sáu căn, sáu trần, và sáu thức. Quán để thấy rõ rằng nếu không có căn thì không có thức, thì con người không phải là con người, không có sáng tạo, xây dựng và tiến hóa, và thế giới là thế giới mù mịt không có ý nghĩa. Quán để thấy nếu không có ngoại cảnh (trần) thì con người không có môi trường để hoạt động. Quán để thấy rằng ‘thức’ nó tác động vào ‘căn’ và ‘trần’ cuộc sống thêm tiến bộ, sung túc và thịnh vượng. Quán để thấy rằng cái ‘ngã’ thuần nhất và bất biến ấy nó không nằm ở sáu căn, sáu trần, và sáu thức. Tại sao vậy? Tại vì cái ‘ngã’ là thuần nhất bất biến mà sáu căn, sáu trần và sáu thức đều là không thật.

Tóm lại quán Giới phân biệt để thấy rằng sáu căn, sáu trần và sáu thức đều không có thật. Nghĩa là không có cái ‘thật ngã’ ở trên cõi đời này. Mà nếu không có cái ‘thật ngã’ thì tại sao ta lại hoài công chấp nó. Một khi ngã chấp không còn, thì ngã ái, ngã mạn cũng không biết nương tựa vào đâu để tồn tại. Nói cách khác, phiền não, ác nghiệp, khổ đau cũng sẽ bị diệt. An vui tự tại tức thời hiện ra.

A tự quán xuất phát từ kinh Chuẩn Đề của Mật Tông. Người Tây Tạng phát âm là Om. A tự quán là một trong những phương pháp quán cho những khổ đau buồn bực trôi qua. Đây là phép quán rất phổ thông, nhứt là đại chúng đồng tu trong thiền

viện. Ngồi nhắm mắt lại cho tâm tĩnh lặng rồi đại chúng đồng phát âm liên tục chữ ‘A’ thành như một âm vang liên tục giống như dòng nước chảy, đồng thời phải tưởng tượng như ta đang moi móc hết những đau khổ tận đáy lòng cho chúng trôi hết lên mặt nước, rồi để cho chúng trôi đi. Đừng suy nghĩ viển vông, quá khứ chỉ đem lại cho chúng ta những khổ đau và tương lai chỉ làm cho chúng ta thêm ưu tư. Hãy sống thực với hiện tại. Tự A quán rất hữu hiệu nhờ ở đức chúng như hải, nghĩa là đức của đại chúng nó bao la như biển cả vậy.

113. CHIẾC THUYỀN BÁT NHÃ ĐƯA NGƯỜI TỪ BỜ MÊ ĐẾN BẾN GIÁC.

Trong cuộc sống hàng ngày, làm gì cũng phải có phương tiện. Muốn qua sông phải có đò. Trong cuộc tu hành cũng vậy, muốn được đến bến bờ giác ngộ phải nhờ thuyền Bát nhã. Vậy thuyền Bát nhã là gì? Thuyền Bát nhã ở đây chính là sáu pháp Ba la mật. Lục độ hay sáu pháp độ được người qua khỏi bể sanh tử mà các vị Bồ Tát đã chọn làm pháp môn tu tập.

Bố thí Ba la mật là ban cho kẻ khác niềm an lạc. Không nhất thiết là tài vật mới gọi là cho, mà có thể là lời khuyên, cử chỉ để an ủi người khốn khổ. Dem những lời quý báu của Đức Phật để chỉ bày, khuyên bảo, giúp người khác cải tà qui chánh ấy là pháp thí. Dùng lời lẽ giúp cho người khác không sợ hoặc hết sợ ấy là vô úy thí. Hy sinh thân mạng mình để cứu kẻ khác, ấy là nội tài thí. Dùng tiền bạc, thức ăn, quần áo... để cứu giúp người là ngoại tài thí.

Tóm lại giá trị công đức của bố thí không chỉ riêng cho người nhận, mà lẫn cả người cho nữa. Nó vừa độ người mà vừa

độ mình. Nó vừa giúp đưa mình và người từ bờ mê đến bến giác, từ phàm phu đến quả vị Bồ Tát.

Pháp Ba la mật thứ nhì là Trì giới. Bất luận một đoàn thể, một tổ chức nào trong xã hội, muốn có qui củ để phát triển đều phải có kỷ luật giới điều. Kỷ luật do những người lãnh đạo đặt ra, vì thế lãnh đạo càng sáng suốt thì kỷ luật do họ đặt ra càng nghiêm minh. Tương tự, Đức Thế Tôn đã đặt ra những giới luật có một giá trị quý báu và bổ ích vô cùng cho những ai muốn theo dấu chân của Ngài đến bến bờ giải thoát. Chính Đức Thế Tôn thường nhắc nhở các đệ tử: “Gặp thời không có Phật, hãy lấy giới luật làm thầy.”

Tóm lại, tu mà không học là tu mù; học mà không tu chỉ là người gom chữ. Khi đã mang danh Phật tử, đã thọ giới mà không giữ giới, thì chẳng khác gì đem giới luật của Phật ra mà phỉ báng và làm trò cười cho thiên hạ.

Ba la mật thứ ba là Tinh tấn. Tinh tấn là động lực mạnh mẽ đưa đến thành công trong mọi việc, đời cũng như đạo. Tinh tấn làm cho các điều ác dừng sinh; tinh tấn làm cho các điều thiện mau phát sinh. Tinh tấn tiến tới không thụt lùi khi đã bắt tay vào việc, cho dù việc ấy có khó khăn đến đâu. Tinh tấn một cách chân thành chứ không lảng xãng tinh tấn khi có người, nhưng khi không có ai thì lại giải đãi. Tinh tấn chính là xãng làm chạy chiếc xe; đường dù gập, dù dễ đi cách mấy mà chiếc xe không có xãng, xe vẫn nằm ì một chỗ. Đối với Phật tử, tinh tấn lại càng quan trọng hơn vì công việc tu hành, đi từ bờ mê đến bến giác, đường dài muôn trùng khó khăn, nếu không có được đức tinh tấn thì chúng ta chỉ quanh quẩn mãi trong luân hồi sanh tử.

Ba la mật thứ tư là Nhẫn nhục. Nhẫn nhục là liều thuốc quý để diệt trừ sân hận, phải nhẫn cả thân, khẩu lẫn ý. Phật tử phải luôn nên nhớ rằng: “Nhất niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai”, tức là một niệm lòng sân hận nổi lên, thì trăm ngàn

nghiệp chương đều mở ra. Một đốm lửa sân hận có thể đốt tan muôn mẫu công đức. Hãy nhìn, hãy chịu đựng những cảnh trái tai gai mắt cho dù tự ái chúng ta có bị tổn thương. Người vì sân hận mà đánh ta; ta không nên đánh lại hoặc không phàn nàn ấy là thân nhân. Người vì sân hận mà chửi rủa ta; miệng ta không thốt lại những lời độc ác ấy là khẩu nhân. Trong tâm ta không bao giờ có ý căm hờn hay oán ghét ấy là ý nhân. Hãy thành thật mà nhẫn nhục chớ đừng nhẫn nhục vì quyền lợi hoặc nhẫn nhục để mong cầu khen thưởng.

Tóm lại, có nhẫn nhục thì gia đình sum họp, bằng hữu thương mến, thầy trò trung tín..., không nhẫn nhục thì gia đình ly tán, bạn hữu chia lìa, tổ thầy đoạn tuyệt. Ấy là chưa nói đến những người mong cầu được giải thoát mà thiếu đức nhẫn nhục, thì ô hô chừng nào mới được giải thoát.

Pháp Ba la mật thứ năm là Thiền định. Thiền định phát sinh trí huệ, có trí huệ sáng suốt thì con đường tu hành giải thoát sẽ rộng mở thênh thang. Dùng con mắt quan sát và suy tư trong yên tĩnh. Lòng lắng đọng để gạn lọc mọi phiền não ra khỏi nội tâm. Hãy dùng tâm thể vắng lặng để thẩm sát các vấn đề đạo pháp. Tóm lại, thiền định là tập trung tâm ý vào một đối tượng duy nhất không cho tán loạn, để cho tâm thể được vắng lặng hầu quán sát và suy nghiệm chân lý. Thiền định chẳng những giúp ta có trí huệ mà còn giải trừ được phiền não.

Ba la mật cuối cùng là Trí huệ. Trong đạo Phật, hai tiếng ‘vô minh’ là đầu dây mối nhợ của đau khổ và sanh tử luân hồi. Si mê là gốc của tội lỗi và ngược lại trí huệ là căn bản của muôn hạnh lành. Là Phật tử, đâu có ai muốn đau khổ, sanh tử luân hồi, hoặc gây ra tội lỗi. Vậy tất nhiên chúng ta phải tu huệ. Huệ có nghĩa là Bát nhã. Trí là thể tánh sáng suốt. Trí huệ là thể tánh sáng suốt có khả năng soi sáng sự vật một cách thấu đáo. Có nhiều cách tu huệ: Văn, Tư, Tu, và Giới, Định, Huệ. Nghe rồi thì

phải suy nghĩ, suy nghĩ rồi sau đó mới chứng được sự thật. Giới, Định, Huệ tương quan mật thiết với nhau: Do trì giới mà thân tâm không loạn động. Do thân tâm không loạn động mà trí được Định. Khi trí đã định thì Huệ tự nhiên phát.

Tóm lại, nếu chúng ta đơn thuần so sánh sáu pháp Ba la mật với chiếc thuyền Bát nhã đưa ta từ bờ mê sang bến giác thì: Bồ thí là thức ăn, nhẫn nhục là nước uống, tinh tấn là động cơ, trì giới là bánh lái, thiền định là la bàn chỉ hướng và trí huệ là đèn soi đường. Nếu thiếu một trong những thứ ấy, con thuyền sẽ không bao giờ đi đến bến bờ được.

114. HAI MƯƠI ĐIỀU KHÓ LÀM TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

1. Nghèo nàn muốn phát tâm bồ thí là điều khó. Vì nghèo quá, tự lo cho mình không xong làm sao mà bồ thí. Tuy nhiên, nghèo mà phát tâm bồ thí quả là quý báu vô cùng.

2. Giàu sang mà chịu học đạo là điều khó. Vì kẻ giàu thường mê với tiền của, sắc đẹp, danh vọng, ăn ngon, ngủ kỹ, nên sự học đạo là chuyện khó.

3. Vô tâm trong mọi việc là điều khó. Trước những việc mắt thấy tai nghe mà vô tâm không suy luận, không xét đoán, không nghĩ tới là điều khó.

4. Hy sinh tánh mạng là việc khó. Trên đời này có hai cái chết khác nhau: một là chết vì dục vọng, ái tình, ấy là chết ngu; hai là chết mà làm cho gia đình và thiên hạ an lạc ấy là đại nhân.

5. Nhịn sắc dục là chuyện khó. Thấy sắc không ham là người trí, ham là kẻ ngu. Người ham sắc dục như con thiêu thân chết cháy trong ánh đèn.

6. Thấy của không mong cầu ấy là khó. Nếu ta không mong cầu thì không phiền não.

7. Bị người sỉ nhục không sân hận là khó. Hãy xem lời nói như gió thoảng mây bay, như nước chảy qua cầu, không có thực. Kẻ trí bị nhục không chấp nên được giải thoát an vui.

8. Không cậy quyền ỷ thế là khó. Có quyền thế mà không cậy, luôn tha thứ cho thuộc hạ ấy là bậc đại nhân khó tìm.

9. Học rộng nghiên cứu nhiều là khó. Thói thường hay giải đãi; ai mà chịu khó học hỏi tìm tòi quả là hiếm.

10. Đẹp bỏ lòng ngã mạn cống cao là khó. Cậy mình khinh người là chuyện của phường tiểu nhân. Một lòng khiêm tốn là chuyện khó làm, nhưng nó lại là đức tánh phải có của một người Phật tử.

11. Không khinh người sơ cơ là điều khó. Người dù sơ cơ vẫn có thể là một vị Phật tương lai.

12. Có tâm bình đẳng là việc khó. Mà chính cái không bình đẳng ấy đã tạo ra không biết bao nhiêu là cuộc tang thương.

13. Không gièm chê chuyện phải trái là khó. Thấy việc phải, việc trái, không gièm chê là người đức, hay chê gièm là kẻ hèn ngu tiểu nơn.

14. Gặp thiện tri thức là việc khó. Ở đời này mà gặp được chân thiện tri thức, có thực tu, thực chứng thì quả là khó.

15. Mong cầu học đạo là điều khó. Thường thì ta hay vui đùa vào các cuộc vui hơn là mong cầu học đạo.

16. Biết tìm cách hóa độ người là khó. Dù dễ dù khó vẫn tìm cách giúp đỡ cho người khác cùng tu là bậc đại nhân.

17. Thấy cảnh, dù thuận dù nghịch, dù vui dù buồn, mà không động tâm là khó, sự vật của thế gian là giả dối, không thật không nên vì thế mà động tâm. Động tâm là phiền não, không động là an lạc.

18. Tìm cách làm lợi mình mà lợi cả người là khó.

19. Sinh ra đời mà gặp Phật tại thế là khó. Cái khó này nó giống như con rùa mù gặp được bông cây nổi trên biển vậy. Tuy nhiên, không gặp được Phật mà về chịu nương với Tam Bảo thì có khác chi là gặp Phật đâu.

20. Được thấu hiểu và tin giáo lý Phật là khó. Hiểu tin rồi đem thực hành lại càng khó hơn.

115. CUỘC SỐNG THỨC TỈNH VÀ NIỀM AN VUI RỘNG LỚN

Những ai luôn chạy tìm những gì đâu đâu mà quên đi những giây phút hiện tại thì chỉ chuốc lấy đau khổ mà thôi. Tại sao chúng ta không bằng lòng với hiện tại, bằng lòng với những gì mà chúng ta đang có? Trong cuộc sống này có cái gì tồn tại lâu dài đâu. Con người cũng như chư pháp, tự đến rồi tự đi, đừng quyến luyến, đừng cố tình đi ngược lại tự nhiên mà thêm khổ. Hãy đón nhận những gì đến với ta một cách an nhiên tự tại. Vì sợ hãi sẽ đeo đẳng chúng ta nếu chúng ta tìm, cách trốn tránh đau khổ, thất vọng chán chường sẽ đến với chúng ta nếu chúng ta thích đón nhận sung sướng và hạnh phúc.

Trường đời buộc chúng ta luôn hướng ngoại với đầy những cảm giác đau khổ trong tâm và đầy những ganh tị, thèm khát, sân hận, cô đơn, thất vọng và bất mãn. Làm sao bây giờ? Muốn có cuộc sống thức tỉnh và niềm an vui rộng lớn, chúng ta phải định tĩnh, soi rọi phần nội tâm từ lâu bị lãng quên của chúng ta để thấy được những sai lầm trong cuộc sống. Định tĩnh bằng cách nào? Thiền. Thiền giúp ta định tĩnh, từ định tĩnh ta sẽ có trí huệ. Trí huệ giúp ta thấy được những gì đang xảy ra, giúp ta hiểu được ta đang nghĩ, đang cảm giác gì. Thiền còn giúp ta quán sát một cách thật chính xác về ta và những gì ta đã gặt hái được.

Chúng ta phải chịu trách nhiệm về những cảm xúc do ta tạo nên; ngoài ta ra, không ai có thể làm cho ta âu sầu hay lo lắng. Thiên giúp ta thấy rõ những điều nên làm, những điều giúp ích chẳng những cho ta mà còn cho những người quanh ta nữa. Thiên còn giúp ta kềm chế không làm những gì không đem lại sự lợi ích. Thiên tập cho ta tỉnh thức trước mọi việc mà tâm ta đang chú ý đến. Thiên giúp cho ta thấy không có ai suy nghĩ mà chỉ có sự suy nghĩ; không có ai đi đứng mà chỉ có sự đi đứng; không có ai thấy mà chỉ có sự thấy. Hiểu như vậy thì tự nhiên cuối cùng gánh nặng lớn lao sẽ tan biến.

Hãy dành một ít thì giờ mỗi ngày, ngồi ở nơi yên tĩnh, hãy nghĩ đến những tai hại do lòng căm thù, sự tức giận và nổi phẫn uất gây nên. Hãy nghĩ xem lòng tự ái đã đem đến cho ta những lợi lạc hay chỉ là những tị hiềm ganh ghét. Sau khi đã quán sát những thứ ấy, ta nên tự nhắc đi nhắc lại tư tưởng từ ái sau: “Mong cho con thoát khỏi mọi phiền toái từ tức giận, sợ hãi, căng thẳng, lo âu đến căm thù; mong cho con và chúng sanh luôn an vui và hạnh phúc.” Hoặc giả: “Mong cho con và chúng sanh luôn sống trong tình thương và tránh khỏi mọi giao động lo âu.”

Nếu chúng ta tập thiền tỉnh thức mỗi ngày thì làm gì sân hận phát khởi, làm gì có ác cảm khởi dậy trong tâm ta vì chính sự tỉnh thức sẽ giúp ta loại bỏ những thứ quý quái ấy không chút luyến tiếc.

Thiền định không đòi hỏi sự cố gắng quá mức hay vội vã hấp tấp mà là sự nghỉ ngơi thoải mái, lúc nào trên môi cũng có sẵn nụ cười. Đức Thế Tôn là một bậc toàn giác, nhưng những hoạt động của Ngài rất đơn giản. Khi đi, Ngài đi; khi nói, Ngài nói, chỉ có vậy. Ngài không suy nghĩ trong khi đang nghe; Ngài không để tâm rong ruổi trong khi đi; không nhìn láo liên... Những điều này khó, nhưng Ngài làm được nên Ngài được giải thoát.

Tóm lại, sống thức tỉnh là phương tiện duy nhất giúp chúng ta giải thoát khỏi những phiền lụy của cuộc đời, mà muốn có sự tỉnh thức thì chỉ có con đường duy nhất mà Phật đã dạy là Thiền. Thiền liên tục là giải thoát và để có được thiền liên tục chúng ta phải nỗ lực từng sát na, từng phút, từng giờ, từng ngày, từng năm.

116. AI CÓ PHẬT TÁNH?

Phật tánh là gì? Phật tánh là tánh chân thật không bao giờ thay đổi, chơn như thật tánh, rộng lớn như vũ trụ bao la, trong sáng tinh sạch, hiện có mặt, mãi mãi có mặt, và mỗi người đều có thể chứng được. Phật tánh không có bắt đầu mà cũng không có chấm dứt và chính từ tánh chân thật này nó khởi lên ý muốn biểu lộ thành đời sống cụ thể trong thân thể con người.

Phật tánh được biết rõ trong con người qua Thể, Tướng và Dụng. Thể là tánh trong sáng, rộng lớn và trong sạch của Phật tánh. Tướng là điều cụ thể mà chúng ta có thể quan sát và biết rõ nơi mỗi người, đó là lòng thương yêu trong lành và rộng lớn. Tướng còn là sự hiểu biết, sự thông minh sâu thẳm kỳ diệu, sự an lạc sâu thẳm kỳ diệu. Dụng là sử biểu lộ của Phật tánh qua những việc làm thiện lành trong đời sống hàng ngày.

Phật dạy mọi loài đều có Phật tính nhưng mức độ phát triển tâm linh nơi loài vật và cây cỏ quá thấp nên không biết mình có Phật tính và không sống được với tình yêu thương, cũng như không biểu lộ Phật tánh thành những hành vi tốt trong cuộc sống hàng ngày. Do đó, thế giới của loài vật là tàn bạo, là mạnh được yếu thua. Con người, những động vật cao cấp, cũng không thoát ra khỏi sự tàn bạo và mạnh được yếu thua ấy. Tuy nhiên, nhờ có lý trí nên con người có thể dùng lý trí mà lần mò trở về với cái Phật tánh kỳ diệu của mình để được an vui toàn thiện.

Tuy nhiên, khi chúng ta ở trong một cơ thể giới hạn, tâm lý và ngoại cảnh làm cho mê mờ, không biết mình có Phật tánh, nên không biết cách biểu lộ sự tốt đẹp trong đời sống. Chính vì thế mà Đức Phật ra đời để chỉ dạy cho chúng ta thực hành cách chấm dứt mê mờ khổ hải, quay về với Phật tánh để được sống trong hạnh phúc và giải thoát. Ngài đã dạy bảo cho ta biết về Phật tánh, chỉ rõ cho chúng ta biết cách nhận ra Phật tánh đó, làm sao kinh nghiệm được Phật tánh một cách cụ thể và làm sao sống an vui tràn đầy trong Phật tánh đó nghĩa là Ngài hiện ra nơi đời để khai, thị, ngộ và nhập Phật tri kiến cho chúng sanh.

Tóm lại, lời xác quyết của Đức Thế Tôn: “Ta là Phật đã thành và chúng sanh là Phật sẽ thành.” Điều này nói lên rất rõ ràng cái Phật tánh ở mỗi người của chúng ta. Vậy thì có muốn sống đời giác ngộ, sống với chơn tâm hay Phật tánh của mình hay không là tùy thuộc ở chúng ta.

117. HÃY HỌC THEO MƯỜI HAI LỜI NGUYỆN CỦA ĐỨC QUÁN THẾ ÂM BỒ TÁT

1. Nam mô hiệu Viên Thông, danh Tự Tại, Quán Âm Như Lai quảng phát hồng thệ nguyện. Hãy tu học cho được hiểu biết đầy đủ và thông dong tự tại hoàn toàn như ngài Quán Âm Như Lai để đem phép tu hành mà khuyên độ khắp chúng sanh.

2. Nam mô nhứt niệm tâm vô quái ngại, Quán Âm Như Lai thường cư Tứ Hải nguyện. - trong một niệm tâm được tự tại vô ngại và nguyện đến bất cứ nơi nào có chúng sanh đau khổ để cứu độ.

3. Nam mô trú Ta Bà U Minh giới Quán Âm Như Lai tầm thanh cứu khổ. Nguyện như Ngài Quán Âm Như Lai là luôn ở cõi Ta Bà U Minh để cứu độ bất cứ ai kêu cứu.

4. Nam mô hàng tà ma, trừ yêu quái Quán Âm Như Lai năng trừ nguy hiểm nguyện. Hãy nguyện như Đức Quán Âm, trừ khử tà ma yêu quái và luôn cứu người gặp nguy nan.

5. Nam mô thanh tịnh bình thùi dương liễu, Quán Âm Như Lai cam lộ sai tâm nguyện. Hãy nguyện như ngài, luôn lấy sự dịu dàng và ngọt mát như nhành dương liễu nhúng vào nước cam lộ trong bình thanh tịnh để giúp rưới tắt lửa dục của chúng sanh.

6. Nam mô Đại Từ Bi năng hỉ xả, Quán Âm Như Lai thường hành bình đẳng nguyện. Hãy tập như Đức Quán Âm, luôn thương xót và tha thứ cho mọi người. Hãy tập như ngài, không phân biệt kẻ lành người dữ, kẻ oán người thân, tất cả đều như nhau.

7. Nam mô trú dạ tuần vô tổn hoại, Quán Âm Như Lai thệ diệt tam đồ nguyện. Hãy tập như Đức Quán Âm, đêm ngày đi khắp đó đây để cứu giúp chúng sanh ra khỏi các sự tổn hại và độ chúng sanh ra khỏi ba đường ác: địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh.

8. Nam mô vọng Nam nham cầu lễ bái, Quán Âm Như Lai, già tảo giải thoát nguyện. Hãy hết lòng tin tưởng và sống một đời thanh tịnh. Hãy tu tập như đấng Quán Âm Như Lai, thì cho dù có bị gông cùm xiềng xích cũng được giải thoát.

9. Nam mô tạo pháp thuyền du khổ hải, Quán Âm Như Lai độ tận chúng sanh nguyện. Hãy tập như Đức Quán Âm, dùng phép tu hành để làm chiếc thuyền và dùng chiếc thuyền này đi cùng trong bốn bể để độ chúng sanh đau khổ.

10. Nam mô tiền tràng phan, hậu bảo cái, Quán Âm Như Lai tiếp dẫn Tây Phương. Nguyện làm theo như Đức Quán Âm, giúp tất cả mọi người tu hành như ngài chỉ dẫn để khi rời bỏ xác thân này thì sẽ có phước dài đi trước, tàng lọng quý theo sau để rước về Tây Phương cực lạc.

11. Nam mô Vô Lượng Thọ Phật cảnh giới, Quán Âm Như Lai Di Đà thọ ký nguyện. Ngài Quán Âm cho biết ở cảnh giới

của Đức Vô Lượng Thọ tức Đức Phật A Di Đà, về sau ngài sẽ thay thế Đức Phật A Di Đà. Vậy thì chúng sanh nào nguyện tu như ngài cũng sẽ được thọ ký như vậy.

12. Nam mô đoan nghiêm thân vô tử tái, Quán Âm Như Lai quả tu thập nhị nguyện. Hãy tập như ngài Quán Âm vì ngài đã khẳng định là có được thân hình nghiêm trang không ai so sánh được ấy là do kết quả của tu tập theo mười hai lời nguyện lớn này.

Nam mô Đại Từ Đại Bi, cứu khổ, cứu nạn, Quán Thế Âm Bồ Tát Ma Ha Tát.

118. ĐỨC PHẬT VÀ PHẬT PHÁP

Lúc Đức Phật ra đời thì trên thế giới đã có rất nhiều tôn giáo khác, riêng tại Ấn Độ có trên 62 tôn giáo khác nhau. Tại sao Ngài lại phải sáng lập thêm một tôn giáo nữa? Thuở ngài ra đời thì xã hội Ấn Độ vô cùng bất công. Ngài đã thấy rằng mặc dù xưng là tôn giáo, nhưng giai cấp tầng thứ của xã hội vẫn còn đó. Ai có thể thông hiểu được những giáo điển Bà La Môn? Chỉ có những giáo sĩ và giai cấp quý tộc, còn những ai nghèo khổ thì đời này sang kiếp khác vẫn vậy. Ai sanh ra quý tộc thì quý tộc từ đời này đến kiếp khác; ai cùng đinh thì cùng đinh từ đời cha ông đến cháu chắt. Thật còn gì bất công hơn thế ấy.

Có phải chăng những giáo pháp của Ngài là một cuộc cách mạng vào thời bấy giờ? Có thể nói như vậy. Chỉ riêng việc Ngài dám từ bỏ cung vàng điện ngọc cũng đủ nói lên ý nghĩa của cuộc cách mạng mà Ngài đã làm nhằm giúp giải thoát cho chúng sanh. Ngài đã khuyên răn mọi người nên tránh xa tất cả những hành động tội lỗi, trau dồi cuộc sống bằng những hành động tốt, thanh lọc tâm trí khỏi những ý nghĩ bất tịnh. Ngài chủ trương chỉ

có mình mới có thể đưa mình lên thiên đàng hoặc đọa địa ngục, đau khổ hoặc an lạc giải thoát, chứ không phải thần linh hay sức mạnh vô hình nào cả. Ngài chủ trương không có đấng thiêng liêng nào có thể trừng phạt mình, mà chỉ có chính mình trừng phạt mình bởi luật như quả luân hồi thế thôi.

Thật sự mà nói trước khi có đạo Phật, người ta chưa hiểu về luân hồi như quả, con người rất cần có một cái gì đó làm dịu bớt sự sợ hãi trong nội tâm, nghi ngờ, lo lắng, bức dọc, băng khuâng và dục vọng. Họ cần có sự tin tưởng vào cái gì đó, tha lực bên ngoài, để được an ủi. Nếu mà không có một đấng thiêng liêng, họ sẽ tạo ra một, để tiếp tục có cuộc sống gọi là tương đối yên ổn trong tâm hồn. Tội nghiệp thay, làm như vậy thì chúng ta nào có khác chi là những trẻ sơ sinh đâu, khát sữa mà cứ ngậm mãi núm vú cao su, đã hao hơi tổn tướng mà có đi đến đâu đâu. Họ cho rằng Thượng Đế tạo ra tất cả mọi người. Thượng Đế chịu trách nhiệm tất cả mọi việc. Thượng Đế ban thưởng, trừng phạt và tha thứ những tội lỗi của chúng ta từ lúc sống đến lúc chết và ngay cả sau khi chết. Thượng đế cho ta lên thiên đàng nếu ta vâng phục Thượng đế; tuy nhiên, nếu ta không vâng phục thì Thượng đế sẽ bắt ta xuống địa ngục. Họ dùng cách thức cầu nguyện, lễ bái để xin được tha thứ các tội lỗi mà họ đã phạm. Thật là hoang đường. Đức Phật không bao giờ chấp nhận cách hành đạo như thế ấy.

Ngược lại, Đức Thế Tôn đã hiện ra nơi đời, Ngài đã nhìn thấu hết những khổ đau của sanh, già, bệnh, chết. Ngài đã nhứt tâm từ bỏ cung vàng điện ngọc để mà ra đi và tìm cho được cái nguyên nhân gây ra đau khổ. Ngài đã khó công nghĩ ngợi làm sao cho chúng sanh thoát được cảnh cấu xé lẫn nhau, cảnh cá lớn nuốt cá bé, và cảnh mạnh được yếu thua. Ngài cho rằng những mâu thuẫn này là căn cơ cội nguồn của những bất hạnh và là nguồn gốc của khổ đau.

Đức Phật không hứa hẹn ban thưởng hạnh phúc hoặc giải thoát cho bất cứ ai nhận là tín đồ của Ngài. Với Ngài, tu hành không là sự trả giá mà là con đường sống cao thượng để đạt đến giác ngộ và giải thoát. Đức Thế Tôn không muốn tín đồ của Ngài tin tưởng mù quáng. Ngài chỉ rõ cho chúng sanh con đường của đạo Phật là con đường cao thượng cho đời sống mà nơi đó nhân đạo, bình đẳng và an lạc chiếm vị trí tối yếu. Cừu hận, ác cảm, chỉ trích và công phẫn không bao giờ có trong đạo Phật. Ngài đã để lại cho chúng sanh rất nhiều giáo pháp; tuy nhiên, hai câu để đời mà nói lên tính cách bình đẳng của ngài là: “Khi nào máu chúng sanh còn đỏ và nước mắt chúng sanh còn mặn thì không một chúng sanh nào hơn chúng sanh nào”. Và câu thứ nhì là: “Ta là Phật đã thành và chúng sanh là Phật sẽ thành.” đủ cho chúng ta thấy ai cũng có cơ hội như Ngài nếu chịu tu hành đến chỗ rốt ráo.

119. NGHIỆP

Nghiệp có nghĩa là hành động. Nghĩ một cách đơn giản hễ người hành động xấu thì người ấy không thể nào tránh được hậu quả xấu. Tại sao vậy? Những người không dám tin ở mình thì nghĩ rằng hễ họ làm tốt thì được trời Phật thưởng, mà làm xấu thì bị Trời phạt. Đức Thế Tôn không chấp nhận niềm tin như vậy. Ngài nói không một ai hay một sức mạnh nào có khả năng nắm giữ việc điều động thi hành những tác dụng của nghiệp. Chính nghiệp tự nó phát xuất ra kết quả như một tác động của luật nhân quả. Ngài cả quyết rằng hễ gió thổi về phương Nam thì cây phải ngã về phương Nam. Không ai có thể cầu xin hay lay lục một đấng thiêng liêng nào để làm cho cây ngã về phương Bắc được; tuy nhiên, nếu khéo léo và khôn ngoan ta có thể chống đỡ

cho cây không ngã. Tương tự, không một đấng nào có thể làm vô hiệu hóa tác dụng của nghiệp bằng sự tha tội nếu tín đồ đến sùng bái, cầu nguyện và xưng tội. Đức Phật dạy chúng ta thực hiện sự cứu rỗi của chúng ta bằng chính sự cố gắng của ta. Ngoài chúng ta ra, không ai có thể làm công việc ấy cho chúng ta được, ngay cả Đức Phật. Ngài dạy rõ ràng là Ngài chỉ có thể chỉ dẫn con đường phải đi và phải làm chứ Ngài không đi thế hoặc làm thế được.

Đức Phật đã dạy nếu chúng ta phạm phải một nghiệp xấu, chúng ta không nên hoảng sợ hay chán nản, mà phải cố gắng điều chỉnh lại cho đúng. Việc trước tiên là phải rèn luyện thêm nhiều nghiệp tốt: Tỉ như lỡ tay bỏ muối hơi nhiều vào canh thì phải thêm nước vào cho muối loãng đi chứ không ai bỏ thêm muối vào cho canh mặn thêm, hoặc giả đem đổ nồi canh đi bao giờ. Điều quan trọng để tránh phạm các nghiệp xấu là ta phải giảm thiểu những tư tưởng tội lỗi, ích kỷ, ganh tị, hiềm khích, oán ghét, nóng giận, ghen ghét, thù hận và ác ý.

Đức Phật không dạy là phải cầu nguyện và sùng bái Ngài để được Ngài tha thứ cho các tội lỗi của chúng ta, mà tất cả tùy thuộc hoàn toàn nơi chúng ta. Không một đấng thiêng liêng nào hay chúng sanh nào có thể làm ô nhiễm hay thanh tịnh trong tư tưởng của chúng ta cả. Phật cũng không làm được những điều ấy; tuy nhiên, Ngài có thể chỉ cách giúp cho chúng ta tạo được thanh tịnh. Đức Phật đã dạy cho chúng ta cái cần thiết cho hạnh phúc của chúng sanh, không phải là lý thuyết suông mà phải là sự hiểu biết bản chất của vũ trụ, vạn vật và tác động của nó theo luật nhân quả. Chúng ta gặt được kết quả nơi cái gì chúng ta đang làm. Cứu rỗi hay giải thoát là việc của cá nhân, giống như con người phải ăn uống, tiêu hóa và ngủ nghỉ cho chính mình vậy.

Tóm lại, Đức Phật đã dạy đau khổ hay sung sướng do chính mình tạo nên. Người con Phật luôn chịu trách nhiệm hành động của chính mình, hiểu rõ những yếu điểm của chính mình, tự gắng sức để vượt qua những phiền não đau khổ và đạt được sự an lạc và hạnh phúc vĩnh cửu.

120. ĐẠO PHẬT TRONG GIA ĐÌNH VÀ NGOÀI XÃ HỘI

Một số người không am tường về đạo Phật thường cho rằng Phật Giáo là bi quan yếm thế, chỉ dành cho những ai chán đời muốn đi tu. Họ cho rằng Phật Giáo muốn đào thoát hay rút lui khỏi cuộc sống thực tại, ẩn náu trong chùa hay hang động, hoặc trong rừng sâu và sống một cuộc đời biệt lập với xã hội bên ngoài. Đó chỉ là họ không hiểu về đạo Phật mà thôi. Hãy nhìn vào tấm gương làm việc tích cực của Đức Phật, Ngài đã làm việc tích cực cả đời. Mỗi đêm Ngài chỉ ngủ có trên hai tiếng đồng hồ, tất cả thì giờ còn lại là làm việc. Ngài đi bộ dọc ngang khắp Ấn Độ để nói chuyện và dạy bảo chúng sanh. Và bây giờ hãy nhìn quý thầy và quý sư cô thì sẽ sự tích cực của Phật Giáo.

Có phải tu theo đạo Phật là phải hoàn toàn lìa bỏ gia đình không? Thừa Đức Phật đã từng dạy ai có đủ duyên thì xuất gia, còn ai chưa đủ duyên thì tại gia vẫn tu được. Không phải lúc nào Ngài cũng chỉ nói đến Niết Bàn với tất cả mọi người mà Ngài gặp đâu. Ngài nói về đời sống của họ tùy theo mức độ hiểu biết của họ. Giáo pháp của Ngài thích hợp cho mọi tầng lớp, nó bình dị hoặc thâm cao tùy trình độ. Nhưng mục tiêu tối hậu vẫn là từ từ tiến đến giác ngộ và giải thoát khỏi khổ đau. Ngài đã vạch cho chúng sanh thấy rõ là sự tiến bộ vật chất chỉ có thể đưa con người đến những hành tinh xa thẳm, nhưng sẽ không bao giờ mang lại thanh tịnh cho loài người. Con người phải tu tập theo

những giáo pháp mà Ngài đã chỉ dạy để tự thanh tịnh hóa. Hơn nữa, Đức Phật công nhận gia đình là một đơn vị của xã hội và quốc gia. Mọi người trong gia đình đều có thể tu tập và đạt được mục đích tối thượng là giải thoát hoặc là về với cảnh trời sau này.

Đức Phật đã từng dạy những quy tắc luân lý đơn giản giữa người này với người khác, giữa những người trong gia đình và xã hội. Ngài đã đề ra mười điều răn dạy ta phải kính trọng và chu toàn bốn phận trách nhiệm với cha mẹ, con cái, chồng vợ, những người thân trong gia đình, những bậc già cả, những người đã chết... nhằm có một cuộc sống hòa hợp và không tội lỗi trong xã hội. Qua những lời giảng của Ngài, ta thấy đạo Phật do Ngài sáng lập thật là sinh động và gắn liền với gia đình và xã hội. Chính Ngài đã dạy rằng nghèo khổ tuy không phải là tội ác và vô luân, nhưng nó chính là nguyên nhân đưa đến tội ác và vô luân. Ngài đã dạy cho ta giá trị của cải và sự quan trọng của sự phát triển kinh tế cho đời sống hạnh phúc. Theo Ngài thì những tội ác như cướp bóc do nghèo khổ mà ra thì không thể nào ngăn chặn được bằng hình phạt, mà phải tạo an ninh kinh tế bằng công ăn việc làm, từ đó con người sẽ vui sống thoải mái, không mắc nợ và không tội lỗi.

Tóm lại, Đức Phật đã chỉ cho chúng ta sự gắn gũi giữa đạo Phật, gia đình, và xã hội. Ngài chỉ cho chúng ta những điều phải chứ không mê tín mù quáng. Ngài vạch ra cái gì là phải, cái gì là trái, cái gì tốt và cái gì không tốt... Theo Ngài thì nếu chúng ta sống trong phẩm hạnh và có lòng từ bi tức là ta đã chứng được thiên đường rồi vậy. Ngược lại nếu chúng ta để cho cuộc sống chúng ta kéo lê trong chuỗi dài đau đớn về thể xác và tinh thần là chúng ta đang ở địa ngục đấy.

121. TẠI SAO PHẬT TỬ NÊN TỤNG KINH ?

Tụng kinh là cách thực hành thiết yếu để được thâm nhập kinh tạng, trí huệ như hải. Người tụng kinh là muốn thấu rõ chân lý của Phật để mà tu hành. Kinh là những lời nói của Phật lúc còn tại thế, được ngài A Nan trùng tuyên lại sau khi Phật nhập Niết Bàn. Tụng kinh là đọc đi đọc lại những lời đức Phật đã dạy trong các kinh điển, những lời ấy hợp với chân lý và căn cơ của chúng sanh.

Tại sao chúng ta phải đọc đi đọc lại những lời Phật dạy? Thường thì ta hay tụng kinh trước bàn thờ Phật; tuy nhiên, không bắt buộc luôn luôn như vậy. Ta có thể tụng kinh bất cứ ở đâu, trong phòng khách, phòng ngủ, ngoài vườn hoặc ngoài công viên, vì Phật đâu có cần nghe lại những gì Ngài đã dạy, mà Ngài chỉ muốn chúng ta nghe những gì Ngài đã dạy, mà phải nghe một cách nghiêm trang. Tụng kinh nói một cách dễ hiểu là đọc với giọng trầm bổng âm thanh vi diệu để đi sâu vào lòng ta và lòng người và xoa dịu mọi phiền toái lo âu. Chúng ta đang sống trong cảnh ồn ào náo nhiệt, lòng tham muốn không bao giờ ngừng nghỉ, ngay cả trong giấc ngủ vẫn còn những chiêm bao mừng, giận, thương, ghét. Trong khung cảnh não loạn ấy, nếu chúng ta biết hướng tâm về để nghe những lời vàng ngọc của Đức Phật thì còn gì quý hơn. Những lời quý báu cao siêu ấy chúng ta nghe qua một hai lần, khó mà thông suốt được. Do đó, chúng ta phải đọc đi đọc lại nhiều lần, cho đến khi nghĩa lý thâm diệu được ghi sâu vào tâm não của chúng ta.

Hơn nữa, tụng kinh còn giúp cho ba nghiệp thân, khẩu và ý được thanh tịnh hơn vì lúc chú tâm tụng kinh thì ta đâu có nói gì với ai, đâu có nghĩ điều gì ác quấy mà chỉ nghĩ đến những lời vàng ngọc của Phật và thân đâu có làm việc gì khác ngoài việc ngồi tụng kinh. Mà Phật đã dạy rằng: “Tam nghiệp hằng thanh

tịnh, đồng Phật vãng tây phương”, có nghĩa là ba nghiệp mà trong sạch thì cõi Phật rất gần với ta.

Chúng ta nên tụng kinh nào? Các kinh Phật, kinh nào tụng cũng đều được lợi ích bởi vì kinh nào cũng có công dụng thù thắng là phá trừ tối tăm, khai thông tâm trí sáng suốt cho chúng sanh. Tuy nhiên, vì trình độ mỗi người có khác, nên ta cần lựa những bộ kinh nào thích hợp với sở cầu của ta mà tụng chứ không nên khen kinh này chê kinh kia mà tâm ta thêm vướng mắc.

Thường mỗi ngày ta nên tụng hai thời kinh: sáng nên tụng Lăng Nghiêm, Đại bi, Thập chú hoặc Phổ môn. Chiều nên tụng kinh Di Đà để cầu về cõi thanh tịnh. Nếu cầu an thì tụng kinh Dược Sư hoặc Phổ môn, cầu siêu thì tụng Địa Tạng, Di Đà hoặc Vu Lan Bồn. Nếu muốn cầu quả Bồ Đề thì nên tụng kinh Pháp Hoa. Tuy nhiên, về mặt giáo lý và công đức thì không luận bộ kinh nào, nếu nhất tâm trì tụng thì kết quả sẽ mỹ mãn chẳng những cho mình mà cho người nữa.

Phật tử ơi, xin đừng trì trệ, thời gian không bao giờ chờ đợi ai, lẽ vô thường luôn chi phối cuộc đời ta, nay còn mai mất. Thời gian rơi rụng theo những bước ta đi, một phút ta sống là một phút ta đi gần đến cái chết, sự sống mỏng manh trên cõi Ta Bà. Hãy dừng lại và chăm cho được bất cứ quyển kinh nào, miễn sao cho hợp với trình độ của ta, hãy đọc tụng cho đến khi kinh tụng thâm nhập và trí huệ như biển thì bờ giải thoát cũng sẽ cạnh kề.

122. NIẾT BÀN Ở ĐÂU ?

Chúng ta, những Phật tử thuần thành, thường nghĩ về chốn Niết Bàn hay giải thoát vĩnh cửu phía bên kia cuộc sống. Dĩ nhiên, niềm tin như vậy sẽ giúp ta luôn hướng thiện và sống

trong niềm hy vọng tốt lành. Tuy nhiên, đừng quên rằng chúng ta đang sống và mong có hạnh phúc ngay trong cuộc đời này. Chúng ta biết chắc chắn là đời sống này là có thật dù ta muốn nó hay không muốn. Có ai trong chúng ta chịu đánh đổi đời sống này để lấy những thứ bên kia cuộc sống đâu. Mỗi người chúng ta đều mong mình đi cho đến tận cuối giai đoạn sống của đời mình, và mong muốn mình được an vui mãi mãi. Muốn được như vậy thì ta hãy sống trọn vẹn, sống đúng theo nghĩa sống từ nấu ăn, mua sắm, lái xe, yêu thương chồng vợ, con cái, làm việc, bạn bè, đi chùa, niệm Phật, tụng kinh, ngồi thiền. Sống với đạo đức chân thật, đạo hạnh chân thật, giác ngộ chân thật, từ bi chân thật, bác ái chân thật. Đừng sống vô hồn, khô cạn, tính toán, bòn sẻn, cân nhắc, lạnh lùng; lúc nào cũng nghĩ đến danh thơm tiếng tốt, tiền tài và vật chất.

Hãy sống trong tỉnh thức, không dính mắc vào điều gì và cũng không cố đè nén hay lãng quên điều gì cả. Mọi điều, đến rồi đi, đi rồi đến như những đám mây xuất hiện rồi tự tan biến. Bầu trời bao la, không vẩn mây ấy chính là cái tâm rộng lặng của ta, ấy chính là con người chân thật của ta, chính là Niết Bàn trong đời này của ta. Ngồi thở và nhận biết mỗi hơi thở ấy là hạnh phúc. Giấc ngủ an vui, nằm thẳng người, buông xả các bắp thịt toàn thân, hơi thở thoải mái, tự nhiên ấy là hạnh phúc. Hãy buông xả tâm hồn, hãy để cho quá khứ là quá khứ, đừng khơi động chúng dậy, đừng để quá khứ khống chế ta, mà cũng đừng để tương lai quấy rầy ta. Hãy sống với hiện tại tươi mát và an ổn, ấy là hạnh phúc.

Tóm lại, không cần phải đợi phải chờ cái vĩnh cửu của bên kia cuộc sống. Hãy dang tay ra đón lấy Niết Bàn của hiện tại, hãy sống với hiện tại, hãy tặng cho chính ta chén nước tươi mát tuyệt vời của hạnh phúc đầu nguồn.

123. NHỮNG LỜI HAY TRONG LỄ ĐẠO

Dưới đây là những lời hay trong lễ đạo mà Thiện Phúc đã ghi lại được trong lúc đàm đạo với những đạo hữu Thiện Đức, Minh Hạnh, Minh Tuấn và Minh Bình. Thiện Phúc xin được chia sẻ cùng các đạo hữu khác để chúng ta cùng được hưởng sự lợi lạc. Trước hết Thiện Phúc xin chân thành cảm tạ những đạo hữu đã cho Thiện Phúc có được cơ hội học hỏi và tăng trưởng trí huệ.

*Học đạo tâm cứng như sắt. Lòng ta vững như bàn thạch. Chụp ngay Vô Thượng Bồ Đề. Tất cả thị phi chẳng màng. Từ vô lượng kiếp chưa từng ngộ.

*Sanh cũng như thế. Tử cũng như thế. Có pháp, không pháp. Có tâm, không tâm. Có quan hệ gì?

*Tin là mẹ công đức. Nghi là cha ác đức. Tin nuôi dưỡng pháp thiện. Nghi nuôi dưỡng ác tâm. Tin tăng trưởng trí huệ. Nghi nuôi dưỡng vô minh. Tin thọ quả Như Lai. Nghi xoay vần địa ngục. Tin Niết Bàn Vô Thượng. Nghi địa ngục không xa.

*Xin hãy thấy chúng ta đang sống như thế nào, chứ đừng bao giờ nên thấy những người khác đang sống như thế nào. Xin hãy thấy ta đang tu thế nào, chứ đừng nên tìm hiểu mấy thầy tu thế nào.

*Xin hãy vui với cái sức khỏe mà ta đang có, chứ đừng đợi đến lúc ươn yếu rồi mới ao ước cho ta có sức khỏe. Nếu ta đợi đến lúc có thời giờ mới tu, thì chúng ta sẽ chẳng bao giờ tu.

*Xin đừng tìm hạnh phúc cho mình bằng cách làm xáo trộn hạnh phúc của người khác. Hãy sống trong tinh thần lục hòa của đạo Phật.

*Xin hãy vui sống với hiện tại, vì quá khứ đã không còn, mà tương lai thì chưa tới.

*Lo âu là mẹ của tuổi già.

*Sợ sệt và lo âu là hai kẻ thù tệ hại nhất của con người.

*Không có cái gì trường tồn vĩnh cửu, không có cái gì tồn tại vững bền trên thế gian này cả. Tất cả đều chịu chung cái số phận vô thường, và cái Ngã của chúng ta chỉ là trí tưởng tượng mê đại mà thôi.

*Luôn giữ được nụ cười trầm tĩnh thì quả là tốt hơn thần dược.

*Xin hãy luôn nhớ rằng chia ly xa biệt là điều không thể tránh được trong cuộc đời này. Xin hãy về nương nơi Tam Bảo để không thấy rằng thương yêu xa lìa là khổ.

*Mỗi người trong chúng ta đều có khả năng kiểm soát tâm của mình. Chỉ có điều là mình có chịu kiểm soát nó hay không thôi.

*Xin hãy cố gắng làm được một điều gì cho người khác một cách vô vụ lợi.

*Khi làm vui lòng người khác, bạn có biết rằng bạn đang có một khuôn mặt tươi tỉnh và rạng rỡ lắm không? Đó là khuôn mặt của một vị Bồ Tát đấy.

*Xin hãy sống chân chánh bằng những công đức, phẩm hạnh và tâm từ bủa rộng, là ta chẳng những mang lại hạnh phúc cho ta, mà còn mang lại hạnh phúc cho tha nhân nữa.

*Đức quảng đại khoan dung chỉ phát sanh do sự hiểu biết. Thiếu kinh nghiệm và hiểu biết sẽ đưa ta đến chỗ khất khe và kém khoan hồng.

*Phật dạy tất cả những bất hạnh của con người đều phát sinh ra từ những sự ham muốn lầm lạc, từ những thú vui, từ những quyền lực và từ cái muốn kéo dài thân tứ đại giả tạm của ta.

*Vì ham muốn mà con người sanh ra vị kỷ, chỉ nghĩ đến riêng mình mà không màng đến những gì xảy ra cho người khác.

*Ham muốn có thể đưa con người đến những tình cầu xa xôi, nhưng cũng chính ham muốn nó đưa chúng ta đến những lo âu và bất toại nguyện.

*Chúng ta sẽ chẳng bao giờ thọ hưởng thỏa thích những thú vui, mà ngược lại chính thú vui nó chế ngự, khắc phục, và bắt chúng ta làm nô lệ cho chúng.

*Vì mãi mê rượt bắt những thú vui và ham muốn mà chúng ta cứ mãi đắm chìm trong bể khổ.

*Xin hãy quên đi những phiền não của hôm qua và xin hãy để những phiền não của hôm nay chìm vào quá khứ, thì tương lai của chúng ta ắt ít đi phiền não.

*Xin hãy đừng quá lo âu, vì cho dầu phiền não như thế nào, lo âu phiền muộn ra sao đi nữa, mọi việc rồi sẽ qua đi, thời gian sẽ hàn gắn những vết thương.

*Xin hãy để những bực dọc của gia đình lại ở nhà trước khi đến sở làm, và xin hãy bỏ lại ở sở những bực dọc của sở trước khi chúng ta đi về nhà; thì chẳng những bạn và gia đình bạn, mà những người quanh chúng ta cũng sẽ được thoải mái.

*Trước khi muốn đổ lỗi cho ai xin hãy cố tìm ra lỗi của mình đã.

*Tiền có thể mua được rất nhiều của cải vật chất, nhưng nó không mua được sự yên ổn và thanh tịnh trong tâm hồn.

*Xin hãy sử dụng tài sản mà ta tạo ra cho sự an lành và thoải mái cho mình và xin hãy bố thí cho người, chứ xin đừng đem cất giấu rồi lại khao khát tìm thêm nữa.

*Nếu chúng ta chỉ bám víu vào những tài sản sự nghiệp mà ta đã tạo ra mà không cần nghĩ đến ai, thì đến một ngày kia ta sẽ ra đi với đôi bàn tay trắng và với một tâm hồn đầy lo âu sợ sệt vì những tài sản mà ta đã bỏ lại.

*Của phi nghĩa thì đương nhiên chúng ta sẽ không bao giờ thọ hưởng được. Ngay cả những tài sản mà ta đã tạo ra bằng chính mồ hôi và nước mắt ta cũng chẳng bao giờ thọ hưởng được nếu ta sống bòn sẻn và keo kiệt.

*Tài sản sự nghiệp sẽ ở lại khi ta ra đi. Thân bằng quyến thuộc cũng chỉ đưa ta ra đến mộ huyết là cùng. Chỉ có những thiện

nghiệp và ác nghiệp sẽ cùng đi với ta qua bên kia năm mô và kiếp luân hồi.

*Tiền của làm ta lo âu, hạnh phúc giả tạm là những ảo ảnh lũng lờ; chúng như những hạt nước mưa lấp lánh qua ánh mặt trời. Ta cứ mãi lo bắt lấy chúng mà không bao giờ ta nắm được. Chỉ có từ bi hỉ xả mới mang lại thanh tịnh cho ta mà thôi.

*Đức Phật dạy: Chúng sanh cứ hãy mưu tìm an lạc và hạnh phúc, miễn là không đụng chạm đến quyền lợi của bất cứ ai.

*Xin hãy thi ân và hãy cho ra những niềm vui mà đừng bao giờ nghĩ đến sự bạc bẽo của người khác. Xin hãy xem lòng bạc bẽo của con người như loài cỏ dại.

*Đức Phật dạy: Không có kẻ thù nào có thể gây tác hại cho ta nhiều bằng chính những tư tưởng tham ái, sân hận, tị hiềm và ganh ghét ở trong ta.

*Con người mà không biết điều chỉnh và kiểm soát tâm mình, thì không khác gì một khối thịt biết đi.

*Một cái tâm vô trật tự chẳng những tác hại cho chủ nó mà còn cho nhiều người khác nữa.

*Xin hãy đủ mạnh và can đảm đương đầu với sợ sệt. Xin hãy hùng dũng và bất khuất trước những thất bại. Xin hãy khiêm tốn và dịu dàng khi đắc thắng.

*Xin hãy can đảm bỏ đi những hủ tục, giữ những mỹ tục và đừng bao giờ chê bai tập tục của người khác.

*Mỗi người trong chúng ta hãy tự hỏi xem chúng ta đã làm gì được cho ta, gia đình và người khác; chứ đừng hỏi người khác đã làm được gì cho ta.

*Xin hãy lấy nụ cười để đáp lại những phê bình và chế diễu chua cay.

*Xin đừng bắt người phải làm theo ý mình, mà hãy tự hỏi xem mình có làm được theo ý người hay không?

*Muốn có được cuộc sống an tĩnh và tâm hồn thanh thản, xin hãy biết tiết chế tham vọng.

*Sửa đổi một người bằng cách công kích và khiển trách trước công chúng là chỉ tạo thêm kẻ thù mà thôi.

*Nếu ta ôn tồn nhắc nhở người với lòng thành thật muốn cải thiện, thì chẳng những người nghe ta mà người còn muốn làm bạn với ta nữa.

*Khi phát biểu ý kiến, xin đừng bao giờ dùng đến những danh từ có thể làm chạm đến tự ái của kẻ khác.

*Xin hãy diễn đạt tư tưởng của ta một cách nhã nhặn và lễ độ.

*Nổi giận khi người khác nêu ra lỗi mình là hàm hồ, vì biết đâu mình sẽ có một người bạn tốt, hoặc một người thầy trên đường đời.

*Nổi nóng, la lối hay rầy rà người khác để che lấp đi những sai sót của mình là trưởng dưỡng sân si.

*Phát lộ những bí ẩn thâm kín của người khác là biểu lộ sự hèn hạ và đáng bị khinh rẻ. Xin hãy nói với người, chứ đừng bao giờ nói với ai về người khác.

*Quyết định một vấn đề gì khi ta đang bực bội, bị khiêu khích và sân si là chỉ mang lại cho ta những nuối tiếc về sau này mà thôi.

*Xin hãy tập khoan dung, vì khoan dung chẳng những giúp ta thông cảm những phiền não của người khác mà còn giúp ta tránh được những lời chỉ trích có tính cách vạch lá tìm sâu nữa.

*Sự lỗi lầm và yếu kém mà ta thấy ở kẻ khác rất có thể là những lỗi lầm và yếu kém của chính ta.

*Sân hận di hại chẳng những cho ta mà còn cho người khác nữa. Sân hận dẫn dắt ta vào một khu rừng rậm không có lối đi mang tên là rừng Vô-Minh.

*Một lời nói ra chẳng khác nào một mũi tên bắn khỏi nỏ, chẳng bao giờ ta có thể lấy lại được đâu. Xin hãy lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau.

*Lạc vào rừng sân hận cũng giống như đi trong đêm tối, không còn thấy gì cả.

*Cho dầu ta có thông thái đến đâu đi chăng nữa, hễ còn là phàm phu là hãy còn lầm lạc.

*Khiêm tốn không bao giờ làm cho ta mất đi bản chất con người, mà trái lại nó luôn tăng thêm phẩm chất cao thượng của ta.

*Khi ta nổi sân thì ta là kẻ thù của chính ta, nghĩa là ta đang tự chiến đấu chống ta vậy.

*Tâm là người bạn tốt mà cũng là kẻ thù nguy hiểm nhất của ta. Tâm ta có thể là Phật mà cũng có thể là ma vương ác quỷ.

*Chỉ có giới, định và tuệ mới giúp ta diệt trừ được tham, sân, si trong tâm ta mà thôi.

*Muốn thoát ra khỏi phiền lụy mà kẻ khác gây ra cho ta, trước tiên ta hãy tiêu diệt sự sân hận trong lòng ta đi đã.

*Những người ca tụng ta có thể là kẻ thù của ta; trái lại những người chỉ trích ta có thể là thầy của ta.

*Lấy oán báo oán chỉ tạo thêm thù. Xin hãy lấy đức từ bi mà báo oán và hãy lấy tâm từ mà rải ra khắp, cho ngay chính kẻ thù ta, thì tự nhiên mọi oán thù đều tiêu tan.

*Trước khi giận ai, xin hãy tìm cho ra cái nguyên nhân, vì biết đâu phần lỗi chẳng về ta. Một khi biết được lỗi ấy là của ta, xin hãy mạnh dạn chịu lỗi chớ nên chần chừ.

*Muốn được thanh tịnh, xin hãy để cho kẻ khác thanh tịnh.

*Hạnh phúc và thanh tịnh là do chính phẩm hạnh cao thượng của bạn tạo ra chứ không phải từ trên trời rơi xuống, hoặc do van vái mà có được.

*Muốn sống hòa hợp với người, xin hãy cố gắng tự sửa mình, chứ đừng than phiền và chỉ trích người khác.

*Thiên đàng và địa ngục không ở đâu xa, chúng ở ngay trên thế gian này, và chúng do tác dụng của đức hạnh và tội lỗi gây ra.

*Giúp cho người khác hành thiện, tức là ta đang giúp ta hành thiện vậy.

*Đời là vô thường, vô ngã. Người khẩu Phật tâm xà. Hãy thiền cho tâm bớt động. Hãy quên tuế nguyệt, hãy quên ta.

*Lễ chùa, dâng hoa cúng Phật, chưa đủ làm cho ta được xứng đáng gọi là Phật tử. Quyết tâm đi theo con đường giải thoát mà Đức Thế Tôn đã vạch ra mới đúng là Phật tử, và đó mới đúng là con đường sáng cho mọi người.

*Quyè lay bao nhiêu cũng không bằng nghiêm túc hành trì những nguyên tắc căn bản mà Đức Thế Tôn đã ban truyền.

*Đức Phật không cất giữ kiến thức uyên thâm của Ngài cho riêng Ngài và truyền lệnh cho tín đồ phải nhắm mắt tin theo. Ngài không hứa hẹn sẽ đem bất luận ai lên một cảnh trời nào chỉ vì người ấy là tín đồ của Ngài. Chúng ta có thể tạo ra thiện nghiệp để gạt quả lành và sanh lên cảnh giới chư thiên; hoặc ta có thể tạo ra ác nghiệp để bị đọa vào địa ngục; hoặc ta có thể nương theo những gì mà Đức Thế Tôn đã chỉ dạy để chặt tan bức màn vô minh và tiến tới thanh tịnh.

*Ham muốn dục lạc phù du chỉ biến ta thành nô lệ cho vật chất và mù quáng trước thực tại, chỉ khiến cho ta sống mãi trong đêm tối của vô minh và không hiểu biết điều phải lẽ thật. Chỉ có trí tuệ trước vô minh mê muội, dũng cảm trước ươn yếu, nhẫn nhục trước nóng nảy, trầm tĩnh và hiền hòa trước hung dữ mới dắt ta ra khỏi trầm luân khổ hải.

*Quy Y Phật, Pháp, Tăng là về nương với ba ngôi Tam Bảo, là con đường sáng đưa ta đến thiện nghiệp, không tạo thêm nghiệp báo và thoát khỏi màn vô minh tăm tối.

*Sanh được vào cảnh người là cơ hội hiếm hoi. Xin hãy đừng để cho nghiệp thế gian và nghiệp con người chúng tiếp tục vận chuyển ta xoay vần trong luân hồi.

*Lời nói giả dối, đâm thọc, thô lỗ, cộc cằn và nhảm nhí vô ích sẽ đem lại ác nghiệp cho ta.

*Hễ sát sanh thì yếu mạng và luôn sống trong sợ sệt. Hễ trộm cắp thì sẽ chịu thiếu thốn nghèo khổ và sống đời đê tiện. Hễ tà dâm thì luôn sống trong thù oán. Hễ sân hận thì xấu xí bệnh hoạn và khuôn mặt sẽ luôn trở nên dễ ghét.

*Lòng tà kiến sẽ khiến ta tạo ra ác nghiệp.

*Càng tinh tấn bố thí, trì giới và tham thiền thì cuộc sống càng được thông dong tự tại bấy nhiêu.

*Củng cố chánh kiến sẽ giúp ta được hạnh phúc và giải thoát.

*Tán dương công đức của người là trưởng dưỡng lòng khoan dung của ta.

*Đời là vô thường, là khổ, là sanh diệt. Xin hãy tự chế để tránh xa ác nghiệp, thân cận thiện nghiệp và cắt giảm lần cội rễ của luân hồi.

*Sân hận, tham ái và si mê là kẻ thù của khoan dung đại độ, từ ái, vô úy và trí tuệ.

*Đức Thế Tôn đã dạy: Phạt tử tại gia nên gia tăng sự nghiệp bằng những phương tiện chân chính; chứ đừng giả dối, lường gạt, gian lận và bóc lột bất cứ ai.

*Hãy dùng tiền của của mình tạo ra cho mình, cho gia đình mình và ngay cả cho những kẻ khốn cùng.

*- đời này không có cái gì là Ta mà cũng không có cái gì là của ta cả. Tất cả chỉ đến rồi đi, giống như nước chảy qua cầu hay gió thoảng mây bay, thế thôi.

*Không nên vì hoa mà lao thân vào gai, cũng không nên vì gai mà xa lánh hoa.

*Khi ta mất một vật gì, cho dầu có buồn rầu thế mấy cũng chưa chắc gì đã tìm lại được. Xin hãy ước mong cho người được vật ấy được vui vẻ, an lành và hạnh phúc.

*Trên đời này có tám ngọn gió lớn mà chúng ta phải đương đầu: Hạnh phúc và đau khổ, ca tụng và khiển trách, danh thơm và

tiếng xấu, được và thua. Chỉ có một ngôi nhà tâm linh vững chắc mới giúp ta tránh được tám ngọn gió này mà thôi.

*Đức Từ Phụ đã dạy: Làm con cái phải trọng ơn sanh thành của cha mẹ. Làm cha mẹ phải nuôi nấng, dạy dỗ con cái, phải khuyên răn con cái lánh xa thói hư tật xấu và dẫn dắt con cái đi trên con đường đạo đức thanh cao trong sạch. Làm học trò phải biết tôn kính thầy. Làm thầy cô phải cởi mở mà nghiêm trang; không nên giữa đám đông mà quở trách học trò. Làm chồng phải thương yêu và tôn trọng vợ, phải bình đẳng, lúc nào cũng trung thành và đối xử diệu hiền với vợ. Làm vợ cũng phải chung thủy, biết phụ giúp chồng trong công việc làm ăn, biết khuyên răn mà giữ thể diện cho chồng, và lúc nào cũng phải biết kính yêu gia đình bên chồng.

*Xin hãy cảm ơn ai đó đã gây khó khăn phiền não trên bước đường tu học của ta, vì không có họ ta đâu có cơ hội vàng ngọc để thực hành những đức tánh cao thượng.

*Chúng ta đâu cần phải chạy theo danh thơm tiếng tốt. Nếu chúng ta xứng đáng, nó sẽ đến mà không cần tìm. Tuy nhiên, với người biết tu, danh thơm tiếng tốt chỉ là gió thoảng mây bay, hoặc giả như là nước chảy qua cầu mà thôi.

*Kẻ thù nghịch sẽ lấy làm thỏa thích khi thấy ta bực bội vì lời nói và chủ đích của họ đã có kết quả. Xin hãy thản nhiên thì lời vu oan sẽ tự nó tan biến vào quên lãng.

*Để thấy lỗi người, ta hãy làm như người mù. Để nghe lời chỉ trích người, ta hãy làm như người điếc. Để nói xấu người, ta hãy

làm như người câm. Xin hãy đóng bớt những cánh cửa mắt, tai, mũi, lưỡi lại để tâm ta được thanh tịnh hơn.

*Xin hãy như sư tử, không run sợ trước thử thách. Xin hãy như hoa sen, gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn. Xin hãy như luồng gió để khỏi mắc dính vào màng lưới.

*Xin hãy sẵn sàng đón nhận những đòn dơ mà người ta có thể ném mình, thay vì mong đợi người ném hoa. Có như vậy chúng ta sẽ không bị thất vọng.

Xin hãy bình thản khi được khen cũng như lúc bị chê.

*Xin hãy làm việc, hãy phục vụ; chứ đừng chỉ mãi lo đến việc thọ hưởng.

*Đức Phật vì một đại sự như duyên mà thị hiện ra nơi đời: Nhằm giúp mở bày và chỉ dạy cho chúng sanh cái tri kiến Phật; để từ đó chúng sanh được giác ngộ và thể nhập vào tri kiến Phật.

*Chớ làm việc ác, chăm làm việc lành và luôn giữ ý cho trong sạch.

*Để có thanh tịnh, xin đừng oán hận ai, đừng bài báng ai và cũng đừng tranh tụng với ai.

*Xin hãy đừng chấp, đừng chê, mà hãy hướng dẫn một cách khéo léo.

*Đa nghi là mẹ đẻ của thất bại. Nghi pháp thì chẳng học đặng pháp, còn nghi thầy thì sẽ chẳng bao giờ kính thuận thầy.

*Nghe pháp chẳng nhằm chán thì giác ngộ được pháp bất khả tư nghì. Nghe pháp nên cung kính, chăm lòng nghe. Chẳng vì chỉ trích, tranh luận mà nghe. Chẳng vì muốn hơn thua mà nghe.

*Thà là ta học ít mà hiểu thông được nghĩa lý, còn hơn là học nhiều mà chẳng thông.

*Xin hãy làm thầy tâm, chứ đừng để tâm làm thầy ta.

*Khổ, không, vô thường, vô ngã, vô đại, vô tiểu, vô sanh, vô diệt, nhưt tướng, vô tướng, pháp tánh, pháp tướng xưa nay vắng lặng, chẳng đến, chẳng đi, chẳng ra, chẳng vào.

*Miệng ta chính là cây búa tạ, mỗi ngày nó bằm chém thân ta không biết là bao nhiêu lần. Biết như vậy, xin hãy khép bớt nó lại để vừa yên thân ta mà cũng yên thân người.

*Có lòng tin mà không hiểu giáo lý thì vô minh tăng trưởng. Hiểu giáo lý mà không có lòng tin thì dễ sanh tà kiến.

*Lòng tin phải là sự kết hợp của từ cái nghe cái thấy và cái suy nghĩ mà tin, thì mới gọi là lòng tin đầy đủ.

*Bồ Đề tâm là con đường lớn, là con mắt sáng soi rõ chánh tà, là con suối mát trong sạch gột rửa dơ bẩn và phiền não.

*Tâm tạo tác tất cả. Tâm ác thì vương khổ. Tâm thanh tịnh thì tự nhiên an lạc không tìm mà đến.

*Nếu ta lấy hận thù mà trả hận thù thì hận thù càng chồng chất. Chỉ có từ bi mới trừ được hận thù.

*Nhà lợp không kín ắt phải dột, tâm ta không tu ắt tham dục sẽ lọt vào.

*Nếu tâm ta không an định, không am hiểu chánh pháp, không tín tâm kiên cố thì không thể thành tựu được trí tuệ cao siêu.

*Nếu tâm ta thanh tịnh, chẳng hoặc loạn, chẳng còn thiện ác, chẳng còn dong ruổi, không là Niết Bàn chứ là gì?

*Kẻ thù tác hại kẻ thù, oan gia tác hại oan gia; chẳng bằng cái tác hại của tà tâm.

*Tu mà còn giải đãi, thì cũng giống như đêm trường cho kẻ mất ngủ, hoặc giống như đường dài cho kẻ lữ hành kiệt sức vậy.

*Ngu mà biết ta ngu, ấy là trí. Ngu mà tự xưng là trí, ấy mới thật là ngu.

*Không biết mà oang oác, ấy là cách hành xử của kẻ ngu. Biết mà chịu lắng tai nghe, ấy là cách hành xử của bậc trí.

*Kẻ ngu xuẩn thường ham muốn danh tiếng mà chẳng bao giờ được toại nguyện.

*Ngàn câu vô nghĩa luộm thuộm, chẳng bằng một chữ có nghĩa.

*Thắng ngàn quân địch không bằng tự thắng tâm ta.

*Xin hãy làm người lớn, chứ đừng làm con nít lâu năm.

*Sống trăm năm mà phá giới buông lung, chẳng bằng sống một ngày mà trì giới và thiền định.

*Tâm chứa ác sự, ắt thọ khổ. Tâm chứa thiện sự, ắt thọ lạc.

*Nếu ta biết đủ thì ta luôn luôn sung sướng. Nếu ta biết nhịn nhục thì ta luôn được yên thân.

*Ở với người tốt giống như vào vườn lan, ở lâu mình cũng thơm lây mà mình không hay. Ở với kẻ xấu như vào nhà xí, ở lâu một hồi, mình cũng thúi mà mình nào có biết.

*Hãy lên trăng chứ đừng theo ngón tay chỉ trăng.

*Chưa dứt được tham, sân, si thì hãy khoan nói đến giác ngộ.

*Chê người, khen mình là trưởng dưỡng bản ngã, ganh tị, hiềm khích và nhỏ nhen.

*Được khen, hãy khoan vội mừng, mà hãy xem coi ta có xứng đáng được khen không. Bị chê cũng chớ vội buồn, phải tự xét coi họ chê ta có đúng không.

*Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh. Chỉ có điều là ta không biết làm sao để tìm về cái Phật tánh ấy mà thôi.

*Người biết tu, mỗi khi phạm lỗi là biết lắng nghe và biết sửa. Kẻ u mê, khi phạm lỗi chẳng những không sửa mà còn qui lỗi cho người khác nữa.

*Người cao thượng thường hay trách mình chớ không bao giờ trách người. Tuy nhiên, người biết tu không trách ai cả.

*Giàu sang vinh hèn ở trên cõi đời này tất cả chỉ là ảo ảnh.

*Nói hay hơn hay nói.

*Đường đời càng đi càng mỏi mệt, nẻo đạo càng bước càng thanh tịnh.

*Ôi tham ái, dục tình, sân hận và đau khổ, xin hãy để yên cho ta đi vào cõi tịch tịnh của giải thoát.

*Thông minh, đừng khinh người. Có sức, đừng hiếp người. Lanh lợi, đừng đối gạt người.

*Thà nghèo mà chết trong trong sạch, chớ không tham sanh trong bất chánh.

*Khi cha mẹ còn sống phải hết lòng phụng dưỡng. Cha mẹ khuất bóng rồi phải hết lòng bảo vệ thanh danh của người. Tu theo Phật cũng vậy, nói là tu theo Phật mà không hành trì đúng những gì Phật dạy là phỉ báng Phật.

*Cha mẹ có làm điều gì lầm lỗi thì phải tìm cách êm đềm dịu dàng mà can ngăn.

*Muốn dễ tiến tu thì phải có suy tưởng, quả cảm và trí tuệ.

*Thân người khó được. Một khi mất thân này thì muôn kiếp khó tái hồi. Vậy hãy mượn thân giả tạm này mà tiến tu, chứ đừng để thời gian luống qua đi vô ích.

*Nếu ta không có tâm niệm trả thù thì làm gì ta có kẻ thù.

*Xin hãy vui vẻ giúp người làm việc đạo đức như chính mình làm việc đạo đức vậy.

*Xin hãy tùy hỉ công đức, chớ đừng vô duyên không thích kẻ có duyên, không tiền ghét kẻ có tiền cầm tay.

*Của bố thí dù nhỏ mà tâm bố thí rộng thì quả báo cũng tựa như núi Tu Di.

*Thấy người làm điều thiện, phải phát tâm hoan hỉ. Thấy ai làm việc ác, phải ra sức can ngăn.

*Nghe ai ca ngợi mình mà không thay đổi sắc mặt, ấy là người can đảm. Nghe người chê mình mà vẫn giữ được nét thản nhiên, ấy là can đảm.

*Pháp bốn pháp vô pháp. Vô pháp, pháp diệt pháp. Là hết tướng, tức là Phật.

*Chư Phật đã thị hiện, không một pháp trao cho các ngài, không một lần lấy tâm truyền thọ. Thì tại sao chúng ta cứ mãi lo cầu ngoại mà quên mất đi ta.

*Hễ tham thì rơi vào quỷ đói, sân thì rơi vào địa ngục, si thì rơi vào súc sanh.

*Nước biển thuần một vị mặn, Phật pháp cũng chỉ thuần một vị giải thoát.

*Nhân không thể một mình sanh quả mà phải có sự trợ giúp của nhiều duyên.

*Có khi quả báo nhãn tiền, lắm khi quả báo trong nhiều đời sau.

*Yên lặng, trong sạch, sáng suốt không mê lầm, dững mãnh, tự tại, thương xót, hy sinh, chân thật, vui vẻ, tốt lành ấy là bản thể của chơn tâm.

*Không một việc lành nào mà không làm, không một việc ác nào mà không tránh.

*Xin hãy sống tích cực với mình và với đời.

*Giải thoát chính là sống hoạt động, yên vui, sung sướng, và tự do hoàn toàn ngay trong đời sống hiện tại.

*Tự do đúng nghĩa của nó phải là tự do cả thân lẫn tâm. Thế gian không thể nào giải phóng con người thoát khỏi tham, sân, si; chỉ có Phật pháp nhiệm mầu mới làm được chuyện đó.

Trước khi tu phải có ‘chí muốn thành Phật,’ ‘tự nguyện thành Phật,’ và ‘tự tin mình sẽ thành Phật.’

*Tu tại chùa mà tâm vẫn vọng động, thì thà rằng ở nhà mà tu. Như vậy ta không làm phương hại đến người khác.

*Trong mọi hoàn cảnh ăn, ở và hành động đều theo lời Phật dạy, ấy là tu.

*Nếu ta cứ cho rằng ta bận làm ăn buôn bán, công danh, sự nghiệp mà chưa tu được, thì chừng nào ta mới tu được?

*Xin hãy nguyện suốt đời đi theo con đường mà Đức Thế Tôn đã vạch ra. Xin nguyện tránh xa tội lỗi. Xin nguyện làm tất cả những việc lành để được trọn nhân cách con người.

*Ôm lòng ái dục cũng giống như cầm đuốc đi ngược gió, không sớm thì muộn rồi ta cũng bị lửa đuốc đốt cháy tay.

*Không có tiền của thì người ta khổ, mà có tiền của đầy kho rồi người ta có hết khổ hay không?

*Người không có nghĩa thì đừng giao du, vật phi nghĩa thì đừng nên lấy.

*Không biết tu tâm sẽ sanh ra hung dữ, rầy rà kiện cáo, rối loạn, gia đình không hạnh phúc, đất nước chiến tranh.

*Từ tham dục nảy mầm đau khổ và sợ hãi. Xin hãy cố tu và thoát vòng tham dục thì sẽ không còn đau khổ và sợ hãi nữa.

*Lo âu làm cạn khô năng lực và máu huyết ta nhanh hơn là tuổi già.

*Không có kẻ thù nào nguy hiểm cho bằng tham dục, đố kỵ và ganh ghét của chính chúng ta.

*Những tật xấu mà ta nhìn thấy nơi người khác là phản ảnh bản tánh của chính chúng ta. Vì vậy trước khi nói lỗi người, xin hãy nói ra lỗi của mình.

*Xin đừng nên nói cái này của ta, cái kia của ta; mà chỉ nên nói cái này đến với ta, cái kia đến với ta. Như vậy chúng ta sẽ ít nuối tiếc những cái bóng mờ của thời huy hoàng không còn nữa. Từ đó chúng ta sẽ ít khổ hơn.

*Hạnh phúc thay cho những ai mưu tìm kế sinh nhai mà không bao giờ làm hại đến người khác.

*Lặng thinh cũng bị trách, nói ít cũng bị trách, mà nói nhiều cũng bị trách. Thế mới biết lòng của phàm phu.

*Thấy lỗi người thì dễ, nhưng lỗi của chính mình thì quả là khó thấy. Lỗi người thì mình quan sát kỹ lưỡng và tử mỉ, trong khi lỗi của mình thì tự mình che lấp.

*Chưa bao giờ và sẽ không bao giờ có một ai hoàn toàn đáng trách hay đáng khen.

*Loài dơi không nhìn thấy vào ban ngày, nhưng chúng lại nhìn thấy vào ban đêm. Những ai nóng giận cực độ thì sẽ chẳng nhìn thấy cả ngày lẫn đêm.

*Phương pháp tốt nhất để chống lại kẻ thù là hãy mang lòng từ tâm và thương yêu đến cho họ.

*Nếu không muốn có kẻ ngoại thù, thì trước hết chúng ta hãy tiêu diệt kẻ thù lớn nhất chính nơi ta.

*Xin hãy yêu thương những người ghen ghét ta.

*Người say lúc nào cũng chối bỏ lẽ phải, tự hủy trí nhớ và sức lực. Người say là kẻ thù của chính họ, là kẻ trộm trong gia đình cũng như ngoài xã hội. Họ là kẻ ăn xin và là tai ương cho vợ con họ. Họ không là hình ảnh của một con người. Họ tự giết mình bằng cách tự cướp đoạt lấy sức khỏe của chính mình.

*Xin hãy để cho thời gian tự nhiên trôi qua. Chúng ta cứ sống, làm việc và dự tính. Lúc cười, lúc khóc, đừng bao giờ ém nhem nguồn tình cảm nơi ta.

*Người vô tâm thì lúc nào cũng đổ lỗi cho người khác. Người có một chút tâm thì tự trách mình. Người thật sự có tâm thì sẽ không trách ai cả.

*Làm hại người vô tội, ngay lành, trong sạch chẳng khác nào tự mình tung bụi ngược chiều gió. Mình sẽ lãnh đủ trước ai hết.

*Chừng nào mà mình còn nhìn người khác như là bằng mình, hơn mình, hoặc kém hơn mình thì chừng ấy tâm ta vẫn còn cố chấp và bất an.

*Khi ta ghét ai và ta tìm cách hại họ, ấy là ta đang bị họ sai khiến đấy.

*Sống giữa những kẻ thù ta mà ta không thù họ thì quả thật là hạnh phúc vậy.

*Sân hận sẽ không bao giờ dập tắt được sân hận. Chỉ có tình thương mới dập tắt được sân hận mà thôi.

*Nghịch cảnh và tai ương dạy ta kiên nhẫn và thiện chí. Ấy là những nấc thang đưa ta đến chỗ giải thoát.

*Xin hãy nên bày tỏ thiện cảm đối với những kẻ phạm lỗi vì thiếu hiểu biết.

*Con người sẽ không bao giờ tìm thấy thỏa mãn, ngay khi họ gồm thâu được cả thế giới. Thế mới thấy cái nô lệ của ta cho dục vọng.

*Không có gì xảy ra cho con người mà không có bàn tay của họ góp phần vào.

*Bạn không có giày đẹp để mang, còn người cụt chân thì sao?

*Khi gặp khó khăn lớn, hãy cố làm cho nó nhỏ đi. Khi gặp khó khăn nhỏ, hãy cố làm cho nó thành không khó.

*Xin hãy xa lánh tất cả những hành động tội lỗi, hãy cố gắng trau dồi cuộc sống bằng những hành động tốt và thanh lọc khỏi tâm trí những ý nghĩ bất tịnh.

*Nếu ta cứ tin vào tha lực giúp ta vượt qua những sợ hãi, bực dọc, băn khoăn, dục vọng thì chúng ta nào khác những đứa trẻ

khi đang khóc được mẹ cho ngậm vú da hoặc đưa kẹo vào miệng là nín.

*Đời sống là một cuộc săn mồi bất tận. Thú lớn bắt thú nhỏ, người bắt thú, người mạnh hiếp người yếu. Cứ như thế mà tạo ra đau khổ cho nhau.

*Ở đời này có ai chịu để cho một người chưa từng quen biết thưởng phạt, tha thứ và cứu rỗi cho mình bao giờ?

*Chỉ tin vào tín ngưỡng mà không có kiến thức phân tích, có thể làm cho chúng ta trở thành cuồng tín.

*Đức Phật chỉ cho chúng ta cách giải thoát, chứ Ngài không thể nào giải thoát giùm cho ai cả.

*Không một ai có thể tạo sự thanh tịnh hay bất tịnh cho ta, ngoại trừ ta.

*Chúng ta không thể đạt được hạnh phúc hoặc an lạc khi còn chứa chấp giận hờn, oán ghét, và vị kỷ.

*Chân hạnh phúc là cảm giác vĩnh cửu của sự thanh tịnh, thỏa mãn và an tâm.

*Chúng ta đang gặt được những gì chúng ta đã gieo trong quá khứ và sẽ gặt những gì chúng ta đang làm.

*Khi chúng ta mở mang tâm trí qua thiền định, chúng ta sẽ ngưng những ham muốn của ngũ quan, sự lo âu sẽ giảm; tham dục nóng giận, và ghen ghét cũng sẽ không còn.

*Xin hãy can đảm chịu trách nhiệm về hành động của chính mình, hãy chu toàn nhiệm vụ và bổn phận đối với người khác. Ấy là chúng ta đang san bằng phiền não và đau khổ vậy.

*Một lời nói cao đẹp mà không có hành động tương xứng theo sau, thì chẳng khác gì hoa đẹp mà không có hương hoặc không kết trái vậy.

*Tu là vượt qua bến mê để đến bờ giác. Tự mình phải qua, chứ đâu có thể nào ta đứng ở bờ bên này mà kêu bờ bên kia phải chuyển qua cho ta.

*Về nương Phật, Pháp, Tăng không thôi chưa đủ, mà phải nương tựa cho được nơi chính mình.

*Có những điều lúc đầu ta cho là đúng thì cuối cùng lại sai, mà có những điều mà lúc đầu ta cho là sai lại trở nên đúng.

*Chơn lý không sợ bất cứ một sự thách đố nào, bởi lẽ chơn lý lúc nào cũng đúng.

*Lời chỉ trích giống như viên thuốc đắng, nhưng lại trị hết bệnh. Pháp của Phật khó trì bởi như ta lội ngược dòng, nhưng nó có công dụng giúp ta giải thoát.

*Nếu ta đến và đi mà chẳng giúp ích được gì, ví bằng chẳng đến.

*Ít nói là không hay nói những lời vô ích.

*Xin hãy đừng nói những điều xấu của người, mà xin hãy nói những điều tốt của người.

*Ở đời có hai điều trái ngược: Ta thích nghe chuyện xấu của người mà lại thích người nói tốt về mình thì làm gì có lẽ ấy.

*Ở đời người ta ganh ghét, thù oán, tị hiềm cũng chỉ vì quyền thế, tước vị, chí hướng và lợi lộc.

*Nếu không có đức kiên nhẫn thì không tài nào trị nổi sân si.

*Buổi sáng thì răn về sắc đẹp; buổi trưa thì răn về sân si; và buổi chiều thì răn về lòng ích kỷ bòn sẻn. Đó là một ngày tu trọn vẹn.

*Lầm Lỗi mà tội không nặng bằng không chịu nhận lỗi.

*Cách báo thù hay hơn hết là không báo thù.

*Lầm lỗi mà biết sửa chữa là biết trưởng dưỡng hòa khí giữa mọi người.

*Thông minh, tài giỏi mà không ba hoa, ấy mới thật là thông minh tài giỏi.

*Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh và sẽ thành tựu quả vị Phật nếu chịu khó công phu tu định.

*Hành ác thì xuống địa ngục; hành thiện thì lên cõi trời; mà thanh tịnh trong sạch là Niết Bàn.

*Ái dục tình thì ích kỷ, độc ác, chấp chặt, là sanh tử luân hồi. Ái chúng sanh là bình đẳng, chơn chánh, là lên đến trí huệ, là toàn giác.

*Ái dục tình là tà vạy, vọng động, si mê và vô minh. Ái chúng sanh là hành thiện, là đi đến trí huệ, là đi vào chơn như, là đời đời không thọ khổ.

*Trí huệ thì hành thiện, danh sắc thiện, lục nhập thiện, xúc thiện, thọ thiện, ái thiện, thủ thiện, hữu thiện, sanh thiện và tử thiện.

*Thấy chơn chánh, nghĩ chơn chánh, nói chơn chánh, làm chơn chánh, sống chơn chánh, siêng năng chơn chánh, niệm chơn chánh, và định chơn chánh là những nấc thang đưa ta đến chỗ tịnh tịch.

*Hành thiện là đi tới, hành ác là đi lui, trong sạch là giải thoát.

*Sanh ra làm người mà tự mình làm ác, xúi người làm ác, ưa chịu việc làm ác; tội ác không chừa, quả báo không sợ, tới đâu hay đó, sống chết mặc bây thì thà đừng sanh ra chi cho uống kiếp người.

*Mắt thấy sắc không ưa thích, tai nghe tiếng động không ưa thích, mũi ngửi mùi không ưa thích, lưỡi nếm vị không ưa thích, thân xúc chạm không ưa thích, ý đối với các pháp không ưa thích thì đâu cần tu cũng đã là bậc vô thượng rồi.

*Đời người thật là như giấc mộng ảo hóa, như giọt sương đầu lá, như ánh điện chớp. Thấy đó rồi mất đó, chấp trước mà làm gì?

*Xin hãy kiên cữ các điều ác và hãy chuyên làm các điều lành.

*Ta chỉ cần thiên một chút thôi, hoặc về bên thiện, hoặc về bên ác, cũng đủ làm cho mặt biển chân như nổi sóng.

*Khi ta có được no mà để cho có kẻ đói lạnh thì ta tu ở chỗ nào? Người có tu mà làm ngơ trước những kẻ đói lạnh thì chắc chắn sẽ đi vào con đường tam đồ ác đạo.

*Công phu tu hành, nếu không thành Phật, cũng thành Tiên, thành Thánh. Sống đời phóng túng thì lưu chuyển khổ não trong tam đồ, lục đạo.

*Nếu nghe được một câu pháp mà ta chưa từng nghe, thì ta sanh lòng vui mừng còn hơn được châu báu.

*Nếu ta hay tin, biết tiêu trừ kiêu mạn, phát tâm liền thấy được Như Lai. Nếu còn dua vạy, tâm chẳng tịnh, ước kiếp tìm cầu khó gặp thay.

*Kiêu mạn, si mê, biếng nhác, không tin Phật pháp thì đừng bao giờ nói chuyện giải thoát.

*Chẳng u buồn với những thiên tai chướng nghiệp, vì những thiên tai chướng nghiệp ấy là những nấc thang đưa ta đến thanh tịnh và giải thoát.

*Xin hãy nghĩ rằng những người mà ta gặp đều giỏi hơn ta, thì lúc ta gần họ, ta sẽ học hỏi được rất nhiều ở họ.

*Mình muốn ai cư xử với mình ra sao, thì trước hết mình phải cư xử với họ như thế ấy.

*Ai cũng cho là mình tài giỏi và quan trọng hơn người, sự thật chỉ là những tưởng tượng trong tâm ta mà thôi.

*Có khi một nụ cười chỉ nở ra trong khoảnh khắc, nhưng người nhận nó sẽ nhớ suốt đời.

*Nụ cười là liều thuốc bổ cho kẻ mệt nhọc, là bình minh cho kẻ ngã lòng, là nắng xuân cho kẻ buồn rầu và là thứ thuốc mầu nhiệm để chữa lo âu phiền não. Vậy mà nụ cười lại không phải mất tiền để mua. Tại sao ta không để sẵn thật nhiều nụ cười bên ta?

*- đời này không nên phung phí bất cứ thứ gì, ngoại trừ lòng nhơn đạo và nụ cười. Vì lòng nhơn đạo và nụ cười nó chan hòa trong lòng người biết tu. Hai thứ ấy không thể mua được, không thể xin được, không thể mượn được, mà cũng không thể ăn cắp được. Tuy nhiên, hai thứ ấy chỉ có được từ cái tâm từ mà thôi.

*Nếu muốn người khác trốn tránh, chế giễu và khinh ghét ta, thì lúc họp mặt ta đừng bao giờ lắng nghe họ nói, mà chỉ nói hoài những điều mà ta muốn nói.

*Kẻ nào chỉ nói về mình mà không lắng nghe người là những kẻ thiếu giáo dục.

*Muốn được thiện cảm của người thì hãy nói với người ấy về sở thích và hoài bão của họ.

*Muốn được người thân thiện thì phải luôn luôn làm cho người khác thấy sự quan trọng của họ.

*Khi mới gặp tai nạn ta rụng rời, tưởng chừng như trời long đất lở; rồi bình tĩnh lại ta tự an ủi ‘tản tài tiêu tai,’ rồi lại an lòng với định mệnh, rồi chúng ta cũng sẽ trở lại trạng thái bình thường. Nếu ta biết được luật vô thường của đạo Phật, thì tâm ta lúc nào cũng ở trạng thái bình thường.

*Xin hãy ngừng đầu lên hít thở không khí trong lành và ánh sáng mặt trời, hãy mỉm cười với mọi người thân và siết tay người quen biết. Đời là vô thường, xin đừng để phí thì giờ nghĩ đến kẻ thù.

*Xin hãy ngừng đầu lên trong can đảm, trung chính và vui vẻ; vì nếu trong mỗi cái kén đều có một con bướm chưa nở, thì trong mỗi chúng ta đều có Phật tính, chỉ đợi dịp phát huy mà thôi.

*Nếu ngày nào mà ta không có ý định mỉm cười, thì đừng nên bước ra khỏi nhà ngày hôm ấy.

*Một nụ cười không mất vốn, nó chẳng những không làm nghèo người phát ra, mà còn làm giàu người nhận nó.

*Xin hãy cho người cái mà người thích, đừng cho người cái mà ta thích.

*Ai biết đặt mình vào địa vị người khác, hiểu được tư tưởng và ý định của người, thì không lo gì không thành công.

*Xin hãy quên mình và thương người thì cho dù ta muốn có kẻ thù cũng không có được.

*Ai không quan tâm tới người khác, chẳng những sẽ gặp khó khăn thất bại trong đời, mà còn là người tai hại nhất cho những người chung quanh.

*Xin hãy ngưỡng mộ người, vì ai trong chúng ta cũng đều thích được ngưỡng mộ.

*Thói thường chúng ta thích được người chú trọng, chứ ít khi ta chú trọng đến người. Xin hãy chú trọng đến người khác hơn một chút nữa.

*Hạnh phúc ta không do ngoại vật mang tới mà là ở tự tâm ta phát khởi.

*Không có chi tốt, mà cũng không có chi xấu; tốt xấu đều là do tưởng tượng mà có.

*Chân mình cũng lắm mê mê, lại cầm bó đuốc mà về chân người.

*Xin đừng bao giờ cho là người dở hơn ta, và luôn nhớ rằng tài ta chỉ là hạt cát trong sa mạc, hoặc chỉ là một giọt nước trong đại dương mà thôi.

*Xin hãy đừng gièm pha ganh ghét, mà hãy giúp đỡ thương yêu lẫn nhau.

*Mục đích của Đức Thế Tôn không phải chỉ để dạy cho ta biết không thôi mà còn muốn ta phải hành trì nữa.

*Cho dù cho ta có là ma vương ác quỷ đến đâu đi nữa, thì trái tim ta vẫn có những giây phút thương người và không muốn làm hại một ai hết. Biết như vậy, xin đừng hàm hồ kết luận về ai chỉ vì một hành động của họ.

*Xin hãy đừng phán xét gì ở người nếu ta chưa phán xét ta.

*Suy xét người theo lập trường của mình là chỉ gánh lấy thất bại. Xin hãy phối hợp lập trường của cả mình lẫn người.

*Xin đừng nói mãi với người cái mình muốn, xin hãy nói cái mà người muốn.

*Thô lỗ chỉ đi với người ngu xuẩn mà thôi.

*Chỉ trích giống như một ngòi lửa, mà cái ngã chấp của con người là một kho thuốc súng. Gặp nhau tất bùng nổ, tai hại vô cùng.

*Muốn xét sự độ lượng của ai, nên coi cách hành xử của họ đối với kẻ ăn người ở của họ, chứ đừng xem cách họ đối xử với người trên cơ họ.

*Ai cũng muốn được nghe một lời khen hoặc chê chân thành, nhưng ít khi ta được cái đó lắm.

*Không ai ở đời này mà không nhờ cậy đến người khác.

*Nếu ta không muốn người khác làm cho ta đau khổ và phiền não, thì xin hãy đừng gây đau khổ và phiền não cho kẻ khác.

*Khen người là biểu lộ lòng khoan dung đại độ của ta. Nịnh người là một hành vi đê tiện, nó biểu lộ sự gian trá của mình để làm vừa lòng người.

*Cây ngả theo chiều gió. Cứ nhìn hành động hiện tại của ta là ta biết ta sẽ đi về đâu trong tương lai. Có một cách làm cho cây không ngả là dùng phương tiện chống đỡ. Có một cách để đi về nơi mà ta muốn đến, ấy là về nương nơi Tam Bảo và quyết tâm tu trì những lời dạy của Đức Thế Tôn.

*Áo dù dơ bẩn thâm căn, đem ngâm giặt trong chốc lát là sạch. Người dù làm ác đến đâu, đến lúc sắp lâm chung mà biết hướng thiện, thì tội báo cũng sẽ vơi đi.

*Tâm ta trong sạch và ngay thẳng thì ở đâu ta cũng không hổ thẹn, ở đâu ta cũng được người kính trọng.

*Luyện thép để bỏ chất rỉ sét cho thép được tốt. Học đạo thì bỏ tâm nhơ bẩn để cho tâm ta được trong sạch và thanh tịnh.

*Thói thường ta không khuất phục nổi ý mình mà lại muốn đi dạy người khác khuất phục ý của họ.

*Lời nói mà không mang lại lợi lạc cho người, cho dù nói chơi cũng không nói.

*Chẳng nghe nói nghe, chẳng thấy nói thấy; ấy là nói lời dữ cho người tranh cãi; nói thêm để hại người thì cho dù ta có tu đến ba a tăng kỳ kiếp ta cũng vẫn là quý.

*Lời nói thật ngữ là chẳng nói dối, chẳng nói nhiều. Lúc nào ta cũng giữ gìn lời nói và chẳng nên nói lời thô lỗ.

*Khen kẻ ác, được kẻ ác khen lại; hai bên đều là ác.

*Ưu dùng miệng đấu nhau, về sau đôi bên đều không yên.

*Chẳng tự cao, chẳng tăng bốc người, chẳng khen ngợi mình, chẳng khen ngợi người. Chẳng thiện, chẳng ác. Không giải thoát chứ là gì?

*Lúc tu chúng ta là những người lái xe; xe có ngừng hay không là do ta.

*Chỉ trích chỉ vô ích mà còn nguy hiểm vì nó làm thương tổn lòng tự ái của người và gây ra oán thù.

*Kẻ làm quấy oán trách đủ mọi người, mà chẳng bao giờ oán trách mình.

*Lạy Đức Thế Tôn ngàn triệu lạy, chẳng bằng thực hành tốt ráo lời dạy của Ngài.

*Còn chần chờ gì? Phật là Đạo Sư tối thượng, pháp của Phật là đuốc sáng, và chư Tăng là những chỉ đạo viên tuyệt vời.

*Khi nhìn một cái bông mới nở; người không tu thì khen hoa đẹp và muốn được một cái để ngắm; người mới tu thì nghĩ rằng hoa kia rồi sẽ tàn úa, rơi rụng, giống như chúng ta rồi sẽ già nua bệnh hoạn; kẻ tu lâu hơn thì nhìn hoa thản nhiên và tự tại.

*Hãy luôn mỉm cười với ta, với người. Cầu cho tất cả chúng sanh đều an vui và đừng bao giờ rơi vào ác đạo.

Nguyện đem công đức này
Hương về khắp tất cả
Đệ tử và chúng sanh
Đều trọn thành Phật đạo.