

Hãy tu tập như đất, nước, gió, lửa

ISSN: 2734-9195 10:57 21/10/2024

Như đất, nước, gió, lửa, người tu tập hãy học cách giữ tâm mình vững chãi trước mọi hoàn cảnh; quán chiếu thân, khẩu, ý thanh tịnh, sử dụng hơi thở là điểm tựa để an trú chính niệm tránh xa các nghiệp bất thiện hại mình, hại người.

Cư sĩ Phúc Quang tóm lược

1. Học hạnh của đất, nước, gió, lửa

Sự tu tập như đất

Các xúc khả ái, không khả ái, ưa thích hay sân hận không được khởi lên, nếu có khởi lên thì không có nắm giữ, không có tồn tại.

Giống như đất, người ta quăng đồ tịnh, hay bắn thỉu, quăng phân uest, quăng nước tiểu, nhổ nước miếng, quăng máu mủ, hay bất kì vật gì; tuy vậy, đất không lo âu, không tán loạn, không sợ hãi.



Ảnh thiết kế bởi AI

Sự tu tập như nước

Các xúc khả ái, không khả ái, ưa thích hay sân hận không được khởi lên, nếu có khởi lên thì không có nắm giữ, không có tồn tại.

Giống như nước, người ta lấy nước để rửa đồ tịnh, hay bồn thỉu, rửa đồ dính phân uế, dính nước tiểu, dính nước miếng, dính máu mủ, hay bất kì vật gì; tuy vậy, nước không lo âu, không tán loạn, không sợ hãi.

Sự tu tập như gió

Các xúc khả ái, không khả ái, ưa thích hay sân hận không được khởi lên, nếu có khởi lên thì không có nắm giữ, không có tồn tại.

Giống như gió, gió thổi qua đồ tịnh, hay bồn thỉu, đồ dính phân uế, dính nước tiểu, dính nước miếng, dính máu mủ, hay bất kì vật gì; tuy vậy, gió không lo âu, không tán loạn, không sợ hãi.

Sự tu tập như lửa

Các xúc khả ái, không khả ái, ưa thích hay sân hận không được khởi lên, nếu có khởi lên thì không có nắm giữ, không có tồn tại.

Giống như lửa, người ta đem đốt đồ tịnh, hay bồn thỉu, đồ dính phân uế, dính nước tiểu, dính nước miếng, dính máu mủ, hay bất kì vật gì; tuy vậy, lửa không lo âu, không tán loạn, không sợ hãi.

2. Hãy tu tập về lòng từ, bi, hỷ, xả, vô thường

Do tu tập về lòng từ, cái gì thuộc sân tâm sẽ được đoạn diệt.

Do tu tập về lòng bi, cái gì thuộc hại tâm sẽ được đoạn diệt.

Do tu tập về lòng hỷ, cái gì thuộc bất mãn sẽ được đoạn diệt.

Do tu tập về lòng xả, cái gì thuộc hận tâm sẽ được đoạn diệt.

Do tu tập về vô thường, cái gì thuộc ngã mạn, kiêu căng sẽ được đoạn diệt.

3. Suy nghĩ như “chiếc gương” - Làm sạch thân, khẩu, ý

Gương được dùng để phản tỉnh, soi chiếu đối tượng rõ ràng, không giả dối. Cũng vậy, đối với thân, khẩu, ý hãy quán chiếu như một chiếc gương, phản ánh chân thật.

Muốn làm thân nghiệp gì, hãy soi chiếu thân nghiệp đó

Thân nghiệp này có đưa đến sự tự hại, có thể đưa đến sự hại người, có thể đưa đến sự hại cả hai, thì thân nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đem tới quả báo đau khổ.

Sau khi phản tỉnh như vậy, ta biết thân nghiệp này, ta muốn làm, có thể dẫn tới đâu, một thân nghiệp như vậy, nhất định không nên làm.

Nếu, thân nghiệp này không đưa đến sự tự hại, không đưa đến sự hại người, không đưa đến sự hại cả hai, ngược lại, có thể đem lại lợi ích cho mình, cho người, hoặc cho cả hai thì thân nghiệp này là thiện, đưa đến an lạc, đem tới quả báo an lạc.

Sau khi phản tỉnh như vậy, ta biết thân nghiệp này, ta muốn làm, có thể dẫn tới đâu, một thân nghiệp như vậy, nên tiếp tục hành trì.

Muốn làm khẩu nghiệp gì, hãy soi chiếu khẩu nghiệp đó

Khẩu nghiệp này có đưa đến sự tự hại, có thể đưa đến sự hại người, có thể đưa đến sự hại cả hai, thì khẩu nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đem tới quả báo đau khổ.

Sau khi phản tỉnh như vậy, ta biết khẩu nghiệp này, ta muốn làm, có thể dẫn tới đâu, một khẩu nghiệp như vậy, nhất định không nên làm.

Nếu, khẩu nghiệp này không đưa đến sự tự hại, không đưa đến sự hại người, không đưa đến sự hại cả hai, ngược lại, có thể đem lại lợi ích cho mình, cho người, hoặc cho cả hai thì khẩu nghiệp này là thiện, đưa đến an lạc, đem tới quả báo an lạc.

Sau khi phản tỉnh như vậy, ta biết khẩu nghiệp này, ta muốn làm, có thể dẫn tới đâu, một khẩu nghiệp như vậy, nên tiếp tục hành trì.

Muốn làm ý nghiệp gì, hãy soi chiếu ý nghiệp đó

Ý nghiệp này có đưa đến sự tự hại, có thể đưa đến sự hại người, có thể đưa đến sự hại cả hai, thì ý nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đem tới quả báo

đau khổ.

Sau khi phản tỉnh như vậy, ta biết ý nghiệp này, ta muốn làm, có thể dẫn tới đâu, một ý nghiệp như vậy, nhất định không nên làm.

Nếu, ý nghiệp này không đưa đến sự tự hại, không đưa đến sự hại người, không đưa đến sự hại cả hai, ngược lại, có thể đem lại lợi ích cho mình, cho người, hoặc cho cả hai thì ý nghiệp này là thiện, đưa đến an lạc, đem tới quả báo an lạc.

Sau khi phản tỉnh như vậy, ta biết ý nghiệp này, ta muốn làm, có thể dẫn tới đâu, một ý nghiệp như vậy, nên tiếp tục hành trì.

4. Tu tập quán niệm hơi thở cho sung mãn

Khi hít vào hoặc thở ra, ta đều biết đang hít vào hay thở ra. Hít vào sâu, biết đó là hít vào sâu, thở ra ngắn, biết đó là thở ra ngắn.

Cảm thấy cảm giác hỷ lạc, ta sẽ hít vào, thở ra, an trú xả niệm, chính niệm tỉnh giác.

Cảm thấy cảm giác khổ lạc, ta sẽ hít vào, thở ra, an trú xả niệm, chính niệm tỉnh giác.

Cảm giác về tâm, với tâm hân hoan, với tâm định tĩnh, với tâm giải thoát, ta sẽ hít vào, thở ra.

Quán vô thường, ta sẽ hít vào, thở ra; quán sự ly tham, ta sẽ hít vào, thở ra; quán sự đoạn diệt, ta sẽ hít vào thở ra; quán sự từ bỏ, ta sẽ hít vào, thở ra.

Lời kết

Nội dung được trích từ kinh Giáo giới La – hầu – la ở rừng Ambala (Ambalatthikà Ràhulovàda sutta) và Đại kinh Giáo giới La – hầu – la (Mahà Ràhulovàda sutta) thuộc Trung Bộ kinh (Majjhima Nikaya)

Như đất, nước, gió, lửa, người tu tập hãy học cách giữ tâm mình vững chãi trước mọi hoàn cảnh; quán chiếu thân, khẩu, ý thanh tịnh, sử dụng hơi thở là điểm tựa để an trú chính niệm tránh xa các nghiệp bất thiện hại mình, hại người.

Cư sĩ Phúc Quang tóm lược

Tài liệu tham khảo

1. Kinh Giáo giới La - hầu - la ở rừng Ambala (Ambalatthikà Ràhulovàda sutta), Trung Bộ kinh (Majjhima Nikaya), Dịch giả: HT. Thích Minh Châu
2. Đại kinh Giáo giới La - hầu - la (Mahà Ràhulovàda sutta), Trung Bộ kinh (Majjhima Nikaya), Dịch giả: HT. Thích Minh Châu