

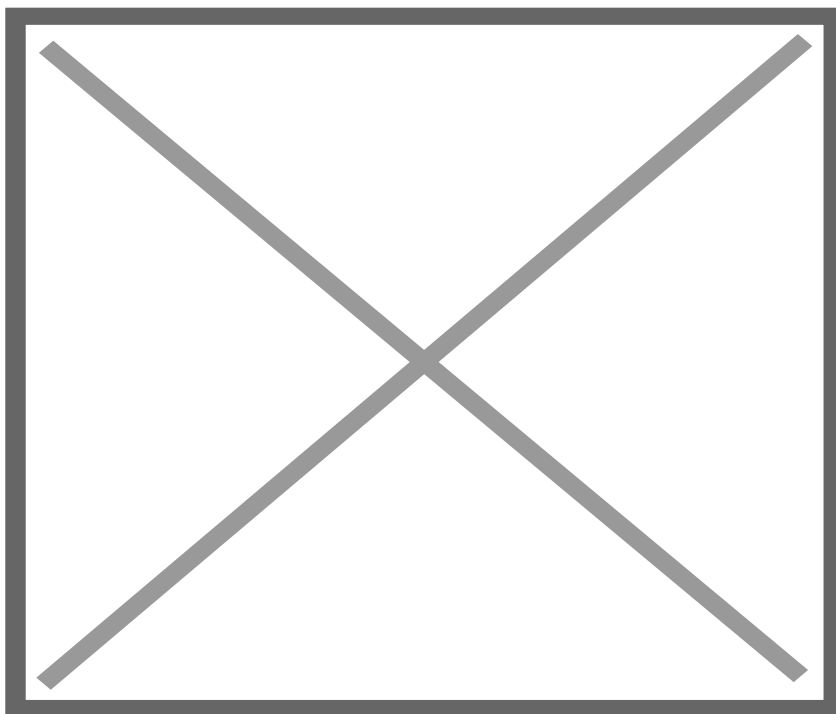
## Pháp tu của Phật làm chủ sinh, già, bệnh chết - Phần 3

ISSN: 2734-9195 22:45 11/03/2024

Pháp tu của Phật làm chủ sinh, già, bệnh chết - Tu là phải thực tập, rèn luyện từng chút mới có được từ, bi, hỷ, xả...

**Pháp tu của Phật làm chủ sinh, già, bệnh chết - Tu là phải thực tập, rèn luyện từng chút mới có được từ, bi, hỷ, xả. Nếu Thầy nói mà các con nghe chơi, và chẳng thực tập gì cả thì thật là uổng công, mệt sức, mất thì giờ vô ích. Khi vào đạo Phật, trước tiên chúng ta nhớ là phải thông hiểu; sau khi thông hiểu thì ta phải trau dồi...**

### Trau dồi tứ vô lượng tâm

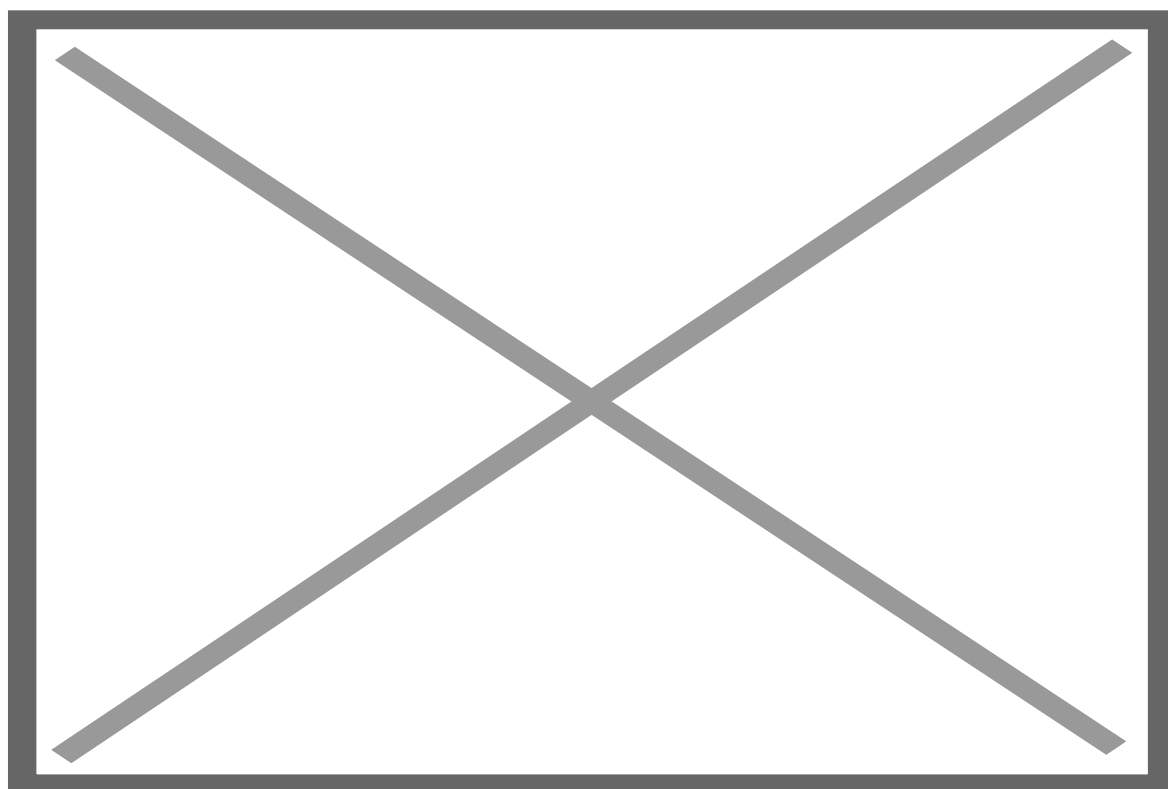


Trước đây chúng tôi đã giảng về Tứ Vô Lượng Tâm, nhưng chưa có nêu pháp hành rõ rệt; bây giờ chúng tôi sẽ trình bày những pháp hành cụ thể; cũng giống như sau khi có được địa danh, bây giờ ta lấy địa chỉ rõ ràng để đi đến nơi, đến chốn.

Tâm ta vốn dĩ đầy ắp tham, sân, si; không phải hàng ngày cứ nói diệt tham, sân, si mà nó hết đâu. Phật nói dùng tâm từ để diệt tâm sân, nhưng tâm chưa có từ thì làm sao diệt được sân? Vậy làm thế nào để trau dồi tâm từ?

Phải trau dồi, tập sống với tâm như tâm Phật (rộng lớn vô bờ bến); phải tập dứt ác và thể hiện tình thương rộng lớn. Thí dụ khi người chửi ta, liệu ta có thương họ mà tha thứ cho họ được không? Hầu hết chúng ta đều nhớ lời Phật dạy: “Lấy tâm từ để diệt lòng sân hận”, nhưng có mấy ai làm được? Và làm thế nào để thể hiện tâm từ vô biên?

Tu là phải thực tập, rèn luyện từng chút mới có được từ, bi, hỷ, xả. Nếu Thầy nói mà các con nghe chơi, và chẳng thực tập gì cả thì thật là uổng công, mệt sức, mất thì giờ vô ích. Khi vào đạo Phật, trước tiên chúng ta nhớ là phải thông hiểu; sau khi thông hiểu thì ta phải trau dồi (nhìn vào địa chỉ để mà đi).



Thế nào là Tứ Vô Lượng Tâm?

“Tứ” là bốn, “Vô lượng tâm” là tâm rộng lớn mênh mông, phủ trùm tất cả chúng sanh, không thể nào suy lường, tính toán được. Tâm này thoát ra khỏi sự ràng buộc dây mơ rễ má của mọi tình cảm thương, ghét, giận hờn, ty hiềm, kiêu

căng, nghi ngờ, ngã mạn của phàm phu; phá vỡ mọi tà kiến, thân kiến, chấp kiến. Càng trau dồi tâm này thì nó càng rộng lớn và sự hiểu biết của ta càng phát triển; từ đó ta mới thực hiện tâm vô ngã. Nếu không có bốn tâm từ, bi, hỷ, xả, thì ta khó thực hiện được tâm vô ngã.

“Vô lượng tâm” còn có nghĩa là đẳng tâm, là tâm bình đẳng (xem người và vật như nhau). Tâm này tự nhiên, không so đo cao thấp, hơn kém, mà phổ biến, ban rải khắp mọi nơi, mọi chỗ, không giới hạn. Do trau dồi tâm bình đẳng này mà làm lợi ích cho vô lượng chúng sanh thoát khổ. Tâm này có công năng mang lại cho chúng sanh vô lượng phước báo nghĩa là không bao giờ làm phiền lòng ai.

Biết rằng ở đời ai cũng có cái khổ, cái khó khăn, nên ta cần phải thường xuyên áp dụng tâm bi. Thí dụ khi có một người tức giận ta, ta hiểu là người ấy đang khổ (bởi vì tâm bình thường đâu có đau khổ). Khi thực hiện tâm bi là thực hiện ở chỗ đau khổ, tai nạn của người. Nếu thực hiện được tâm từ thì ta có thể đem lại lợi ích cho chúng sanh trong nước và các nước khác; ta sẽ sống an vui, không có chiến tranh, đau khổ.

“Vô lượng” phải hiểu qua năm trường hợp sau đây:

**Vô lượng nhân lành:** Đem lại nhân lành cho mọi người. Thí dụ khi người ta chửi mình thì mình không giận, mà còn năn nỉ để họ mát dạ, không chửi nữa. Đó là ta thông cảm và giúp đỡ họ.

**Vô lượng quả đẹp:** Luôn luôn đem đến sự tốt đẹp, không phiền toái, khiến cho chúng sanh nào cũng được an lành.

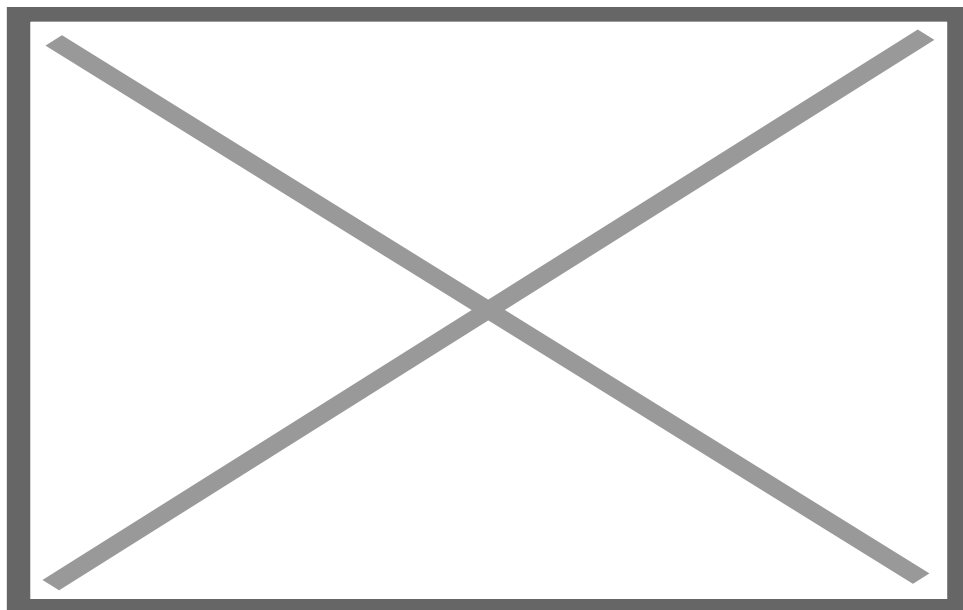
**Vô lượng chúng sanh:** Mang lại lợi ích cho rất nhiều chúng sanh. Thí dụ trong y áo của chúng ta có đầy kiến, học tập tâm từ thì ta không nên đập giũ mạnh khiến cho chúng có thể bị thương tích và chết mất. Vì mưa gió cho nên chúng mới chạy vào nhà tìm nơi trú ẩn. Nếu ta không muốn cho chúng vào thì phải ngăn chặn từ đầu. Bây giờ nó vô đầy trong nhà mà ta quét đổ hết ra ngoài mưa, hoặc đem đốt đi thì tội vô cùng!

**Vô lượng thế giới:** Cả thế giới trùng trùng, điệp điệp (không gian).

**Vô lượng đời kiếp:** Đời đời kiếp kiếp được an lành (thời gian).

## THÀNH PHẦN VÀ HÀNH TƯỚNG CỦA TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

Thành phần của Tứ vô lượng tâm là Từ vô lượng, Bi vô lượng, Hỷ vô lượng và Xả vô lượng.



Từ vô lượng là lòng mến thương vô cùng, vô tận của chúng ta đối với tất cả chúng sanh, từ con người đến con vật, cây cỏ. Lòng từ ban rải khắp tất cả thì ta sẽ tránh (vô tình) gây đau khổ cho chúng sanh, và đem lại cho chúng sanh cái vui chân thật. Cái vui do chính lòng từ mang đến sẽ làm cho vạn vật vui mừng, cỏ cây tươi tốt, trong đó có ta. Đức Phật khi đi còn không giẫm đạp lên cây cỏ sợ nó héo úa, thậm chí còn không bỏ thức ăn lên cỏ vì sợ thức ăn mặn làm chết cỏ, còn ta thì cứ đạp bừa lên, nhổ tận gốc rễ. Bởi vậy, chúng ta cần phải thực hiện Tứ Vô Lượng Tâm.

Nói về lòng từ thì trong đời sống của chúng ta có hai cái vui:

**Cái vui bền bỉ chân thật.** Đây là lòng từ, bi, hỷ, xả của ta ban rải khắp mọi loài chúng sanh trong mọi hoàn cảnh, khiến cho tất cả đều được an.

**Cái vui ngắn ngủi giả tạm.** Đây là cái vui còn bị phiền não chi phối vì có tham, sân, si đòi hỏi. Cái vui này là vui theo dục lạc, được thì vui, mất thì buồn, và dục lạc không bao giờ có thể thỏa mãn hoàn toàn được. Phật dạy: **“Kẻ ngu si, vô minh mới chạy theo dục lạc. Nó là thứ dục lạc ảo giác, không có thật, chỉ có người trí mới hiểu biết mà thôi”.**

Bởi vậy, theo lộ trình mà Thầy hướng dẫn, thì phật tử phải đi theo đúng đường để thoát khỏi phiền não tham, sân, si và không bị dục chi phối. Nó không ồn ào sôi nổi, mà yên lặng, nhẹ nhàng.

Một bóng, một mình mà vui trong cảnh giới siêu phàm, khi hòa mình cùng cái vui của vũ trụ, vạn hữu, trong niềm vui bất diệt của vạn pháp; thấy ta có vẻ cô

đơn mà thực sự không cô đơn. Ta phải so sánh để chọn lấy một nguồn vui chân thật. Muốn tìm được nguồn vui chân thật thì hàng ngày quý vị phải trau dồi thân tâm của mình trong ba hành động của nó; nghĩa là hàng ngày trau dồi ba hành động của thân bằng pháp môn cụ thể.

Trong người của ta có ba cái hành khác nhau là thân hành, khẩu hành và ý hành. Ta phải lấy tứ vô lượng tâm để trau dồi ba cái hành này:

**1. Thân hành có hai: chân hành và tay hành;**

**2. Khẩu hành gồm có hai: ăn và nói;**

**3. Ý hành gồm có ba: ý thiện, ý ác và ý không thiện không ác.**

## **A. Trau dồi từ tâm nơi thân hành**

**1. CHÂN HÀNH:** Khi đi thì ta phải theo sát hành động đi và có pháp hướng tâm (Như Lý Tác Ý), để gọi lên lòng thương yêu của ta đối với chúng. Đây không phải là tu Chánh Niệm Tĩnh Giác Định, mà là mượn cái hành động chân đi để thực hiện tâm từ ở dưới bàn chân, trong mỗi bước đi của chúng ta. (Mỗi người có thể tùy theo đặc tướng riêng của mình, soạn thêm những câu pháp hướng tương tự cho phù hợp với mình).

**ĐI: Cần phải phân biệt thế nào là tâm và thế nào là ý?**

Ý là nhân, tâm là quả, cho nên ý làm mà tâm chịu (Ý làm ác tâm chịu khổ, ý làm thiện tâm hưởng phước).

Kinh Pháp Cú có câu:

*“Ý dẫn đầu các pháp Ý làm chủ, ý tạo Nếu với ý ô nhiễm*

*Nói lên hay hành động Khổ não bước theo sau Như xe, theo vật kéo”*

Ý thì có ý căn (óc não), còn tâm thì không có tâm căn, vì tâm là quả của ý, ý là nhân của tâm. Nếu gọi tâm mà bảo là ý thì cũng như đánh trâu kéo cày vừa la “thá”, vừa la “vì”, thì con trâu biết đường đâu mà đi? Bởi vậy nên có người mới thắc mắc mà hỏi: tại sao dùng pháp hướng nhắc tâm mà nó vẫn trơ trơ không có kết quả. Tại vì ta đặt không đúng chỗ, không đúng tên, không đúng trường hợp của nó thì làm sao có kết quả được?

Bây giờ các bạn đã phân biệt được ý và tâm, nhờ đó chúng ta dùng ý dẫn tâm để thực hiện tâm từ nơi bước đi:

**“Dưới bước chân ta đi, có rất nhiều sinh vật nhỏ bé và thảo mộc đang sống. Ta phải đi cẩn thận để tránh thương tổn, hoặc giết hại các sinh vật”.**

Nhờ nhắc như vậy mà tâm ta tỉnh thức và lưu ý ở bàn chân. Đi một lúc, sợ nó quên thì ta lại nhắc nữa. Nhờ nhắc nhở hoài, nó gây cho ta tâm thương yêu thấm thía. Nếu hàng ngày trau dồi tu tập như thế thì lòng từ của ta huân tập thành thói quen thương xót và ban rải khắp chúng sanh. Khi tâm từ ta ban rải thì ngọn cỏ ta cũng không nỡ đạp lên, sợ nó mềm yếu, héo úa. Khi ta trau dồi lòng từ như vậy, thì nếu người ta có chửi mắng ta, ta cũng không giận.

Bấy lâu nay nếu ta không trau dồi thì dù có nghe, có lập lại “phải quán từ bi để diệt tâm sân” nhưng ta không tập, hoặc tập không rốt ráo thì khó mà thành công. Quán thì ngồi im lìm, đó là tịnh; còn Đi là động, ta phải trau dồi trong hành động.

Trên đây là cách tập luyện thực tiễn của người cư sĩ. Đợi đến khi thành Bồ tát rồi mới trau dồi Tứ Vô Lượng Tâm là một điều sai lầm. Người cư sĩ phải học tập và trau dồi ngay tâm từ, bi, hỷ, xả để cuộc sống an vui, xã hội tốt đẹp hơn, và đất nước thanh bình, không có tranh chấp, chống đối nhau. Còn các tỳ kheo thì học tập để giữ gìn giới luật và tu tập thiền định.

**ĐỨNG:** Khi đứng ta cũng nhắc: **“Chúng sanh chung quanh ta có rất nhiều, nếu ta đứng trên chúng thì chúng có thể bị tổn thương, héo úa, hoặc bị đè bẹp mà chết”.** Từ nay mỗi ngày ta phải ráng thực tập ít ra vài ba lần. Có tu tập như vậy thì lòng ta mới thấm nhuần yêu thương vạn vật muôn phương.

**NẪM:** Khi nằm ta cũng nhắc như vậy. Do đó, trong ngày nếu có bao nhiêu lần ta đi, đứng, nằm, ngồi thì ta được bấy nhiêu lần trau dồi. Cũng như người thợ vót tên, mỗi ngày cứ chăm chỉ vót mũi tên cho nhọn và đều thì cuối cùng cũng sẽ đạt như ý muốn. Thân ta cũng phải trau dồi như vậy thì tâm ta mới được an vui.

Đây là câu pháp hướng khi nằm: **“Tất cả chúng sanh sẽ ở dưới lưng ta. Ta hãy xem xét kỹ chỗ nằm có chúng sanh ở dưới đó không rồi mới nằm”.** Nhiều lúc ta quá mệt mỏi và ta không để ý có các sinh vật ở dưới, nếu ta vô tình nằm lấn qua lấn lại là ta đã giết chết chúng sanh (kiến, nhện, gián, bò cạp, v.v...)

Nó rên la đau đớn mà ta nào có hay. Bởi vậy khi lấn qua, lấn lại ta phải nhắc tâm, lưu ý và thực hiện cho được từ, bi, hỷ, xả. Muốn trau dồi lòng từ thì hàng ngày ta phải siêng năng, nỗ lực tu tập thì mới có kết quả. Tâm ta dần dần sẽ

thấm nhuần, rộng lớn bao la.

**NGŨ:** Khi ngồi ta cũng nhắc như vậy: **“Khi ngồi ta có thể đè bẹp chúng sanh ở phía dưới. Vậy ta phải cẩn thận, quan sát xem có chúng sanh ở chỗ ngồi không. Nếu không để ý, khi ngồi lắc qua lắc lại ta có thể làm đau khổ và chết chóc chúng sanh”**.

Trau dồi tứ vô lượng tâm là thể hiện tâm từ vô lượng, mà còn là phòng hộ sáu căn. Người tu sĩ mà ngồi lắc lư thì mất trang nghiêm; mắt lảo liên ngó qua, ngó lại là không đoan trang. Người tu sĩ thì không nên nhìn người khác phái, mà phải nhìn xuống dưới đất để tránh gây đau khổ, chết chóc cho chúng sanh.

Trên đây là trau dồi hành động của thân khi đi, đứng, nằm, ngồi; tức là ta tỉnh thức để tránh gây đau khổ, chết chóc cho chúng sanh. Trau dồi hành động của thân khiến ta càng ngày càng tăng thêm tình thương đối với chúng sanh để có sức tỉnh thức lớn, lòng thương yêu nhiều; nhờ đó mới diệt trừ được tham, sân, si và dứt trừ ngũ triền cái.

Khi tứ vô lượng tâm ngự trị ở tâm ta thì ngũ triền cái sẽ không còn đeo đẳng theo ta nữa. Sự thật không phải đơn giản, mà chính ta phải ra sức tu tập bền chí siêng năng mới thắng được. Mình nói mình thương chúng sanh, mà thực tế là mình thương mình, chứ chưa có thương ai hết. Xưa, có câu chuyện của Hoàng Hậu Vi Đề Hy hỏi vua Bình Sa Vương (Bimbisara) rằng: “Bệ hạ có thương thần thiếp không?”. Vua rất đổi ngạc nhiên, đáp rằng:

“Trẫm không thương ái khanh thì còn thương ai nhất trên đời này?”

Hoàng Hậu đáp: “Hoàng Thượng nói vậy chứ thật ra Hoàng Thượng thương Hoàng Thượng nhất!”

“Sao lạ vậy?”

“Thí dụ bây giờ thần thiếp yêu một ông quan nào trong triều, thì Hoàng Thượng có còn thương thần thiếp nữa không, hay là bắt giam thiếp vào trong ngục hoặc đem xử tử? Đó là Hoàng Thượng thương Hoàng Thượng chứ đâu có thương thần thiếp!”

Quả thật, nếu hay tin vợ mình lấy một người khác thì người chồng sẽ nổi cơn thịnh nộ ngay. Vậy thì yêu ở chỗ nào? Nếu là yêu thật sự thì phải để cho người mình yêu được hạnh phúc chứ? Là đệ tử Phật khi bị một con vật cắn đau (dù là con bò cạp), ta cũng không nổi giết hại nó. Chính vì lòng ích kỷ nhỏ nhen đó mà xã hội mới có tranh chấp, bất an; chứ nếu lòng thương yêu của chúng ta rộng lớn, chắc chắn không có sự bất an đó.

**Cho nên bài học đầu tiên trong Phật pháp là Tứ Vô Lượng Tâm.** Tại sao thế? - Vì muốn con người biết thương yêu nhau, và xây dựng một xã hội tốt đẹp, có trật tự, an ninh. Hình thức bên ngoài thì ta thấy các quốc gia, xã hội có trật tự, mà bên trong thì chưa có. Đời sống ngày càng khó khăn thì lòng người càng ly tán. Đức Phật dạy ta phương pháp để trau dồi tâm từ. Khi ta đang đi thiền hành và biết dùng pháp hướng nhắc tâm tức là ta đang trau dồi tâm từ. Còn nếu trong bước đi mà ta thấy trong ta có tình thương yêu rộng lớn, và luôn luôn tránh né để không giẫm đạp lên kiến hay bất cứ một loại côn trùng nào, tức là ta viên mãn lòng từ vô lượng.

Với tâm từ như vậy thì ta không nhổ đạp lên cỏ, ngắt một ngọn lá, bẻ một cành cây, hay hái một cành hoa. Tâm ta phủ trùm, thương yêu khắp vạn vật. Chỉ cần một pháp này cũng đủ để giải thoát. Khi có lòng thương rộng lớn thì không tham, không giận, và ngã chấp cũng không còn; thương yêu cá nhân thì ngã mới có. Không phải chờ đến khi nhập Tứ Thiền, đắc Tam Minh mới diệt hết lậu hoặc; chẳng phải chờ đến khi nhập Niết Bàn mà lòng ta đã là Niết Bàn sau một năm tu tập tinh chuyên!

Giờ đây chúng ta mới hiểu vì sao Phật cấm các tỳ kheo trồng cây cối, hoa kiểng, không làm một nghề nào cả. Còn làm là còn động đến chúng sanh, là làm cho chúng sanh đau khổ. Không phải ta ích kỷ, mà vì ta muốn thực hiện lòng yêu thương phủ trùm vạn vật. Tóm lại, hàng ngày chúng ta phải trau dồi tâm từ trong bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi bằng pháp hướng tâm.

**2. TAY HÀNH:** Trau dồi tâm từ trong hành động tay là khi đang cầm, nắm, bắt tất cả những vật dụng; hoặc khi mặc áo, ăn cơm... ta phải luôn luôn như lý tác ý. Thí dụ như câu: **“Tất cả những vật dụng, cơm ăn, áo mặc, thuốc thang đều do mồ hôi, nước mắt của người; vậy ta phải biết ơn, thương yêu họ và thương yêu mọi người; dù người đó có hay không có cúng dường cho ta”.**

Thậm chí nếu có người đánh, mắng, chửi rửa ta, ta cũng không bao giờ đánh, mắng, chửi rửa, hay to tiếng với họ, làm cho họ khổ sở. Ta phải nói lời nhẹ nhàng cho người vui và không buồn khổ nữa.

Khi cầm, nắm, bắt, tay ta cũng phải nhẹ nhàng, từ tốn, vì trên đồ vật ấy có thể có chúng sanh, nếu ta mạnh tay là ta có thể giết chết sinh vật ấy. Tập luyện như vậy là tập luyện tỉnh thức trong hành động để trau dồi tâm từ, bi, hỷ, xả; chứ không phải là Chánh niệm tĩnh giác định.

Muốn trau dồi tâm từ trong các hành động nơi tay thì ta phải tác ý thường xuyên để không vô ý làm đau khổ chúng sanh. Khi tinh tấn, siêng năng tu tập,



tức là ta thực tập tĩnh giác, dần dần ta mới thật sự thương yêu chúng sanh. Khi chúng sanh đang mạnh giỏi mà ta thương yêu là ta ban lòng từ rộng lớn; còn khi chúng sanh bị nạn, đau khổ mà ta săn sóc, giúp đỡ là ta thực tập lòng bi. Hàng ngày ta phải tránh né để cho chúng sanh sống an vui, ca hát. Đó là ta trau dồi lòng từ.

Từ thuộc về nhân, khi chúng sanh không bị đau khổ; bi thuộc về quả, khi chúng sanh đang bị đau khổ. Người ta đang sợ hãi mà ta đến trấn an là bi. Nhường chỗ ngồi cho một bà già đang đi trên xe đồ là từ. Lòng từ biến mãn khắp mười phương, khiến cho cỏ cây, vạn vật sống an vui, không có sự sát hại, gây khổ đau, dù là vô tình giẫm đạp lên côn trùng. Có lòng từ thì không có tâm chấp chặt, chỉ có sự bình đẳng, thương yêu nhau xuất phát từ trong đáy lòng của ta.

Nếu ta không trau dồi lòng từ thì nó chỉ là hình thức suông, là những danh từ hoa mỹ: “từ bi, bác ái”. Bấy lâu nay ta nghe thấy các danh từ ấy, nhưng ta chưa thực hiện đúng mức giữa người và người, cũng như giữa người và vật. Nói cho cùng, chúng ta lầm chấp thân tâm này là ngã (của ta); bao giờ ta còn lầm chấp như thế là ta không có lòng từ bi thật sự.

Muốn được thật sự có lòng từ bi thì hàng ngày ta phải trau dồi nó, thì ta mới có được. Nhờ đó mà bản ngã ta mới tiêu mòn và ta thấy trong vạn vật có mình, mà như không có mình. Ta cần phải có câu pháp hướng để thực tập. Đây là điều rất quan trọng, nó là ngọn đuốc soi đường ta đi.

Khi nắm, bắt lấy một vật gì, ta phải hành động nhẹ nhàng, từ tốn. Đây là oai nghi, tế hạnh của thầy tu. Mỗi hành động của tay, chân đều hướng tâm, nhắc tâm ta thương yêu mọi loài. Từ đó tâm ta mới thấm nhuần sâu tận xương tủy, và biến mãn ra thân mình đầy lòng thương yêu chân thật. Cần ghi nhớ ở đây không phải ta tu tập Chánh niệm tĩnh giác định, mà là tu tập hạnh nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng; tu tập tĩnh thức để thể hiện lòng từ bi.

Người có lòng từ bi không bao giờ biết sợ hãi trước ác thú, hiểm nguy. Loài vật chung quanh ta cũng biết sợ hãi (cọp, beo, voi, gấu). Do sợ hãi mà nó nhìn ta chằm chằm (vì mắt ta có vẻ hung dữ?).

Con vật thấy người tu, mắt nhìn xuống thì nó an tâm và không sợ hãi. Người không tu khi thấy con vật lớn thì lo cao chạy xa bay, khi thấy con vật nhỏ thì đánh, bắt, giết. Bởi vậy, họ có thể bị ác thú giết hại (vì trong người họ toát ra từ trường ác). Người có tâm từ thì không hãm hại thú dữ mà còn thương yêu nó nữa.

Tu sĩ sống trong rừng hài hòa với thú là do lòng từ, chứ không phải là do công phu thiền định. Những con vật nhỏ hơn như rắn, rết, bò cạp có chất độc là để bảo vệ thân nó khi nó bị tấn công, mạng sống bị đe dọa. Khi có lòng từ thì đi trên xe đồ ta cũng không sợ (bị móc túi), vì đã ban rải lòng từ cho họ. Người thường, nếu có cái gì quý giá thì họ nơm nớp lo sợ, còn ông thầy tu thì có cái gì mà sợ mất trộm?

Để kết luận, ta có thể nói rằng trau dồi lòng từ không phải là chuyện đơn giản. Đạt được phân nửa là ta đã sống an vui, thanh thản. Nếu muốn đạt lòng từ trọn vẹn một trăm phần trăm thì ta phải vứt bỏ hết tất cả tài sản, của cải thế gian. Khi ta thật sự có tâm từ thì trong lòng không còn sợ hãi nữa.

## **B. Trau dồi tâm từ nơi miệng (Khẩu hành)**

**1. KHI ĂN, UỐNG, NHAİ, NUỐT:** Phải cẩn thận trong khi ăn uống, kéo nhai nuốt chậm chúng sanh. Thí dụ khi ta vội vã ăn một cái bánh có mấy con kiến là ta nuốt chúng luôn. Ta phải từ từ, lấy que nhỏ đưa con vật (kiến, sâu) ra khỏi thức ăn của ta (rau cải, trái cây, bánh, v.v...). Người tu sĩ cũng như cư sĩ đều phải thực tập như thế. Luôn luôn phải như lý tác ý: **“Khi ăn, uống, nhai, nuốt ta phải cẩn thận để không nhai nuốt chúng sanh. Làm cho chúng sanh đau khổ, chết chóc trong khi ta ăn uống là một điều tội lỗi”**.

**2. KHI NÓI:** **“Muốn nói một điều gì phải cân nhắc, suy tư chín chắn rồi mới nói”**. Lấy đó làm câu pháp hướng để không nói lời làm khổ mình, khổ người. Lời nói ác độc, nói đùa, mỉa mai cũng làm cho người ta đau khổ. Hầu hết chúng ta không biết trau dồi lời nói, khi muốn nói là cứ nói tùy thích, không hề nghĩ đến hậu quả của nó. Không nên đặt điều nói lời oan ức cho người khác (chuyện có nói không, chuyện không nói có); nếu mình không muốn người ta nói lời oan ức cho mình thì mình cũng đừng nói lời oan ức cho người.

**“Phải gìn giữ lời nói đúng đắn, không làm khổ mình, khổ người”**, để trau dồi tứ vô lượng tâm.

**“Ta là người hay nhiều chuyện, lắm mồm, vậy hàng ngày ta phải trau dồi miệng”**. Tùy theo nhược điểm của mình mà đặt thêm cho mình những câu pháp hướng tương tự cho phù hợp với đặc tướng của mình.

**“Ách giữa đàng, mang vào cổ, chuyện người người biết, chuyện mình mình hay; đừng có tài khôn mà chuốc lấy họa vào thân”**. Thật là vô ích khi mình đến can thiệp vào chuyện của người để rồi tranh chấp, đôi co.

Nếu thường xuyên hướng tâm thì ta rất tỉnh táo, khi nói sẽ cẩn ngôn (suy tư rồi mới nói) và giảm tốc độ (có thì giờ suy nghĩ trước khi nói). Nếu gặp chuyện xảy ra mà nói lia lịa, lỡ nói rồi làm sao lấy lại được? Nếu ta không khéo, nói phóng theo tư tưởng ngã chấp thì có ngày sẽ chuốc họa vào thân.

**“Từ nay ta phải yên lặng, sống trầm lặng (độc cư), không được làm mồm trước mọi hoàn cảnh, mọi đối tượng”.**

Do miệng lưỡi nói ra mà kẻ sân, người khổ, kẻ quyền sinh. Do miệng lưỡi mà gia đình ly tán, bè bạn tránh xa. Do miệng lưỡi nói ra mà vạn vật, sinh linh phải chết (đến nhà người bạn chơi, khen con gà tốt quá, nếu làm thịt ăn thì ngon tuyệt). Do miệng lưỡi nói ra mà có người bị tù đầy, biệt xứ.

Miệng lưỡi nói ra mà gia đình người ta xào xáo, anh em chia lìa, tăng đoàn tan rã, v.v... Nói chung, sự đau khổ của con người ta ở thế gian này phần đông là do miệng lưỡi. Vậy hàng ngày chúng ta phải trau dồi miệng lưỡi để nói lời lành, lời thiện. Phải thường xuyên như lý tác ý câu này:

*“Ta không nói thì thôi, mà nói ra thì phải làm vui lòng người”.*

*“Nói ra mà làm vui lòng người là ta thương người”.*

*“Làm người ta phải thương người, thấy sự đau khổ của người như chính sự đau khổ của ta”.*

## **C. Trau dồi tâm từ nơi ý hành**

Muốn trau dồi ý, ta phải tư duy: **“Thân tất cả chúng sanh cũng như thân ta, thường đau khổ, đói khát. Ta hãy thương yêu và chăm sóc chúng như chăm sóc con ta vậy”.**

Sự tư duy được nhắc đi, nhắc lại nhiều lần khi nhìn hoạt động các loài vật (một đàn kiến đi qua): nó có buồn, vui, đau khổ (nó ra sức bảo vệ khi bị con vật khác tấn công). Từ đó ta tư duy đến đời sống của các sinh vật. Khi có con vật bị gặp tai nạn ta phải ra tay cứu nó.

Con kiến té xuống nước mà ta vớt lên là hành động của từ tâm. Khi nghe con nhái bị con rắn cắn thì ta phải mau mau chạy ra can thiệp để cứu nó. Khi một bầy chó hòa nhau tấn công một con chó khác trong xóm thì ta phải can ngăn; một con chim nhỏ bị con chim lớn mổ, cắn thì ta phải ra tay cứu giúp nó.

Khi để ý, quan sát đời sống của loài vật thì ta mới thương yêu, cảm thông chúng. Lúc ngồi nghỉ ngơi mà có thể giúp đỡ được cho chúng thì lòng ta thấy vui

mừng, tâm ta tỉnh táo và ta cũng tu tập thiền định nhanh hơn là cứ ngồi yên một chỗ luyện tập hơi thở.

Sự quan sát còn làm cho tri kiến ta ngày càng rộng lớn hơn. Từ đó ta tư duy mới thấy hạnh phúc ở trần gian chỉ là giả tạo.

Ngồi thiền nhập định để làm chủ sanh tử mà không trau dồi tâm ý là một điều thiếu sót lớn. Thế nên, mỗi ngày chúng ta cần phải bỏ ra vài ba phút, hoặc hai ba chục phút để quan sát mọi loài, lắng nghe tiếng kêu khổ, cầu cứu của chúng sanh. Hành động như vậy sẽ giúp cho sự tu tập của ta rất nhiều. Từ trước đến nay, chúng ta tu tập mà không có người hướng dẫn cận kề, không biết phải tu TỨ VÔ LƯỢNG TÂM như thế nào, trau dồi ra sao, nên lấy cái sau tu phía trước, lấy cái trước đem tu phía sau.

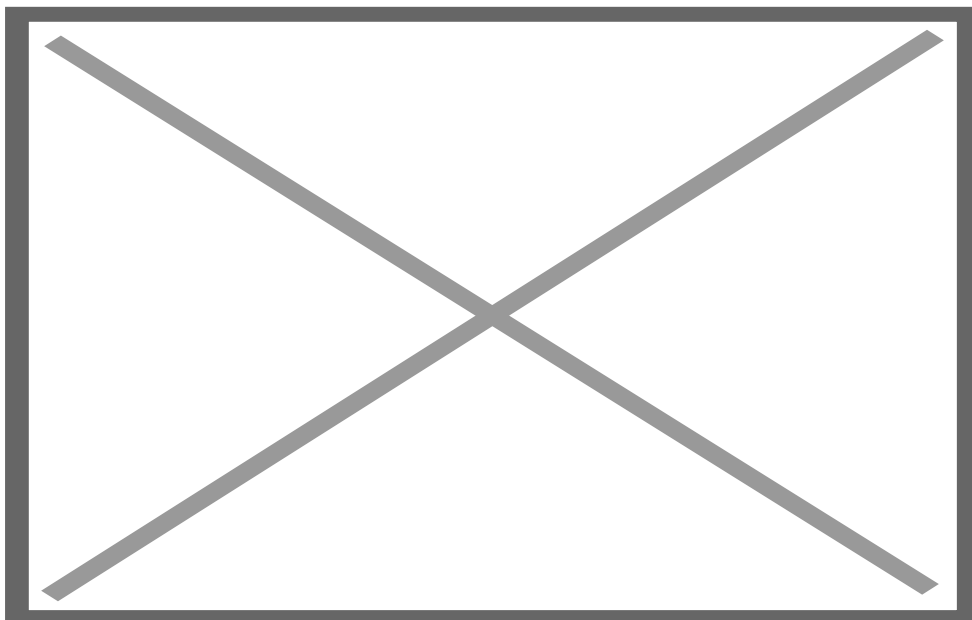
Trau dồi lòng từ là “tu” cái tham, sân, si; chứ không phải diệt tham, sân, si rồi mới tu tập lòng từ. **Cứ mãi lo nén tâm, tập hơi thở, ngồi thiền làm cho dứt sanh tử luân hồi; trong khi tham, sân, si chưa dứt thì làm sao có lòng từ?** Đức Phật dạy các tu sĩ và cư sĩ tu tập để sống một đời an vui, xã hội có trật tự an ổn. Nếu ta tu một, hai năm và trau dồi tứ vô lượng tâm qua thân, khẩu, ý thì chắc chắn ta sẽ có hạnh phúc rất lớn, hạnh phúc chân thật cho ta và gia đình ta.

Hãy tự hỏi bấy lâu nay ta tu tập: 5 năm, 10 năm, 20 năm mà gia đình ta có an vui, giải thoát không; hay là như ngục tù đau khổ? Nơi nào đạo Phật đến thì phải có giải thoát thật sự; nếu không thấy giải thoát thật sự thì đó không phải là đạo Phật chân chánh.

Có bao giờ quý vị nhìn cỏ cây, ngắm hạt sương đọng trên cỏ vào buổi sáng tinh mơ? Có bao giờ quý vị để ý đến ngọn cỏ non mấy bữa trước, hôm nay đã bung ra thành lá cỏ không? Hãy theo dõi cuộc sống đang diễn biến trước mắt chúng ta, rồi ta mới thấy thương yêu cỏ cây, loài vật.

Cỏ cây và loài vật mà ta thương được thì làm sao mà ta không thương được con người? Dù cho người có oán ghét ta, ta cũng không để dạ, mà phải sống buông xả và thanh thản. Do đó đời ta không có người thù, mà chỉ có người đã hiểu và người chưa hiểu ta mà thôi.

Khi ta trau dồi được ý thì thân và khẩu sẽ không còn khó khăn nhiều.



Bi vô lượng là lòng thương vô bờ bến trước nỗi khổ chúng sinh. Người có lòng bi không đành lòng ngồi yên nhìn sự thống khổ của chúng sanh. Đành rằng sự đau khổ của thế nhân là cái duyên nhân quả, nhưng lòng bi không cho phép chúng ta làm ngơ. Phải dùng lời khuyên bảo, thăm hỏi, có hành động cứu giúp (khi thấy con vật bị gãy chân, ta ôm nó vào lòng, xoa nhẹ trên vết thương).

Đừng sợ mất thì giờ trong cuộc đời ta, khi phải lo giúp đỡ cho người và cho vật. Hành động đó, thời gian đó quý báu hơn là vàng bạc, ngai vàng của nhà vua. Làm được việc ấy, thì lòng ta cũng cảm thấy hân hoan. Vàng bạc, của báu không thể đem lại nguồn vui lâu dài bằng niềm vui giúp người, vật bị lâm nạn, đau khổ.

Nên nhớ, khi giúp cho chúng sanh được an vui, hạnh phúc, ta cũng tìm cách giúp cho chúng sanh xa lìa nhân ác để sống vui, chứ không phải chỉ giúp họ khi họ bị khổ. Và khi họ cứ rơi vào đường khổ thì phải dạy cho họ hành động thiện, tập nhân tốt để tránh quả khổ.

Lúc còn ở Hòn Sơn, Thầy đã lấy cái que can hai con kiến ra, mà nó vẫn cứ xáp vô đánh nhau hoài. Cuối cùng, Thầy phải can ra và cách ly hai con vật xa thì chúng nó mới hết cơn giận. Con vật mà như vậy, hướng hồ là cơn sân hận của con người!

Khi chúng ta trau dồi tâm từ, là ngăn ngừa những điều kiện có thể làm cho chúng sanh đau khổ, còn trau dồi tâm bi là nhắm ngay vào sự đau khổ của chúng sanh để mà xoa dịu, an ủi. Muốn được như vậy thì lúc nào ta cũng trau dồi, nhắc nhở tâm ta: **“Hãy thương người đang sân”**. Khi nào rảnh rỗi thì phải tự nhắc tâm như thế, chớ không phải đợi đến lúc sân hận nổi lên mới áp dụng. Nếu thường xuyên thực tập, nhắc nhở như thế, thì khi thấy một người

đang sân với ta, ta mới có thể thương được.

**“Hãy thương người đang bị bệnh khổ”.** Nhiều lúc ta cứ tưởng là ta thương người, nhưng thật ra ta không thương người bằng ta thương ta. Đó là một trạch pháp mà ta phải thường áp dụng để nhắc nhở tâm mình.

**“Hãy thương người đang buồn khổ”.** Nhắc tâm như thế để ta tìm cách giúp đỡ người, đồng thời cũng gợi được nơi ta lòng thương người đang buồn khổ.

**“Hãy thương người có tai nạn”.** **“Hãy thương người trộm cắp”.** Đó là những câu trạch pháp mà ta thường áp dụng để nhắc nhở, và tìm mọi cách để chỉ cho họ thấy cái nhân đau khổ để họ không còn tham lam, trộm cắp nữa. Vì thương người, nên khi thấy người đến trộm cắp của ta thì ta không giận mà còn thương hại họ. Nếu ta không thường trau dồi lòng bi thì ta có thể bắt họ bỏ tù.

**“Hãy thương người đang si mê”.** Người đang uống rượu, hút thuốc, cờ bạc, v.v... là người đang si mê. Giả sử có người đến chửi mắng ta, hỉ mũi quẹt cột, khạc nhổ, và còn gọi là “Thầy chùa này, thầy chùa nọ”, liệu ta có chịu đựng nổi không? Lúc ấy ta phải nhắc tâm, ta hiểu là họ đang mê muội thì ta thương hại họ. Nếu tha thứ được cho người thì ta sẽ không khổ.

**“Hãy thương người đang tị hiềm”.** Khi biết có người tị hiềm, tìm cách nói xấu ta mà ta không giận họ, trái lại còn thương hại họ.

**“Hãy thương người đang cống cao, ngã mạn”.** Kể nào cho rằng mình hiểu biết tất cả và đã chứng ngộ là người đang si mê, cầu danh, chấp ngã rất nặng. Do đó ta tránh tranh luận với họ, để đem lại sự an ổn cho ta và cho người.

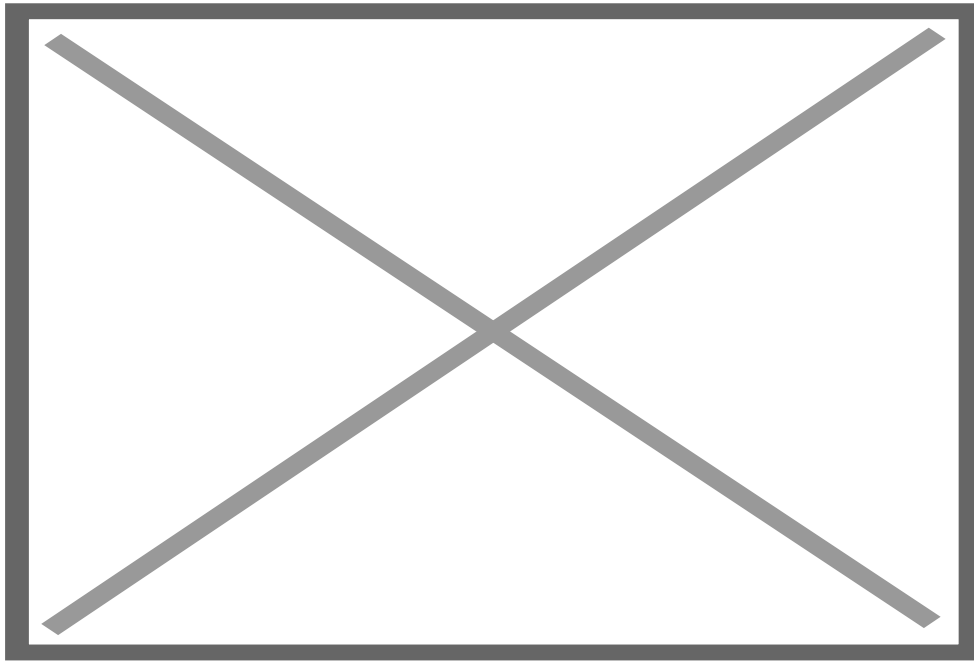
**“Hãy thương người tàn tật”.** Trong khi có sáu căn đầy đủ, hãy thương yêu những người khốn khổ, sáu căn khiếm khuyết; hãy tặng cho họ một món quà nho nhỏ như cục xà bông, kem đánh răng hay cái bàn chải cũng đủ an ủi họ.

Phải thường xuyên trau dồi, nhắc nhở tâm, nếu không nó sẽ quên đi vì nó bận đeo đuổi theo những sinh hoạt của người đời.

**“Hãy thương người già yếu”**, vì một ngày kia ta cũng sẽ như vậy. Kính cho họ lối đi, nhường cho họ chỗ ngồi, đưa họ băng qua đường.

**“Hãy thương tất cả chúng sanh”, vì tất cả chúng sanh đều đau khổ.**

Ta hãy đặt một tình thương rộng lớn (từ vô lượng, bi vô lượng), từ đó tâm ta lúc nào cũng an vui với vạn hữu. Tình thương đầy khắp tất cả, chan hòa nơi nơi, và ta sống thanh thoi, an lạc trước vạn hữu, và thường xuyên trau dồi tâm bi vô lượng của ta



Có từ bi nên mới có hỷ. Hỷ là vui, vui vẻ với mọi người (người thương, kẻ oán). Nói cho đủ là tùy hỷ. Vô lượng là tràn đầy, phủ trùm. Hỷ tâm có hai loại:

### **A. Hỷ vô lượng dục lạc (vui theo ngũ dục lạc)**

Đây là cái vui ngắn ngủi, mê muội của người phàm phu chạy theo trần cảnh (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp). Nó có sức cám dỗ con người đi đến chỗ đau khổ bất tận. Cái vui này, ở xa như hạt kim cương, khi đến gần chỉ là hạt nước mắt. Cho nên đức Phật mới dạy rằng: *“Nước mắt chúng sanh nhiều hơn bốn bể”*. Đó là hỷ vô lượng dục lạc.

Tâm con người là một cái túi không đáy, chạy theo dục lạc để tận hưởng, và không bao giờ biết ngừng, như con thiêu thân lao vào ánh đèn. Thế nên con người cứ phải quanh đi lộn lại sanh tử muôn đời, muôn kiếp, không bao giờ dứt khổ. Khi có nhà lá thì mong có căn nhà ngói; lúc có nhà ngói thì mơ được căn nhà lầu; hoặc là kẻ đang đi xe đạp thì ước ao được đi xe Honda (xe máy); khi có xe Honda thì lại muốn có xe hơi như người ta... Đây là hỷ vô minh, còn gọi là hỷ ảo giác (chạy theo ăn ngon, mặc đẹp, v.v...).

Vui theo dục lạc là vui theo với ác nghiệp. Khi thấy người sát sanh, trộm cắp, tà dâm, hút xách, đã không ngăn cản mà còn vui theo, tán thành sự vui chơi theo con đường ác là hỷ vô lượng tâm theo ác pháp (ác pháp cũng nhiều vô lượng).

Bấy lâu nay chúng ta chỉ nghe Hỷ Vô Lượng Tâm tức là thiện pháp. Nếu tốt thì mới là nẻo của đạo Phật, nẻo của thiện pháp, của sự giải thoát, an lạc. Hỷ dục lạc thế gian là hỷ ác, tạo cảnh địa ngục trần gian. Chẳng cần phải đợi mai sau, cái hỷ này tạo cho ta địa ngục ngay tại trần thế. Từ nay biết được như thế thì ta



phải xa lìa, viễn ly, dứt bỏ đi; chắc chắn chúng ta sẽ không có địa ngục ở trần gian.

Cái hỷ đau khổ của biển đời trầm luân này chỉ có người trí mới thoát được, còn người vô minh, mê muội khó mà thoát khỏi. Chúng ta tu tập pháp Phật: Giới, Định, Tuệ thì phải có trí tuệ siêu việt mới mong tu tập được; nếu không thì ta vẫn còn nằm trong vòng tay của các loại hỷ này.

Quý vị hãy tự xét xem mình đã thoát khỏi vòng tay ấy chưa? Nếu còn trong vòng tay của các loại hỷ này thì đời đời kiếp kiếp ta sẽ chuốc lấy tai ương. Muốn trau dồi tâm hỷ vô lượng thì ta phải nhắc tâm ta bằng như lý tác ý:

**“Hỷ của dục lạc là tai nạn, là bệnh tật, là khổ đau; vậy ta phải lánh xa cái hỷ này”**. Phải thường xuyên quán xét, trau dồi tâm ta như thế để cảnh giác, xa lìa nó; vì nó có sức cám dỗ ta rất mạnh, như đá nam châm. Thỉnh thoảng ta lại nhắc tâm như thế: “Hỷ của dục lạc là tai nạn, là bệnh tật, là khổ đau”, để xa lìa, yếm ly ngũ dục lạc.

**“Hỷ của ngũ dục lạc là ảo giác, là thuốc độc, là rắn độc giết hại con người; ta hãy lánh xa các loại hỷ này”**. Do thường xuyên nhắc tâm như thế, cho nên trước sự sẵn sóc, thương yêu nồng nàn, trước sắc đẹp lộng lẫy ta mới đem lòng sợ hãi: nhìn thấy thật là khả lạc, khả ái, ham thích, nhưng đụng vào nó là đâm vào gai chông, không phải là hạnh phúc gì đâu.

Biết được như vậy, thấy suốt như vậy là không vô minh; nếu không biết như vậy, không thấu suốt như vậy là vô minh. Câu này ta cũng phải thường xuyên nhắc đi, nhắc lại để đoạn dứt lòng ưa thích thế gian. Tùy theo

đặc tánh của mỗi người mà ta tùy nghi thêm vào câu pháp hướng để có đủ sức mạnh và giúp ta thoát khỏi những cám dỗ của vật chất.

**“Vui theo ác pháp là hỷ tâm vô lượng ác, làm đau khổ chúng sanh, là giết hại chúng sanh; ta hãy tránh xa hỷ này, yếm ly hỷ này, từ bỏ hỷ này”**. Đó là các câu trạch pháp mà ta phải thường ghi nhớ, trau dồi tâm mình để tu thập thiện và chống lại thập ác. Là người tu sĩ Phật giáo, khi thấy ai làm ác là phải tránh xa, làm gì có sự vui theo? Một ông thầy tu không thể đứng trước hàng thịt, hoặc ngấm tô phở có mấy lát thịt nằm trên đó.

Thấy các ác pháp, thấy sự đau khổ, chết chóc của chúng sanh, **nếu ta không thể can thiệp, giúp đỡ được thì ta hãy lánh xa, để không nhìn thấy cảnh tang thương, khốn khổ, máu đổ, thịt rơi, đau lòng, nát dạ**. Khi thấy hai người đang đánh nhau chí tử, nếu không can ngăn họ mà còn cổ vũ (vui theo) thì ta không phải là người đệ tử Phật.



## B. Hỷ tâm vô lượng giải thoát

Là vui với việc làm từ thiện của người khác. Khi có người bố thí, cúng dường, hoặc xây nhà thương, trường học thì ta liền tán thán, vui theo, và tận tâm giúp đỡ với lòng hân hoan, sung sướng. Sự vui theo này là một bước tiến trên đường thiện nghiệp. Nếu ta có tiền của thì ta nên đóng góp, giúp đỡ người; nếu không có tiền của thì ta hãy bỏ công sức ra phụ giúp công tác từ thiện ấy.

Vì tâm bi vô lượng, thấy quá nhiều khổ đau trong xã hội nên ta không thể ngồi yên mà tư duy suông; ta phải làm một cái gì đó để góp phần ban vui, cứu khổ cho mọi người, làm sao cho mọi người được no ấm, thoát khỏi bệnh tật, khổ đau. Bệnh viện, thuốc thang chỉ xoa dịu sắc thân của họ; an ủi, cảm thông, khuyên nhủ là xoa dịu thương đau của tinh thần.

Hành bi tâm như vậy cũng chưa đủ, ta phải làm cái gì hơn thế nữa để diệt tận gốc khổ đau của muôn loài. Chỉ có Trung Tâm An Dưỡng Từ Thiện ra đời mới là nơi giúp đỡ người ta được an vui, học tập đạo đức nhân quả, diệt tận mầm mống đau khổ. Những việc làm này khiến ta vui theo, vì nó mang lại lợi ích thiết thực cho con người: chấm dứt nhân ác, tăng trưởng nhân lành.

Còn gì sung sướng cho bằng con người thấy rõ đường đi lối về của nhân quả! Biết được nhân quả thì loài người không làm điều ác; loài người không làm điều ác thì trần gian này là cõi Niết Bàn, là Thiên Đàng, và không còn có người bất hạnh trong xã hội.

Ý của Thầy bấy lâu nay là xin phép thành lập Trung Tâm An Dưỡng, để người ta có thể về đó an dưỡng một vài tháng cho đến hai, ba năm, và được sự hướng dẫn đường đi nước bước của nhân quả và đạo đức nhân bản - nhân quả, để sống an vui và diệt tận gốc khổ đau của con người. Từ đó họ không làm điều ác, tự họ đem lại hạnh phúc cho bản thân mình và cho người khác.

Tâm nguyện của Thầy là như thế, nhưng duyên chúng sanh chưa đủ, khó mà thực hiện được. Nếu trung tâm an dưỡng này thành hình thì biết bao nhiêu người trong xã hội này sẽ được lợi lạc, khi những người được tu tập nơi đây thể hiện sự an lạc bằng chính cuộc sống và hành động của họ.

Thầy còn có nhiều ước mơ mà chưa tiện nói ra. Ước gì tất cả trường học trên đất nước này sẽ giảng dạy môn giáo dục đạo đức nhân bản - nhân quả cho các học sinh! Còn gì sung sướng cho bằng khi thấy các học sinh - mầm non của đất nước, là công dân tương lai - mà biết sống trong đạo đức, thấm nhuần lý nhân quả! Hạnh phúc thay cho những ai có được duyên may học tập đạo đức nhân quả! Chính bản thân họ là người tốt, gia đình họ sẽ được hạnh phúc và xã hội

cũng được an vui, tốt đẹp.

Không phải được người ta đem cho vàng bạc, của báu mà ta vui mừng, mà niềm vui khi thấy con người làm thiện. Thiết nghĩ, đức Thế Tôn nhập diệt đã lâu chắc cũng sẽ hoan hỷ khi thấy chúng ta biết tu tập và sống trong đạo đức nhân quả; từ đó lòng từ, bi, hỷ, xả sẽ lan rộng ra các nước khác. Khi con người biết sống trong đạo đức nhân quả thì họ sẽ không gây chiến tranh, giết hại người ở nước khác.

Muốn trau dồi tâm hỷ vô lượng, ta phải dùng như lý tác ý mà nhắc: **“Ta hãy vui mừng theo ý kiến của người khác, để mình và người đều vui”**. Nếu người ta chấp vào ý kiến của người ta thì mình cũng không nên chống đối làm gì. Ngày xưa, có ba vị đệ tử Phật là A Na Luật tôn giả, Kim tôn giả và A Nan Đà tôn giả cùng sống hài hòa tại một trụ xứ. Đức Phật hỏi: *“Các ông sống chung thì có an vui tu tập không?”*. Tôn giả A Na Luật đáp: *“Con sống theo ý các bạn đồng tu, chứ không sống theo ý của con”*.

Hai vị kia cũng đáp tương tự như thế. Đức Phật khen: *“Như vậy là tốt lắm! Đây mới thật là độc cư”*. Độc cư ở đây không có nghĩa là ngậm miệng, mà là không có ý kiến chống đối nhau. Đây cũng là hỷ vô lượng tâm (ý của người thì vô lượng và ta cũng vui theo ý kiến của người).

Ta phải thường nhắc đi nhắc lại câu pháp hướng kể trên để tâm không chống lại ý của người, mà còn vui theo ý của người. Đó là sống tùy thuận. Hãy thực tập như vậy suốt một năm, chứ không phải chỉ có một, hai ngày mà thành công được. Nếu không trau dồi như vậy thì ta khó mà theo ý của người khác được.

Bản chất của người ta là hay khoe cái giỏi, cái hay của mình (bản ngã). Nơi nào có bản ngã thì nơi đó không có hỷ tâm vô lượng (cái gì của ta cũng là đúng mà của người thì sai). Trau dồi hỷ tâm vô lượng là ta diệt ngã (vô ngã là Niết Bàn). Hầu hết chúng ta đều sống với cái ngã nên cứ khổ hoài. Thật diễm phúc cho những ai biết sống diệt ngã!

**“Tánh hay khoe khoang cái hay, cái giỏi của mình là chướng tâm, là ngại đạo. Ta hãy từ bỏ, xa lìa cái thói xấu này”**. Phải tự nhủ là ta có giỏi gì đâu. Đó là tâm hỷ diệt trừ bản ngã. Lại nữa, ta hãy nhắc tâm:

**“Phải biết nhu hòa trong mọi công việc làm, lấy việc người làm việc mình”**. Đây là tập cho tâm vui mừng trước mọi việc làm của người khác. Công việc làm của người vô lượng thì ta cũng vui theo vô lượng công việc làm của người. Đó là hỷ tâm vô lượng trong việc làm của người khác. Nếu câu pháp hướng chính xác thì tâm sẽ thấm nhuần, và hiệu quả rất lớn mà ta không mất

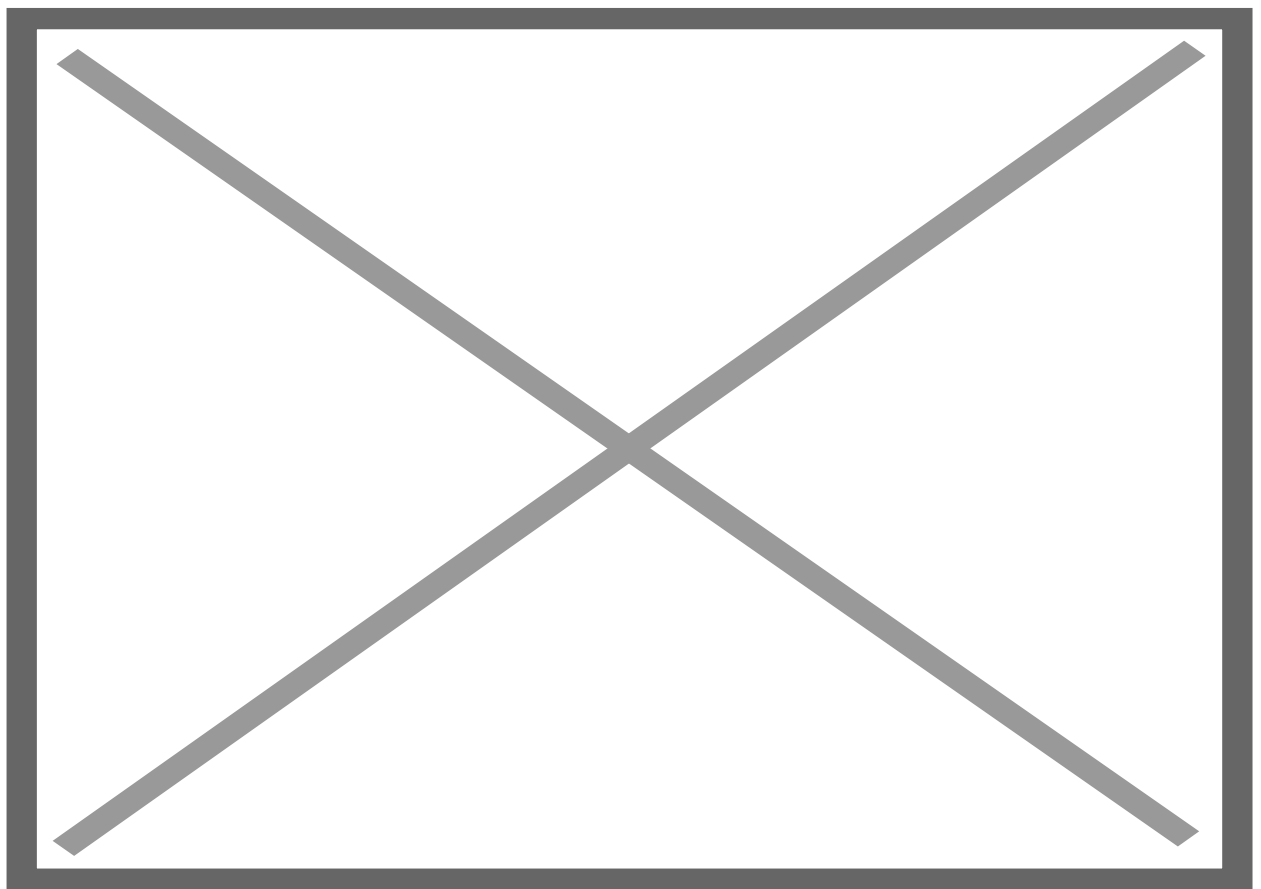
nhiều thì giờ.

Ta cũng như lý tác ý vui cùng cái vui của vạn vật. Nếu ta làm một điều không vui là ta làm cho cỏ cây, vạn vật cũng không vui. Thí dụ mọi vật đang sống an lành mà ta nổi cơn sân hận, xô xát, giết hại, thì môi trường chung quanh cũng bị ảnh hưởng. Cho nên có câu: *“Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ”*.

**“Trong vạn vật đều có niềm vui chan hòa, ta hãy hòa mình cùng với niềm vui ấy. Nếu ta làm điều gì không vui tức là ta đã làm buồn muôn loài vạn vật, cỏ cây”.**

Câu này ta phải thường xuyên trau dồi để đem lại sự an vui cho mọi loài. Thí dụ trên đường đi vào thất, nếu ta vô tình đạp phải con kiến làm cho nó gãy chân. Khi con vật lăn lộn, đau khổ thì cỏ cây, vạn vật cũng đau khổ theo. Tuy thấy cỏ cây có vẻ như vô tình, nhưng thật ra có sự giao cảm giữa vạn vật.

Bằng chứng là có người trồng cây xum xuê quanh vườn, vì chiến tranh phải tản cư, bỏ đi thì cây trái héo úa, không còn xanh tươi như trước. Cho nên những cây trồng gần nhà bao giờ cũng tươi tốt, xum xuê hơn là những cây trồng xa nhà; vì hàng ngày nó được nghe ta nói, thấy ta chăm sóc nên nó được an vui và phát triển hơn các cây khác.



Xả là xả bỏ, không dùng nữa, không chấp, dẹp qua luôn. Xả vô lượng là bỏ hết tất cả những pháp ở thế gian (như thầy tu thì chỉ có ba y một bát), không còn một vật gì, hay một chương ngại nào ở trong tâm. Vậy các pháp ở thế gian là pháp gì? - Các pháp thế gian là pháp trói buộc như mạng lưới mà ta khó thoát ra.

Các pháp ấy là: sắc dục, tài sản thế gian, vật chất lớn, vật chất nhỏ, nhà cửa, ruộng vườn, danh thơm, tiếng tốt, tiếng khen, tiếng chê, thức ăn ngon dở, ngủ nghỉ, anh em, bè bạn gần xa, chùa to, tháp lớn, miếu đình, tế tự, cúng bái, tụng niệm, ca ngâm, tủ giường, bàn ghế, ly chén, xoong nồi, ti-vi, radio, tủ lạnh, kinh sách, kiến thức học tập thiên văn, địa lý, toán, khoa học, kinh tế, chính trị học, dịch số, bói toán, và các nghề thợ mộc, thợ may, thầy thông, thầy ký, thầy bùa, thầy cúng...

Nói chung toàn bộ các nghề trên thế gian, đụng vào đâu nó cũng dính với ta, đổi nghề nó cũng dính với ta. Từ cái ly cái chén trong nhà cho đến kiến thức, học thuật, tâm ta cứ chấp cái này cho đến cái kia (kiến chấp), làm cho chúng ta không giải thoát. Nếu không xả hết thì nó sẽ làm ta bận tâm (so sánh, chống đối). Ta phải xả hết mọi tri kiến trong đầu của chúng ta, kể cả những kinh sách mà ta học được bấy lâu.

Chỉ còn một điều duy nhất trong đầu là xả tâm cho hoàn toàn trong sạch. Được như vậy mới là giải thoát. Nếu trong đầu còn nhớ Phật đã nói như thế này, Thầy đã nói như thế kia là chưa xả. Bởi vậy Phật đã bảo: **“Chánh pháp của ta còn phải bỏ, huống hồ là pháp thế gian”**. **Phải xả vô lượng tâm, vì tâm đụng đâu là dính đó**.

Đạo Phật là đạo siêu xuất, và mục đích của đạo Phật là xả, xả vô lượng. Xả cũng là một chi phần của Thất Giác Chi. Xả tối đa được phần nào là tốt phần ấy. **Nghĩa là trong giai đoạn I của người cư sĩ, ta phải xả thật sạch, trắng như vỏ ốc mới có thể bước sang lộ trình thứ hai của đạo giải thoát: xuất gia**. Nếu người cư sĩ không chuẩn bị xả sạch ở giai đoạn tứ vô lượng tâm, thì khi xuất gia khó mà tu hạnh tỳ kheo.

Vì đến đây ta phải tu tập các hạnh khác với người cư sĩ; ta không còn nghĩ đến việc xả cái bàn, cái ly, hay giã từ vợ con, mà phải tập luyện Tứ Niệm Xứ, Tứ Thiền, Bát Chánh Đạo và Tứ Diệu Đế. Nếu xả kỹ thì khi dụng công miên mật, ta chỉ cần một tuần cho đến hai, hay ba tuần là có thể chứng ngộ (đạt Sơ Thiền). Không xả được thì ta bị trói buộc hoài, bị trói buộc thì làm sao giải thoát? Có những người xuất gia 5 năm, 10 năm, 20 năm mà cũng không xả sạch hoàn toàn (vẫn còn vướng mắc).

Do đó, Thầy phải làm gương “ẩn bóng” để xả cho sạch, và để làm gương cho mọi người thấy là xả bỏ tất cả, giã từ tu viện, xa rời đệ tử, không có một chút tài sản nào cả. Nếu muốn làm lợi ích cho chúng sanh thì ở đâu mà không làm lợi ích cho chúng sanh? Cần gì phải ở chùa, làm trụ trì mới độ được chúng sanh.

Ở đâu có người tu thì ta đến đó độ họ, xong rồi thì mình đi đến chỗ khác. Cho nên đời sống du tăng, khát sĩ là đời sống tuyệt vời, xả sạch. Đây là nét đặc trưng của đạo Phật; người nào không thực hiện được như thế không phải là tu sĩ đệ tử Phật.

Cần phân biệt người tu chân (xả thật) và người tu giả, không dám xả hết, chỉ xả nửa chừng, hoặc không xả gì cả. Xả dục lạc thế gian thì thầy tu có thể xả được, nhưng chùa miếu thì nhiều người không xả được. Tóm lại, muốn chấm dứt sanh tử luân hồi thì dứt khoát phải buông xả tất cả. Phải nhớ, được thân người rất là khó, nếu không nỗ lực tu hành thì mãi mãi trôi lăn trong sanh tử luân hồi.

Tác giả: **Trưởng lão Thích Thông Lạc** Trích sách: **Pháp tu của Phật làm chủ sinh, lão, bệnh chết - Nhà xuất bản Tôn giáo**