

## Trân quý thân người - phản tỉnh sâu sắc

ISSN: 2734-9195

14:05 24/10/2024

Những việc người đời không thấy, không biết, thì thần thánh và Phật Bồ Tát ở trên cao đều thấu rõ không sót. Do đó, người học Phật, đặc biệt là phải dựa vào lương tri, chú trọng nhân quả, làm việc với lý trí, không trái đạo đức, tuân thủ quy củ...

Trích trong **Viên Quang Văn Tuyển**

Viết dịch: **Thích nữ Diệu Minh**

Cuộc đời có bốn điều khó. Trong Pháp Hoa Văn Cú là: “*Trực Phật nan, thuyết Pháp nan, tín thọ nan*”. Điều này giải thích rằng trên thế gian những điều này rất khó gặp:

*Khó gặp thời kỳ Phật tại thế,  
Khó gặp được Pháp chân thật,  
Khó nghe được Pháp chân thật,  
Khó tin nhận Pháp chân thật.*

Còn trong Kinh Bốn Mươi Hai Chương viết:

*“Nhân gian có năm điều khó:  
Nghèo khổ mà vẫn bố thí là khó;  
Giàu sang mà vẫn học đạo là khó;  
Dám bỏ thân mạng đi vào chỗ chết là khó;  
Được thấy kinh Phật là khó;  
Sinh vào thời có Phật là khó.”*

Những điều này được nêu ra rõ trong kinh điển, cho thấy rằng có thể sinh ra làm người là một việc rất hiếm có và không dễ dàng. Dù rằng thân người trong cõi này như lá cỏ, sương mai, sự mong manh của đời sống có thể bị gió **vô thường** cuốn đi bất cứ lúc nào.

Điều quan trọng là khi chúng ta còn sống trên đời này phải tự mình giác ngộ sâu sắc. Điểm cao quý nhất của con người là phải giữ đúng bốn phận, từng bước phát triển những đức tính tốt đẹp bên trong, tiến về con đường thiện lương cao

thượng.

## 1. Biết trân trọng thân người.

Làm người cần phải biết trân quý bản thân mình. Để minh họa cho điều này, ta lấy một ví dụ:

Giả sử có một món đồ quý giá, nhưng trông chỉ như một vật dụng cũ kĩ lỗi thời, chẳng ai thèm chú ý đến, thậm chí bị bỏ quên nơi góc bếp hoặc một góc nhà. Tuy nhiên, một ngày nọ, món đồ này bất ngờ được một người bạn phát hiện ra và bảo rằng đó là một bảo vật hiếm có trên đời, là cổ vật vô cùng quý giá. Đương nhiên lúc đó chúng ta sẽ ngay lập tức nhẹ nhàng cẩn thận đặt nó vào hộp và cất giấu trong kho an toàn, làm các biện pháp chống trộm và chống cháy, coi nó như một báu vật truyền đời. Thực ra, chúng ta cũng nên nhìn nhận và bảo vệ thân mình theo cách tương tự như vậy.

Thân xác của chúng ta tuy chỉ như hạt bụi ở thế gian, chẳng có gì đặc biệt quan trọng. Nhưng nếu thường nghĩ như vậy, thì bản thân không tránh khỏi sự biếng nhác, thậm chí ăn uống vô độ, thân thể dơ bẩn, hành vi bừa bãi, thậm chí làm những việc không đúng chuẩn mực mà không cảm thấy xấu hổ. Người như vậy không chỉ hoàn toàn thiếu tự tin vào bản thân, mà còn phủ nhận giá trị cao quý của chính mình. Ngược lại, nếu một ngày nào đó chúng ta thức tỉnh, thường tự kiểm điểm, tự tin rằng bản thân mình cao quý, ắt hẳn sẽ thận trọng giữ gìn thân này, khích lệ tu dưỡng đức hạnh và phát triển trí tuệ của mình, cố gắng nuôi dưỡng nhân cách đến mức hoàn thiện. Không chỉ vậy, phải tiến xa hơn một bước để đạt đến cảnh giới của Phật và Bồ tát, đó cũng không phải là điều khó khăn. Vì Phật và Bồ Tát cũng từ con người mà thành. Luật sư Từ Vân nói: "*Biết quý trọng thân người, là con đường ngắn nhất để vào đạo*". Thực hành và giữ gìn Phật pháp, được thụ giới và đạt vị trí trong hàng ngũ Phật pháp, thì dù chưa rời khỏi thân người ở cõi này, nhưng thực chất đã bước vào thánh vị của Phật và Bồ tát.

Con người trên thế gian, đừng lo thiếu ăn thiếu mặc, cũng đừng lo nghèo khổ dày vò. Điều đáng sợ nhất là không có tư tưởng đúng đắn. Vì phải có tư tưởng đúng đắn mới có thể sống một đời sống có ý nghĩa, mới có thể trang nghiêm đời sống này.

Trong việc tu học Phật đạo, trở ngại lớn nhất là sự buông thả, không biết làm lợi ích cho chính mình, mà hướng đến lối đi cực đoan. Con người chúng ta thường không thể tránh khỏi những ham muốn dục lạc, việc theo đuổi dục lạc chắc chắn sẽ là yếu tố chính dẫn đến sinh tử luân hồi. Buông thả dục vọng còn là một ác đức, như mũi tên lửa độc hại. Giáo lý của Phật Đà chỉ rõ ràng rằng: theo

đuổi dục lạc chính là tham, rơi vào khổ đau chính là sân, chấp vào không khổ không lạc chính là si.



## 2. Biết chính niệm với thân vô thường

Phật pháp khai thị cho con người phải biết tự phát tâm Bồ đề để khắc phục mọi ràng buộc của dục vọng. Tất cả khổ vui, dù hữu hình hay vô hình, đều phải được giải thoát bởi tinh thần siêu thoát[1]. Để vượt qua mọi cảm giác khổ vui, cần phải nhận thức rõ ràng rằng: mọi cảm giác đều là vô thường. Trong quá trình thực hành không ngừng nghỉ, chúng ta có thể thoát khỏi sự ràng buộc của những cảm giác này, đạt đến trạng thái giải thoát mọi khổ vui và xa lìa các pháp đưa đến đau khổ.

Phật pháp cũng dạy chúng ta rằng: trong niềm vui cần thấy có khổ đau, xem khổ như gai nhọn, thậm chí ngay trong sự tĩnh lặng không khổ không vui, cũng nên xem đó là vô thường, đây mới là chính kiến và chính giác. Khi đã giác ngộ được như vậy, thì mới có thể chuyển hóa phiền não trong hiện tại, chuyển hữu lậu thành vô lậu, thì dù thân mất đi nhưng pháp vẫn trường trụ.

Vô thường là một pháp, là quy luật thường trụ bất biến trong thế gian này. Thân tâm con người, trời đất, thế gian, mặt trời, mặt trăng, không có gì là tồn tại mãi mãi, mọi thứ đều thay đổi trong từng giây từng phút, không lúc nào dừng lại. Người đời có thể thường thấy cảnh hoa đẹp, trăng tròn, đào hồng, liễu xanh tươi, nhưng có ngờ đâu chỉ một cơn mưa gió bão bùng lướt qua, tất cả cảnh mỹ miều ấy đều tan biến. Gương sáng có thể phản chiếu mọi thứ, nhưng một khi bị hoen rỉ, liền không còn sử dụng được nữa, chẳng khác gì sắt vụn. Cũng như ngọn lửa trong lò, mang lại sự ấm áp trong mùa đông, nhưng khi củi tàn, lửa tắt, lò liền trở nên lạnh lẽo, căn phòng lại ngập tràn cái lạnh thấu xương.

Hay khi nói về con người, từng là đứa trẻ vui đùa chạy nhảy quanh các con phố, hồn nhiên chơi với bùn đất trong vườn, nhưng chẳng mấy chốc đã trở thành bà già ông lão, khuôn mặt đầy những nếp nhăn. Hoặc từng là thiếu nữ duyên dáng xinh đẹp, nhưng trong chớp mắt đã không còn gương mặt thanh tú, vóc dáng cũng không còn thon thả, trở thành người phụ nữ tầm thường, lao đao vất vả suốt ngày lo toan cho gia đình, trong lòng không ngừng tính toán đời sống kinh tế. Đây đều là những bức tranh khắc họa sự vô thường của đời người, sống là vô thường, chết cũng là vô thường.

Các vấn đề ở thế gian vô cùng nhiều. Có những nhà tài phiệt sở hữu tài sản hàng trăm tỷ đô la, nhưng chỉ trong một đêm đã bị phá sản. Có những kẻ lang thang nghèo cùng khổ, chẳng có gì trong tay, nhưng bỗng chốc trở thành phú ông giàu có. Hoặc có vùng đất hoang lại trở thành văn minh, từ phạm phu tu thành Phật tổ. Hoặc đang hòa bình bỗng nhiên chiến tranh. Tất cả những điều này đều là những biểu hiện đa chiều của sự vô thường ở thế gian.

Hành trình của đời người giống như một chuyến đi khám phá, trải nghiệm và mạo hiểm, có thành công, có thất bại. Đôi khi đang đi trên con đường bằng phẳng thênh thang, đột nhiên phát hiện phía trước là vách đá cheo leo, không còn lối đi; hoặc đang ở trên con đường núi gập ghềnh, bỗng nhiên gặp khúc quanh, cảnh sắc trở nên tươi đẹp. Thành bại một phần do con người, một phần do hoàn cảnh, cho nên nói *"Trong khoảnh khắc, sóng gió đã trải dài ngàn dặm"*.

Cơ hội, hoàn toàn là cơ duyên tình cờ mà gặp, mặc dù có vẻ như không thể đoán trước, nhưng cuối cùng không phải là không có dấu hiệu để nhận biết. Ngạn ngữ phương Tây có câu: *"Vạn lần đừng bỏ lỡ cơ hội ngàn năm có một"*, cơ hội này đối với bạn giống như nhận được sự trợ lực của gió thuận, trong chốc lát có thể căng buồm đi ngàn dặm. Nếu khéo nắm bắt nó, thì như cưỡi gió vượt sóng, không có gì trở ngại; nếu không biết nắm bắt, thì giống như hoa đèn nổ một lần, sao băng vụt sáng, bỏ lỡ rồi sẽ mãi mãi không còn cơ hội.

Có thể nhìn thấu sự vô thường của tình đời, thế sự, tìm lại được bản tính sáng suốt đã mất, tự nhiên không lo không nghĩ ưu phiền, và *"Ở nơi có thể khoan dung thì hãy khoan dung, đừng cau mày nhăn nhó không cởi mở"*, như vậy mới không bị những dục vọng che lấp, đánh mất lương tri và lý trí của mình.

Lịch sử hàng triệu năm qua của nhân loại, và quá trình tiến hóa hàng tỷ năm trong tương lai, thực chất đều là những hoạt động của vô thường. Nhìn từ góc độ này, vô thường tuyệt đối không phải từ ngữ bắt nguồn từ cái ác, cũng không phải xuất phát từ chủ nghĩa yếm thế, mà thực sự là trạng thái tự nhiên của sự tiến hóa trong vũ trụ.



Cuộc đời của con người, sinh mạng chỉ dựa vào hơi thở ra vào mà thôi...

### 3. Hiểu rõ sinh tử là đại sự

Hãy phản tỉnh về thân này, nếu ngày ngày bị phiền não đuổi theo không dứt, thì tất nhiên con đường Bồ đề (giác ngộ) sẽ không thể đạt được. Hoặc thỉnh thoảng khởi lên những vọng niệm khao khát danh vọng, tham luyến y thực, tài sản, nếu lập tức quét sạch những điều này, thử hỏi còn gì để lưu luyến nữa? Hoặc có khi lý trí của ta lóe sáng, phát khởi tâm thiện lành, nhưng lại bị mây phiền não của ba độc (tham, sân, si) che lấp, luẩn quẩn trong dục vọng, bị chi phối bởi ái dục và sân si. Sớm tối làm đi làm lại những công việc quen thuộc, đáng tiếc trong chớp mắt đã nửa đời người trôi qua trong mộng ảo!

Chúng ta thường nghĩ rằng thân thể này là vật sở hữu của chúng ta, nhưng không biết rằng đây chỉ là vật tạm thời mượn ở, chỉ là nơi trú ngụ tạm bợ trong thời gian du hành ở cõi Ta Bà, là quán trọ cho một giai đoạn tâm thức mà thôi. Cái gọi là giàu nghèo hay vinh nhục chỉ là sự khác biệt giữa khách sạn sang trọng hay quán trọ nhỏ bé. Tâm trạng thích hay không thích ở nơi quán trọ, cũng chỉ là chuyện trong thời gian tạm trú, một khi ra khỏi quán trọ, mọi thứ đều chỉ là một giấc mộng phù du, không kể bạn giàu hay nghèo, ánh nắng ngoài kia đều chiếu rọi chúng ta như nhau. Nếu con người không chịu dành tâm huyết để tìm hiểu về vấn đề sinh tử lớn lao này, mà chỉ sống qua ngày một cách hời hợt, bừa bãi, thì cuộc sống thực sự rất nông cạn và ngu muội. Cổ đức đã khuyên: *“Sáng nghe được đạo, tối chết cũng cam lòng.”*

Phật giáo trước hết dạy chúng ta quán chiếu cuộc đời vô thường, nhận thức thân này mỏng manh không bền chắc, từ đó giác ngộ và phát triển niềm tin và trí tuệ của mình, rèn luyện tinh thần cầu đạo. Bởi lẽ, dù anh hùng hào kiệt, trí giả hay học giả, cuối cùng cũng không thể chống lại sức mạnh vô thường. Cuộc đời của con người, sinh mạng chỉ dựa vào hơi thở ra vào mà thôi. Như lời tựa trong Phạm Võng Kinh có viết: *“Sắc đẹp không bền lâu, như ngựa chạy, mạng sống vô thường, trôi qua như dòng nước, hôm nay còn sống, ngày mai cũng khó mà bảo đảm.”*

Con người một lòng mong được trẻ mãi không già, sức lực dồi dào, đáng tiếc trong từng sát na thời gian không ngừng trôi, dẫn đưa thân này đến già, bệnh, chết mà không hề hay biết. Người thiếu nữ năm xưa xinh đẹp, tinh khiết như băng, làn da mịn màng trắng trẻo, là người bạn đời tuổi thanh xuân, là người tình tâm đầu ý hợp, người từng cùng ta trò chuyện thâu đêm, chia sẻ biết bao điều tâm đắc, nay đã trở thành một người phụ nữ già nua, với khuôn mặt không còn biểu cảm, chẳng còn đáng yêu như trước. Quá khứ không dám ngoảnh lại, chỉ thêm muôn vàn cảm thán mà thôi!

Khi vô thường đến, dù quyền lực của quốc vương, hay quyền hành của quan chức nhà nước, cũng không thể giữ lại được. Lúc đó, chỉ thấy người thân và gia đình đau buồn, vợ con và bạn bè than khóc, không ai có thể thay thế cái chết. Dù có đồ ra hàng triệu tài sản, hay những bảo vật quý hiếm trên đời, cũng khó mà đổi lại được mạng sống quý giá.

Cổ đức viết trong Văn Tế Xương Tráng[2] có câu: *“Gió vô thường đến, đôi mắt bỗng nhắm lại, hơi thở tắt, hồng nhan biến mất, sắc xuân phai tàn, người thân bạn bè, than khóc cũng vô ích.”* Dù chỉ là vài câu ngắn gọn, đã hoàn toàn diễn tả sự vô thường của sinh tử, con đường cô đơn nơi hoàng tuyền, chỉ có thể một mình bước đi, không thể rủ người khác cùng đi. Tục ngữ nói rất đúng: *“Vợ chồng vốn là chim cùng rừng, khi đại hạn đến thì mỗi người bay mỗi ngã.”* Do đó, chúng ta nhất thiết phải tự mình phản tỉnh thật sâu sắc.

## **4. Phản tỉnh tư duy sâu sắc**

Lên núi phải đến đỉnh, xuống biển phải đến đáy. Như câu nói *“không biết rõ diện mạo thật của Lư Sơn, chỉ vì thân đang ở núi này”*. Được may mắn có thân người, chúng ta phải có quyết tâm gìn giữ đến cùng, không ngại khó nhọc mà nghiên cứu thấu đáo vấn đề lớn của sinh tử. Chân lý của cuộc sống không thể mơ hồ, không biết gì mà chỉ một mình lạng lẽ bước đi. E rằng trong sự vô thức, chúng ta lại lạc vào con đường luân hồi của ba cõi sáu đường. Sinh ra với đôi bàn tay trắng, chết đi cũng chẳng mang theo được gì! Thật vậy, từ hư không mà

đến, rồi về lại hư không, tất cả đều dựa vào nhân duyên và nghiệp lực, trong cái không sinh không diệt mà hiện ra tướng sinh tử hư ảo này.

Có biết rằng trong suốt cuộc đời, thân, khẩu, ý của chúng ta tạo ra hai loại hành vi thiện và ác, tích tụ thành nghiệp lực vô hình. Nghiệp lực này sẽ theo chúng ta đến bất kỳ đâu, không hề rời xa.

Tương lai của chúng ta thực sự bị nghiệp lực này dẫn dắt, dù là rơi vào đường ác, sinh ra trong cõi người, cõi trời, hay đến cõi Tịnh Độ, tất cả đều tùy thuộc vào nghiệp lực này mà lên hay xuống. Vậy mới nói *“Nhân lành quả lành, nhân ác quả ác”* là như vậy. Tùy theo luật nhân quả lớn nhỏ mà hiện tướng, ngay cả khi thành Phật hay thành Thánh, cũng đều dựa vào lực của định nghiệp mà dẫn dắt.

Chính vì vậy, cần phải kiểm điểm trong từng hành vi, lời nói, ý nghĩ hàng ngày của chúng ta, ở mọi nơi phải luôn luôn tự mình chú ý và cẩn trọng. Hiểu rõ ràng về nhân quả, thân mạng là vô thường, vậy thì bản thân không nên buông lơi, không thể qua loa cầu thả, mà còn phải đặc biệt chú ý đến công phu *“Thận độc[3]”*. Như trong Trung Dung có nói: *“Quân tử thận trọng những gì người ta không thấy, sợ hãi ở chỗ những gì người ta không nghe, càng ẩn áo lại càng hiện rõ, càng vi tế lại càng sáng tỏ, nên quân tử thận trọng khi chỉ có một mình là vậy.”* Có câu tục ngữ rằng: *“Nếu muốn người khác không biết, trừ khi mình không làm.”*

Những việc người đời không thấy, không biết, thì thần thánh và Phật Bồ Tát ở trên cao đều thấu rõ không sót. Do đó, người học Phật, đặc biệt là phải dựa vào lương tri, chú trọng nhân quả, làm việc với lý trí, không trái đạo đức, tuân thủ quy củ, càng ở những nơi ít người chú ý, hoặc khi chỉ có một mình, càng phải tự trọng, hành động không vượt quá giới hạn, mọi việc đều phải có chừng mực.

Thực sự, không chỉ là thân mạng mà tâm trí cũng thay đổi không ngừng trong từng sát na, vừa cười đó lại chuyển sang buồn ngay, từ vui vẻ chuyển sang tức giận. Trong một ngày, một giờ, tâm thức đều có vô số biến đổi. Như thân thể của ngày hôm qua và hôm nay hoàn toàn khác nhau, tâm trạng buổi sáng khi dậy và lúc tối đi ngủ cũng khác biệt, điều này hoàn toàn là biểu hiện của sự tiếp nối của nghiệp lực.

Khi hiểu được ý nghĩa này, tự nhiên sẽ thông đạt lý vô ngã, nếu có thể khai mở trí tuệ chân thật của cuộc sống, có được đạo đức viên mãn, thì không chỉ bây giờ mà đến tương lai dài lâu, chúng ta cũng sẽ có thể hoạt động trong cảnh giới của chư Phật, trở thành một thiện tri thức lớn, có khả năng cứu độ chúng sinh.

Trích trong **Viên Quang Văn Tuyển**

Viết dịch: **Thích nữ Diệu Minh**

\*\*\*

### **Chú thích:**

[1] Tinh thần siêu thoát: tức tinh thần vượt lên trên mọi cảm xúc và hoàn cảnh.

[2] Văn Tế Xương Tráng (文祭相壯, hoặc còn gọi là Bạch Cốt Văn) là một tác phẩm văn chương thuộc thể loại văn tế, một dạng văn điệu tang, dùng để tưởng nhớ và bày tỏ lòng thương tiếc đối với người đã khuất. Tác phẩm này thường có nội dung nói về sự vô thường của đời người, đặc biệt miêu tả hình ảnh về sự hư ảo của thân xác sau khi chết, chỉ còn lại bộ xương trắng vô hồn.

[3] Thận độ: (慎度) tức là cẩn thận và tự giác ngay cả khi không có ai nhìn thấy hay nghe thấy. Điều này giúp chúng ta sống một cách chân thật và có trách nhiệm với bản thân và nghiệp lực của mình.